



وزارة التعليم العالي و البحث العالمي

جامعة محمد بن احمد وهران -2-

كلية العلوم الاجتماعية



مذكرة تخرج

لنيل شهادة ماستر في تخصص علم إجتماع التربية تحت عنوان

الصحة الغذائية وعلاقتها بالأداء المهني للاستاذ الجامعي

تحت إشراف الأستاذة

من إعداد الطالبة:

أ.د : بوزدي سولاف

- زياني فاطمة زهراء شيما

لجنة المناقشة

الاسم / اللقب	الجامعة	الصفة
أ. حساين محمد	جامعة وهران -2-	رئيسا
أ. زيدان نعيمة	جامعة وهران -2-	ممتحنا
أ.بوزدي سولاف	جامعة وهران -2-	مشرفا و مقرا

السنة الجامعية 2023 /2022

كلمة شكر وتقدير

الحمد لله عز وجل الذي من علينا بفضله و أعاننا على إتمام هذا البحث ، و نسأله السداد و التوفيق القبول في بحثنا و في اجتهدنا و أن يجعله نورا في يدينا يوم القيامة و التوفيق في أعمالنا المستقبلية .

ونتقدم بجزيل الشكر و العرفان إلى الأستاذة المؤطرة : بوزدي مولاف على كل ما قدمته لنا من توجيهات و نصائح و إرشاد ، فدعاؤنا لها بالخير و العافية و أن يحفظها لها من كل سوء.

كما نتوجه بالشكر و العرفان إلى كل أساتذة قسم علم الاجتماع.

و إلى كل من ساعدنا في إنجاز هذا البحث .

الإهداء

يامن خلقت فأحسنت ورزقت فأجزيت وعلمت فنفعت ، اجعل هذا العمل خالصاً لوجهك الكريم واجعله

لقلبي ضياءً ولبصري نوراً واكتبه في ميزان حسناتي وارحم به أهلي أينما حلوا.

أهدي هذا العمل المتواضع

إلى والداي الأعتز بهم وتقديراً

إلى اخواتي وأخواتي فخراً واعتزازاً

إلى كل الأساتذة تحية واحتراماً

إلى أصدقائي وزملائي

إلى كل طلبة قسم علوم التربية وبالأخص طلبة الماستر 02 علم إجتماع التربية دفعة 2023

إلى كل من ساهم في انجاز هذا العمل المتواضع من قريب أو بعيد.



قائمة المحتويات

العنوان	الصفحة
كلمة الشكر.....	أ
الإهداء.....	ب
فهرس المحتويات.....	ج
ملخص الدراسة.....	د
مقدمة.....	01
الفصل الأول: تقديم البحث.	
1 – الإشكالية.....	3
2 أسباب إختيار الموضوع.....	4
3 – الدراسات السابقة.....	4
4 – أهمية البحث.....	6
5 – أهداف البحث.....	7
الفصل الثاني: علاقة الصحة الغذائية بالأداء المهني و الجودة التعليمية و الكفاءة الانتاجية للاستاذ الجامعي.....	
30-11.....	30-11
الفصل الثالث: الإجراءات الميدانية.....	
54-32.....	54-32
التوصيات والاقتراحات.....	55
خاتمة.....	57
قائمة المصادر والمراجع.....	58
الملاحق.....	61

ملخص الدراسة:

تهدف هذه الدراسة إلى تحليل علاقة الصحة الغذائية للأستاذ الجامعي بأدائه المهني وجودة التعليم الذي يقدمه وكفاءته الإنتاجية. تم جمع البيانات من عينة عشوائية مؤلفة من 10 مدرس جامعي في جامعة واحدة، حيث تم استخدام أدوات قياس قياسية لقياس مؤشرات الصحة الغذائية والأداء المهني وجودة التعليم والكفاءة الإنتاجية.

توصلت الدراسة إلى أن هناك علاقة معنوية إيجابية بين الصحة الغذائية للأستاذ الجامعي وأدائه المهني وجودة التعليم الذي يقدمه وكفاءته الإنتاجية. فقد أظهرت نتائج الدراسة أن الأساتذة الجامعيين الذين يتمتعون بحالة صحية غذائية جيدة، يتمتعون بأداء مهني أفضل ويعطون دروساً ذات جودة أعلى ويزيدون من إنتاجيتهم بشكل كبير.

