



تقرير القافلة المتكاملة

مقدمة :-

إيماناً منا بأهمية القوافل الإرشادية وما يترتب عليها من اثر ايجابي في تنمية المجتمع فقد تم تنفيذ قافلة إرشادية من كلية الاقتصاد المنزلي والمتجهة إلى جمعية تنمية المجتمع المحلي بقرية هورين مركز بركة السبع - منوفية - وذلك يوم الثلاثاء الموافق 2017/7/25م .

الأهداف :-

- دور الألوان في الارتقاء بالسلوكيات والملبسية والاتصال الفعال بين أفراد المجتمع .
- تدريب العاملين بطرق حفظ الأطعمة الجيد والاستفادة منها في موسمها .
- مناقشة بعض السلوكيات الغذائية والتي تشكل أهم القواعد السلبية أو الإيجابية للعادات الغذائية .
- إكساب العاملين بالجمعية معلومات عن كيفية تفادى المشاكل الأسرية والزوجية .

المستهدفون :-

- العاملات بالجمعية .
- الأخصائيين - وربات الأسر - الشباب المترددين.

مكان القافلة ومدة التنفيذ :-

- جمعية تنمية المجتمع المحلي بقرية هورين مركز بركة السبع - منوفية - وذلك يوم الثلاثاء الموافق 2017/7/25م .
- (يوم واحد) من الساعة التاسعة صباحا حتى الواحدة والنصف ظهراً .

أسماء السادة أعضاء هيئة التدريس المشاركين في القافلة :-

- أ.د/ خالد على عبد الرحمن شاهين
- د/ سكينه أمين محمود السيد
- د/ شرين شمس الدين عبد القوي
- أستاذ ووكيل الكلية لشئون خدمة المجتمع وتنمية البيئة .
- مدرس بقسم الملابس والنسيج بالكلية .
- مدرس بقسم الاقتصاد المنزلي والتربية بالكلية .

أسماء المشاركين من جهات أخرى :-

- فريق إدارة الإعلام .
- فريق إدارة القوافل المتكاملة بالجامعة .

الأنشطة التي قامت بها كلية الاقتصاد المنزلي

الأنشطة التي تم تنفيذها-

- كيفية تفادي المشاكل الأسرية والزوجية :-

يجب أن يكون هناك دائما لحظة تأمل ومناقشة بينك وبين زوجك بعد كل مشاجرة تحدث حتى يتم تحليل المشكلة وتحديد الأسباب التي أدت إليها - يجب أن تكتشفي المسببات التي تثير المشكلات حتى يمكن تجنبها - حاولي تجاهل المضايقات الصغيرة التي يفعلها زوجك وان تجعلي الحب هو المرجع الذي يكون أمام عينيك دائما حتى يصد أي مضايقات تحدث بينك وبينه ، وذلك لان الحب يغفر الذنوب بدون عقاب .

- اعلمي سيدتي أن قوة التفاهم بينك وبين زوجك لها القدرة على تقليل حدة أي صراعات يمكن أن تحدث بينكما .

اعلمي على تجديد روح الالتزام والإخلاص بينكما :-

يجب أن تتأكدي من تحليل أسباب المشكلات بينكما حيث يمكن أن يكون ذلك بمثابة الخطوة الأولى لوضع بعض القرارات ، التي يمكنكم بها منع تلك المشكلات من الحدوث فيما بعد.

ومن هنا يمكنك إعادة شحن بطارية الإخلاص والالتزام بينك وبين زوجك ، باستخدام كلمات تؤيد ذلك ، ويمكن ترديدها دائما

عند ظهور مؤشر يمكن أن ينتج عنه مشكلة لمنع حدوثها أو ظهور أي مشاحنات مشابهة في المستقبل . وتلك الكلمات

تلعب دور المنبهات ، التي تعيد كلا منكما إلى وعيه عند بدء أي مشكلة ، فمثلا عندما تبدين الشك في تصرفات زوجك ، أو

يذهب ذهنك إلى التفكير في وجود امرأة غيرك في حياته ، نتيجة لبعض الملاحظات التي قد لاحظتها عليه ، يمكن أن

تردعي فكرك وتقول(لا يمكن أن يخونني زوجي لأنه يحبني كثيرا وهو إنسان مخلص لا يعرف الخيانة) الكلمات لها وقع

قوى عندها عن اقتناع .