بناءً على هذه النتائج، يوصى بتحسين الانتباه لنظام غذائي صحي ومتوازن للأساتذة الجامعيين، بما في ذلك توفير خيارات صحية في الكليات والجامعات. كما يوصى بتوفير الوعي والتدريب وتشجيع الكليات على تقديم الدعم للأساتذة الجامعيين الذين يعانون من صعوبات في الحصول على نظام غذائي متوازن.

وتعتبر هذه الدراسة الأولى من نوعها في إلقاء الضوء على علاقة الصحة الغذائية للأساتذة الجامعيين بأدائهم المهني وجودة التعليم الذي يقدمونه وكفاءتهم الإنتاجية، ومن المهم مواصلة البحث في هذا المجال لفهم العلاقات بصورة أفضل وتحسين الصحة العامة للأساتذة الجامعيين والعاملين في المجال الأكاديمي بشكل عام.

مقدمة :

تعد الصحة الغذائية من أهم العوامل التي تؤثر على صحة الإنسان وحيويته، فالغذاء الصحي المتوازن يمد الجسم بالطاقة والعناصر الغذائية اللازمة للحفاظ على الصحة الجسدية والنفسية. وبالتالي يساهم بشكل فعال في تحسين الأداء المهني والجودة التعليمية والكفاءة الإنتاجية خاصة عند الأستاذ الجامعي.

و للحفاظ على الصحة الغذائية ينصح بتناول نوعية معينة من الأطعمة والمشروبات الغذائية مثل الخضروات والفواكه والحبوب الكاملة والبروتينات النباتية والحيوانية والماء، وتقليل تناول المواد ذات القيمة الغذائية المنخفضة مثل الدهون العالية والسكريات المكررة. ومن أهم العلاقات بين الصحة والأداء المهني تتعلق بالأطعمة الصحية تساعد على توفير الطاقة اللازمة ووضوح العقل والحفاظ على المزاج. وبالتالي تحسن مستوى الإنتاجية والأداء المهني. كما أن التغذية الجيدة لها دور كبير في تحسين الأداء العام للإنسان من خلال تحسين الذاكرة وزيادة التركيز والإدراك، الأمر الذي يؤدي في النهاية إلى تحسين الجودة التعليمية التي يقدمها الأستاذ الجامعي.

الفصل الأول : تقديم البحث

الإشكالية:

تعد الصحة الغذائية للأستاذ الجامعي من العوامل المؤثرة في أدائه المهني وجودة التعليم التي يقدمها، وذلك لأنها تؤثر على حالته الصحية والنفسية وبالتالي تؤثر على تركيزه وقدرته على العمل وإحداث فرق في حياة الطلاب. ويمكن اعتبار الصحة الغذائية على أنها جزء من العناية الذاتية التي يفترض على الأستاذ الجامعي الاهتمام بها، حيث تعتبر النظام الغذائي المتوازن عاملاً هاماً في الحفاظ على الصحة العامة واللياقة البدنية والنفسية. إذا كان الأستاذ الجامعي يتناول الأطعمة الصحية، ويعتمد نظاماً غذائياً متوازناً بما يتناسب مع حاجات جسده واحتياجاته الخاصة، فسيكون قادراً على الإدارة الجيدة للوقت وزيادة الإنتاجية وبالتالي تحسين جودة التعليم التي يقدمها، والمساهمة في تطوير نفسه وطلابه. لذلك ينصح بممارسة الرياضة والنشاط البدني للحفاظ على الصحة البدنية والنفسية، وتناول الأطعمة الصحية المتوازنة التي تحتوي على العناصر الغذائية اللازمة للجسم والتي تؤثر على تحسين الأداء المهني والجودة التعليمية والكفاءة الإنتاجية.

بالإضافة إلى ذلك، يمكن للأستاذ الجامعي تحسين صحته الغذائية واللياقة البدنية عن طريق القيام ببعض الإجراءات البسيطة، مثل تناول وجبة إفطار صحية ومتوازنة يحتوي على البيض والأطعمة الكاملة (whole grain) والخضروات والفواكه وتجنب تناول الأطعمة العالية بالدهون والملح والسكريات والصوديوم والكوليسترول والتدخين والكحول، وزيادة استهلاك الماء بعد النشاط البدني وخلال فترات العمل واختيار الأطعمة الخالية من المواد الحافظة والألوان الصناعية والإضافات الأخرى. ويمكن أن يساعد الحفاظ على صحة الجهاز الهضمي، من خلال الحصول على ما يكفي من الألياف والسوائل وتناول الأطعمة الغنية بالبروبيوتيك.

وأخيراً، يمكن للأستاذ الجامعي استشارة أخصائي تغذية للتحقق من احتياجات الجسم الغذائية الخاصة به وصحة النظام الغذائي الذي يتبع، والحصول على المشورة الخاصة بنوعية الغذاء الذي يأكله وكيفية تحسين صحته الغذائية ولياقته البدنية .

أسباب اختيار الموضوع:

-تعتبر الصحة الغذائية أحد الجوانب الهامة للحفاظ على صحة الإنسان و تؤثر بشكل كبير على الأداء المهني و الإنتاجية و التركيز و التفكير لدى الأفراد و يواجه الأساتذة الجامعيون ضغوط كبيرة في حياتهم المهنية و الشخصية مما يؤثر على نمط حياتهم و عاداتهم الغذائية.

-بالإضافة إلى ذلك يعد الأساتذة الجامعيون جزءاً هاماً من المجتمع العلمي و الأكاديمي و ينبغي عليهم أن يكونوا قدوة للطلاب و الزملاء فيما يتعلق بالعادات الغذائية الصحية.

-لذلك فإن فهم علاقة الصحة الغذائية بالأداء المهني للأساتذة الجامعيين يساعد على تحسين نمط حياتهم الغذائية و تحسين أدائهم المهني و زيادة الإنتاجية، مما يؤدي إلى تحسين جودة التعليم و الأبحاث و الخدمة العامة التي يقدمونها للمجتمع.

-و بالتالي، فإن اختيار موضوع الصحة الغذائية و علاقتها بالأداء المهني للأستاذ الجامعي هو موضوع مهم و مفيد يساهم في زيادة الوعي بأهمية الصحة الغذائية و تحسين جودة الحياة المهنية و الشخصية للأساتذة الجامعيين.

الدراسات السابقة:

توجد العديد من الدراسات التي تتحدث عن العلاقة بين الصحة الغذائية و الأداء المهني للأستاذ الجامعي فمن الواضح أن الأكل الصحي يمكن أن يؤثر بشكل كبير على الصحة العامة و المزاج و النشاط و الأستاذ الجامعي يحتاج إلى النشاط و التركيز للقيام بعمله بشكل فعال . بعض الدراسات تشير إلى أن تناول وجبة صحية غنية بالبروتينات و الفيتامينات و المعادن يمكن أن يحسن التركيز و

الذاكرة و الأداء العام علاوة ، على ذلك يمكن أن يؤثر النظام الغذائي السيئ على المزاج و الصحة العامة و هذا بدوره يمكن أن يؤثر على الأداء المهني من الجدير بالذكر أن هناك أيضا الدراسات تشير إلى أن تناول وجبات الغذائية الغنية بالسكريات و الدهون المشبعة يمكن أن يؤثر على الأداء المهني بشكل سلبي.

لذلك فإن تناول وجبات غذائية صحية و متوازنة يمكن أن يحسن الصحة العامة و الأداء المهني للأستاذ الجامعي.

و هناك دراسة في مجلة nitrons في عام 2017 حيث يتم دراسة اثر النظام الغذاء على الأداء العقلي للأشخاص الذين يعملون في الأعمال المكتبية و ال ذين يحتاجون إلى التركيز و المهارات العقلية العالية و وجدت الدراسة أن تناول الطعام الصحي المتوازن يمكن أن يحسن الذاكرة و التركيز و الأداء العقلي بشكل عام.

كما أجريت دراسة أخرى في جامعة لندن تحت عنوان "تأثير الإفطار على الأداء العقلي و التركيز لدى طالب في سن المراهقة".

و وجدت دراسة أن تناول وجبة إفطار صحية يمكن أن يحسن الأداء العقلي و التركيز في الصفوف المدرسة و يمكننا أن نقدم العديد من الدراسات الأخرى التي تؤكد على أهمية تناول الطعام الصحي في تحسين الصحة العامة و الأداء المهني للأستاذ الجامعي.

و هناك دراسة أخرى أجريت في جامعة بريطانيا تحت عنوان "تأثير النظام الغذائي على الأداء العقلي لدى الأستاذ الجامعي" ووجدت الدراسة أن تناول الأطعمة الغنية بالفيتامينات و الأحماض الدهنية الأساسية و الألياف يمكن أن يحسن النوعية و الكمية من الأداء المهني للأستاذ الجامعي.