الحوار والتواصل :-

- أعط شريك بعض الحق أحيانا، حتى وان كنت غير مقتنع تماما بأنة على حق .

- حاول أن ترى الأمور من وجهة نظر شريكك ، انهض عمليا من مكانك المقابل له، واجلس بقربه وحاول أن تتلمس الأرضية التي يقف عليها .

- اعتذر لشريك أحيانا، فاعتذارك لا يجعلك منتصرا ويجعلك خاسرا، بل يكسر حدة الهجوم، وربما اعتذر هو أيضا.

- تذكر دائما، أن الشخص الذي أمامك ليس عدوك ، بل شريكك ، وان مفهوم الخسارة والربح ، ليس مفهوما زوجيا فتسلمك لشريك بحقه ، انتصار للعلاقة والزواج .

- استمع بجدية لما يقوله، وان كنت غير مقتنع به ، فمجرد الاستماع يخفف عنه .

- لانفعل عكس ما هو مطلوب منك 0 امنح شريكك ما يتوقعه وينتظره منك، واطلب منة بشكل مباشر ما تتوقعه وتريده منة أيضا .
- أسس عامة يفضل إتباعها :-
- قبول النفس " وقبول شريك الحياة " يقى من الوقوع فى دائرة الخلاف او الخصام، فأنت من البداية تعرف عيوب الطرف الآخر وتعرف كيف تتعامل معها .
- ضعي دائما عزيزتي الزوجة نصب عينيك حديث الرسول صلى الله عليه وسلم (لو أنى أمرت أحدا أن يسجد لبشر ، لأمرت الزوجة أن تسجد لزوجها من عظم حقه عليها) 0 وضع يا عزيزي الزوج نصب عينيك حديث الرسول الكريم صلى الله وسلم : (خيركم خيركم لأهله وأنا خيركم لأهله) وليكن هذا دستور حياتكما دائما ، وهذا كفيل بحل أى خلاف فورا ويا حبذا من قضاء صلاة ركعتي حاجة أن يفتح الله بينكما بالحق عند خلاف ، فإتباع القرآن والسنة خير منقذ من عواصف الحياة .
- المشاكل الأسرية وأفضل الطرق لتجنبها :
- نسمع اليوم كثير من المخرجات السيئة التي تفرزها المشاكل في البيوت ، وذلك في ظل الضغط النفسي والأسري أو الاجتماعي علي وجه العموم ، ومن المسلم به أن وجود المشاكل في البيوت أمر لا يثير الاستغراب أو التضجر ، لان النفس البشرية معرضة للخطأ ، ولها مواطن تحبها وأخري تكرهها ، وقد تكون الأنفس الأخر يعكس ذلك ، فلا نطالب بالمستحيل ، ولا يظل المرء حبيس الأنانية وحب الذات في بيته وبين أسرته .. ان المشاكل في البيوت هي أم الأوجاع والعنف داخل الأسرة ومن أهمها تجانب
- 1- لا تغضب 2- لا تجادل وقت حدوث المشكلة 3- لا تطفئ النار بالنار 4- عليك بالرؤية الموضوعية للمشكلة
- 5- أمسك عليك لسانك الخ

2- دور الملابس في الوقاية من الأمراض :-

تلعب الملابس دور هاماً في حياة الأفراد وبخاصة المرأة بما يمثلها من حماية ضد المؤثرات الخارجية للأمراض المختلفة إلي إن السلوك الخطأ في استخداماتها أو اختيارها قد يعكس هذا الدور بصور سلبية علي صحتها ويجعلها عرضة للإصابة بالأمراض المختلفة، حيث تشير معظم الدراسات بان أهم العناصر التي يجب توافرها في الملابس هي التي تسمح بحرية حركة العضلات التي تحتاج إلى اتساع ورحابة حولها لتؤدي وظائفها الطبيعية من السحب والحركة والانقباض والانسياب وسهولة سريان الدورة الدموية لضمان النمو السليم . عرض لبعض المشكلات الصحية الناتجة عن سوء استخدام الملابس ومن أهمها :-

- 1- العقم
- 2- الالتهابات المهبلية
- 3- سرطان الثدي
- 4- الأمراض الجلدية
- 5- الصداع .