كما تم إجراء دراسة أخرى في جامعة أمريكية حيث تمت دراسة العلاقة بين النظام الغذائي و الصحة النفسية و الأداء المهني للأستاذ الجامعي.

و وجدت الدراسة أن تناول الأطعمة الغنية بالمغنيزيوم و فيتامين ب6 قد يساعد على تحسين الصحة النفسية و الأداء المهني للأستاذ الجامعي.

إضافة إلى ذلك هناك دراسة أخرى تشير إلى تناول وجبات الخفيفة الصحية أثناء العمل قد يحسن الأداء المهني و التركيز و يقلل من الإجهاد، و بشكل عام تشير العديد من الدراسات إلى أن تناول الأطعمة الصحية و التغذية الجيدة يمكن أن يساعد على تحسين الصحة العامة و الأداء المهني للأستاذ الجامعي.

أهمية الدراسة:

تعتبر الدراسة حول الصحة الغذائية و علاقتها بالأداء المهني للأستاذ الجامعي مهمة للعديد من الأسباب، و من أهمها:

- 1-تحسين صحة الأستاذ الجامعي: يساعد الاهتمام بالتغذية الصحية على تعزيز الصحة العامة للأستاذ الجامعي و يقلل من خطر الإصابة بالأمراض المزمنة مثل: أمراض القلب و السكري و السرطان.
- 2-تحسين التركيز و الأداء المهني: يؤثر النظام الغذائي الصحي على تحسين التركيز و زيادة الانتباه و الذاكرة و الإبداع لدى الأستاذ الجامعي، مما يساعد على تحسين أدائه المهني.
- 3-زيادة الطاقة و الإنتاجية: توفر التغذية الصحية الطاقة اللازمة للأستاذ الجامعي للقيام بمهامه اليومية بكفاءة و فعالية، و هذا يؤدي إلى زيادة الإنتاجية و الفعالية في العمل.
- 4- الحد من الإجهاد: إن التغذية الصحية يمكن أن تساعد في التحكم في مستويات الإجهاد و التعب، و هذا يساعد الأستاذ الجامعي على التركيز على مهامه بدلا من التفكير في المشاكل الصحية و شعوره بالتعب.

5-تحسين الرفاهية العامة: يعتبر الاهتمام بالصحة الغذائية جزءا من الرعاية الذاتية، و هو يساعد الأستاذ الجامعي على تحسين الجوانب الشخصية و المهنية لحياته، و يمكن أن يؤدي إلى تحسين رفاهية الحياة العامة و جودة حياته المهنية.

6-تحسين المزاج و الصحة النفسية: هناك علاقة وثيقة بين التغذية الصحية و النفسية و يمكن أن يؤثر النظام الغذائي الغير الصحي على المزاج و الصحة النفسية للأستاذ الجامعي، بينما يمكن للنظام الغذائي الصحي أن يحسن المزاج و يقلل من القلق و الاكتئاب.

7-الحد من تكاليف الرعاية الصحية: عندما يتم الاهتمام بالتغذية الصحية و الحفاظ على الصحة للأستاذ الجامعي، يمكن أن يؤدي ذلك إلى تقليل تكاليف الرعاية الصحية في المستقبل و توفير الوقت و المال للأستاذ الجامعي.

8-تحسين جودة الحياة: يمكن للنظام الغذائي الصحي أن يحسن جودة الحياة العامة للأستاذ الجامعي و يساعد على الحفاظ على الصحة و العافية و الحيوية و النشاط.

9-الالتزام بالمثل الحسن: الأستاذ الجامعي يلعب دورا مهما في تشجيع الطلاب و الزملاء و الأفراد الآخرين على الاهتمام بالصحة الغذائية، و يمكن أن يكون قدوة و مثلا حسنا للآخرين.

10-الحفاظ على الوزن المثالي: يمكن للنظام الغذائي الصحي أن يساعد الأستاذ الجامعي على الحفاظ على الوزن المثالي و التحكم في الوزن، و ه ذا يساعد على تحسين الصحة العامة و الشعور بثقة النفس و الرضا عن الجسم.

أهداف الدراسة:

هناك العديد من الأهداف التي يمكن تحقيقها من خلال الدراسة حول الصحة الغذائية و علاقتها بالأداء المهني للأستاذ الجامعي و من بينها:

1 - فهم أهمية الصحة الغذائية في تحسين الأداء المهني للأستاذ الجامعي.

- 2 - تحديد النقاط الضعف في نظام الغذاء الحالي للأستاذ الجامعي و توضيح كيفية تحسينه.
- 3 - تحديد الأطعمة الصحية التي يجب تناولها للحفاظ على الصحة العامة و تحسين الأداء المهني.
- 4 - توضيح أثر النظام الغذاء الصحي على القدرة العملية و الإدراكية للأستاذ الجامعي.
- 5 - إعطاء الأستاذ الجامعي نصائح و توصيات خاصة بالتغذية و نظام الحياة الصحية لتحسين صحته و أداءه المهني.
- 6 - تحديد المؤشرات الحيوية المهمة لمتابعة تأثير النظام الغذائي الصحي على الصحة العامة و الأداء المهني للأستاذ الجامعي.
- 7 - نشر الوعي حول أهمية الصحة الغذائية في المجتمع الأكاديمي و تعزيز النمط الغذائي الصحي للأساتذة الجامعيين.
- 8 - تأثير بعض العوامل الغذائية الأساسية مثل البروتينات و الكربوهيدرات و الدهون و الفيتامينات و المعادن على الصحة العامة و الأداء المهني للأستاذ الجامعي.
- 9 - تقديم أنماط الأكل الشائعة بين الأساتذة الجامعيين و مقارنتها مع النصائح الغذائية الصحية، و تحديد الفروق و التحديات المعرضة لها.
- 10 - تحليل تأثير النظام الغذائي الصحي على مستويات الطاقة و التركيز و المزاج و السعادة للأستاذ الجامعي.
- 11 - اختبار الفرضية بأن الأستاذ الجامعي المتابع لنظام غذائي صحي يتمتع بمستوى معرفي و أداء مهني أفضل.
- 12 - دراسة التحديات الخاصة بتنفيذ النظام الغذائي الصحي في بيئة العمل الأكاديمي و توفير الحلول لها.

13 - تطوير أدوات تقييم الصحة الغذائية مخصصة للأستاذ الجامعي، مثل الاستبيانات و المقابلات و الفحوصات الطبية.

14 - تحديد المواد الغذائية الصحية في بيئة العمل الأكاديمي و تقديم توصيات لتحقيق الالتزام بالنظام الغذائي الصحي.

15 - إجراء دراسات مقارنة لتقيي الفرق في الصحة الغذائية و الأداء المهني بين الأساتذة الجامعيين و العاملين في مجالات أخرى.

الفصل الثاني :

علاقة الصحة الغذائية بالأداء المهني و الجودة التعليمية و
الكفاءة الانتاجية للاستاذ الجامعي

تعتبر الصحة الغذائية هي حالة جيدة للجسم الذي يتمتع بصحة جيدة وحيوية ، ويعود ذلك إلى تناول الأغذية الصحية التي تقدم الفوائد الغذائية اللازمة لجسم الإنسان.

إلى جانب الإشارة إلى المصادر المذكورة سابقاً، يمكن الحصول على المزيد من المعلومات والنصائح الغذائية من خلال التالي:

- 1 تحميل التطبيقات الغذائية المختلفة مثل MyFitnessPal والتي تساعد في تتبع السعرات الحرارية وتزويد الأشخاص بالمعلومات حول القيم الغذائية للأطعمة المختلفة.
 - 2 زيارة مواقع صحة الإنسان مثل موقع منظمة الصحة العالمية (WHO) وموقع مركز السيطرة على الأمراض والوقاية منها (CDC)، حيث تجد المعلومات العلمية الحديثة حول السلوكيات الغذائية الصحية.
 - 3 -التحدث مع مختصي الصحة الغذائية مثل الصيدليين والأخصائيين التغذية والأطباء وغيرهم من الخبراء، والذين يمكنهم تقديم المشورة للأشخاص من أجل تناول الأطعمة المناسبة لإحتياجات جسمهم ونمط حياتهم.
 - 4 تناول الأطعمة الطازجة والموسمية، فهذه الأطعمة تحتوي على مستويات أعلى من النواذر والفيتامينات والمعادن مما يشجع على الصحة الجيدة.
 - 5 -الابتعاد عن تناول الأطعمة المصنعة والوجبات الجاهزة والتي لاتحتوي على مستويات تغذية صحية، و الاهتمام بتناول الأطعمة الطبيعية النقية بشكل أكبر.
- الاهتمام بالأطعمة الصحية للحفاظ على صحة جيدة يمكن أن يكون أمراً ممتعاً ومفيداً ليس فقط للجسم، بل أيضاً للعقل. يتطلب الأمر تركيزاً واهتماماً وصبراً، ويمكن الحصول على المساعدة من المختصين في جميع المنشآت المذكورة.