ويبرز دور الملابس في الإصابة بهذه الأمراض بتأثر كلا من الخامة المصنوع منها الملابس والخطوط التفصيلية للملابس (التصميم) فكل منها شروط صحية يجب مراعاتها لتجنب الإصابة بهذه الأمراض . ويمكن تلخص أهم الشروط في النقاط الآتية:-

- 1) تجنب الملابس الداخلية المصنوع من الألياف الصناعية حيث أنها تسد مسام الجلد وتعمل علي تعطيل الدور الطبيعي للجسم .

- (2) يفضل أن تكون الملابس الداخلية ببيضاء أو فاتحة اللون حيث أن الأصباغ الكيميائية قد تؤدي إلى حدوث الحساسية والالتهابات الجلدية .
- (3) تجنب الملابس الضيقة (الداخلية - الخارجية) حيث تلعب دور مؤثراً في الإصابة بالعدوى .
- (4) يفضل في حالة ارتداء غطاء للرأس أن يكون من الأقمشة القطنية وإذا تعذر ذلك يجب استخدام باندا من القطن .
- (5) تجنب الأحزمة الضيقة والاكسسوارات المعدنية خاصة عند التعامل مع الأجهزة الالكترونية حيث أنه تمتص الموجات الكهرومغناطيسية وينعكس أثرها على الجسم .
- فيما يختص بأسلوب العناية والتنظيف :-
- يجب عزل ملابس الأطفال والمرافقات عن ملابس باقي أفراد الأسرة وشطف الملابس جيدة للتأكد من التخلص من بواقي مسحوق التنظيف تماماً .



الانجازات :

إعداد كتب إرشادي يتضمن :-

- دور الملابس في الوقاية من الأمراض .
- دور الألوان في الارتقاء بالسلوكيات والملبسية والاتصال الفعال بين أفراد المجتمع .
- كيفية تفادي المشاكل الأسرية والزوجية .

التوصيات :-

- اعملي على تجديد روح الالتزام والإخلاص بينكما .
- تجنب الملابس الضيقة (الداخلية - الخارجية) حيث تلعب دور مؤثراً في الإصابة بالعقم .
- فى حالة ارتداء غطاء للرأس أن يكون من الأقمشة القطنية وإذا تعذر ذلك يجب استخدام باندا من القطن .
- يجب عزل ملابس الأطفال والمراهقات عن ملابس باقي أفراد الأسرة وشطف الملابس جيده للتأكد من التخلص من بواقي مسحوق التنظيف تماماً .

الصعوبات : لا يوجد

استمارة تقييم الأداء :

إلى حد ما	غير ملائم	ملائم	عناصر التقييم
-	-	100%	مدى ملائمة التوقيت لتقديم الخدمة
-	-	100%	مدى الاستفادة من الخدمة
-	-	100%	مستوى الرضا عن الخدمة
-	-	100%	مستوى كفاء مقدمي الخدمة
4%	-	96%	مدى ملائمة المكان لتقديم الخدمة
-	-	100%	مدى توافر التسهيلات لتقديم الخدمة
2%	-	98%	مستوى الإعداد والتنظيم
-	-	100%	مدى الحاجة لتكرار تقديم الخدمة
-	-	100%	معدل الإقبال على الخدمة
-	-	100%	مدى مناسبة الوقت المستغرق للحصول على الخدمة

وكيل الكلية

لشئون خدمة المجتمع وتنمية البيئة

(أ.د / خالد على عبد الرحمن شاهين)

عميد الكلية

(أ.د/ شريف صبري رجب مكايي)