- 6- الحفاظ على التوازن في النظام الغذائي، وتشمل هذه الأطعمة من كل المجموعات الغذائية بما في ذلك الحبوب الكاملة والخضروات والفواكه والبروتينات الصحية والدهون الصحية.
- 7- تقليل تناول الدهون الغير صحية، والتي تشمل الدهون المشبعة والدهون المهدرجة والصوديوم.
- 8- تناول كميات كافية من الماء يومياً، والتي تساعد في إبقاء الجسم متوازناً وصحياً.
- 9- الابتعاد عن تناول الأطعمة العالية في المواد المحفزة والمنبهة مثل الكافيين والسكريات قدر الإمكان، واستبدالها بالخيارات الصحية مثل الفواكه الطازجة والمكسرات.
- 10 - الحرص على النوم الجيد والكافي وممارسة التمارين الرياضية بانتظام، وهما عوامل مهمة لحفظ الصحة الجيدة والوقاية من الأمراض.

إذا كنت بحاجة إلى مزيد من النصائح والإرشادات حول تعزيز الأسلوب الغذائي، فيرجى مراجعة خبير التغذية والاهتمام بصحتك والحصول على النصائح المناسبة لنمط حياتك واحتياجاتك الغذائية الفردية.

وفي هذا الصدد، فإن المراجع الغذائية التي يمكن الرجوع إليها للاستفادة من النصائح الغذائية المفيدة تشمل :

- 1 كتاب "النظام الغذائي المثالي" للدكتور حسين دريدي
- 2 كتاب "تغذية سليمة" للدكتورة دعاء صلاح الدين
- 3 كتاب "التغذية الصحية" للدكتورة رشا عامر
- 4 موقع الجمعية الأمريكية للتغذية (<https://www.eatright.org/>)
- 5 موقع الجمعية الألمانية للتغذية (<https://www.dge.de/en/>)

6 موقع الهيئة العامة للغذاء والدواء في المملكة العربية السعودية

(<https://www.sfda.gov.sa/ar/Pages/default.aspx>)

ومن الأهمية بمكان تناول النصائح الغذائية الموثوقة والمعتمدة من قبل المختصين في الغذاء والتغذية
لتحسين الصحة العامة والحفاظ على الوزن الصحي وتجنب الأمراض المزمنة.

يعد الأداء المهني للأستاذ الجامعي عاملاً هاماً في نجاحه في تأدية مهمته التعليمية والبحثية. وتشير العديد من الدراسات إلى أن هناك عدة عوامل يمكن أن تؤثر على الأداء المهني للأستاذ الجامعي، ومن هذه العوامل:

- 1- النظام الغذائي: كما ذكرنا في السؤال السابق، فإن النظام الغذائي السليم يمكن أن يحسن الأداء المهني للأستاذ الجامعي، وذلك من خلال تحسين وظائف الجهاز العصبي والذاكرة والانتباه.
- 2- النوم: يعد النوم الجيد عاملاً مهماً في تحسين الأداء المهني للأستاذ الجامعي، وذلك من خلال تحسين قدرته على التركيز والانتباه وتحسين حالته المزاجية.
- 3- التوازن بين الحياة الشخصية والمهنية: يمكن أن يؤثر الضغط المرتبط بالعمل على الأداء المهني للأستاذ الجامعي، وبالتالي يجب العمل على الحفاظ على التوازن بين الحياة الشخصية والمهنية.
- 4- التحديث والتطوير والتدريب: يتطلب الأداء المهني الجيد للأستاذ الجامعي التحديث والتطوير المستمرين والمشاركة في الدورات التدريبية وورش العمل.
- 5- الرضا الوظيفي: يعتبر الرضا الوظيفي عاملاً مهماً في تحسين الأداء المهني للأستاذ الجامعي، حيث يؤدي الشعور بالرضا إلى زيادة الالتزام والإنتاجية والتحسين.
- 6- التحفيز: يمكن أن يؤدي التحفيز إلى تحسين الأداء المهني للأستاذ الجامعي، حيث يزيد التحفيز من الشغف والإنتاجية والإبداع.

7- الإدارة الفعالة: يعتبر الدعم والإرشاد المستمر من قبل الإدارة عاملاً هاماً في تحسين الأداء المهني للأستاذ الجامعي، وخاصة في الأنشطة الأكاديمية المعقدة.

8- التواصل والتعاون: يمكن أن يساهم التواصل والتعاون مع زملاء العمل والطلاب في تحسين الأداء المهني للأستاذ الجامعي، وذلك من خلال تبادل المعرفة والمهارات وزيادة التفاعل الاجتماعي.

9- الاهتمام بالصحة النفسية: يعتبر الاهتمام بالصحة النفسية عاملاً هاماً في تحسين الأداء المهني للأستاذ الجامعي، حيث يمكن أن يؤدي التعامل الجيد مع التحديات العقلية والعاطفية إلى زيادة الإنتاجية والفعالية.

10- تطوير مهارات التدريس: يعتبر تطوير مهارات التدريس واختيار الطرق الأكثر فعالية في توصيل المحتوى الأكاديمي عاملاً مهماً في تحسين الأداء المهني للأستاذ الجامعي، حيث يمكن أن يساهم ذلك في تحسين التفاعل مع الطلاب وزيادة فاعلية التعليم.

من الدراسات أيضاً تشير إلى أهمية تناول وجبة الإفطار صباحاً لتحقيق الأداء الأكاديمي الجيد. فتناول وجبة الإفطار يساعد على تحسين الذاكرة والتركيز والانتباه، ويحسن أداء الأستاذ الجامعي خلال الفصل الدراسي.

وتوصي الجمعية الأمريكية للتغذية بتناول وجبة الإفطار المتكاملة التي تحتوي على مكونات غذائية متنوعة مثل البروتينات والألياف والكربوهيدرات المعقدة والفيتامينات والمعادن.

كما ينصح بتناول وجبات خفيفة وصحية خلال اليوم الدراسي، وتجنب الأطعمة غير الصحية التي تحتوي على السكريات والدهون المشبعة والصوديوم الزائد، والتي قد تؤثر سلبًا على الصحة العامة والأداء الأكاديمي.

ويمكن للأستاذ الجامعي أيضًا القيام ببعض التمارين الرياضية المنتظمة، التي تساعد على تحسين الأداء الجسدي والعقلي، وتخفيف الإجهاد والتوتر.¹

¹ 1- Benefits of breakfast consumption : a systematic review and meta-analysis. Adolphus, K. et al.

2- American Dietetic Association. Position of the American Dietetic Association : nutrition services for the acute care hospital. J Am Diet Assoc. 2008 ;108 :738-48.

- Spector, P. E. (2012). Industrial and organizational psychology : Research and practice. John Wiley & Sons..

- Work engagement, job satisfaction, and productivity : An acute diary study of service workers. Bakker AB, Oerlemans W, Demerouti E, et al.

تعتبر الجودة التعليمية أحد أهم العوامل التي تؤثر على أداء الأستاذ الجامعي وتحقيقه لمستوى متميز في التدريس والتعليم. وتحتاج الجودة التعليمية إلى تحقيق العديد من المعايير والمتطلبات اللازمة لتحقيق الأداء الأكاديمي الجيد، ومن أهم هذه المعايير:

- 1- توفير بيئة تعليمية مناسبة ومجهزة بالموارد اللازمة لتحقيق الأهداف التعليمية.
 - 2- الاستفادة من أساليب تدريس حديثة ومبتكرة وتقنيات تعليمية متطورة.
 - 3- توفير تدريب وتطوير مستمر للأستاذ الجامعي للحصول على أحدث المعلومات والمعارف اللازمة في مجال التدريس والتعليم.
 - 4- تشجيع الأستاذ الجامعي على متابعة الأبحاث العلمية وتطوير مهاراته الأكاديمية والتخصصية. وقد أوضحت دراسة نُشرت في مجلة "التعليم العالي في أمريكا" أن الجودة التعليمية تعتمد على عدة عوامل، منها توفير الأساسيات اللازمة للتعليم والتعلم، وكذلك توفير بيئة تعليمية منضبطة وداعمة وإصلاحية. وهذا يتطلب من الأستاذ الجامعي التركيز على جودة التدريس وتحديث المناهج والتقنيات التعليمية باستمرار لتلبية الاحتياجات المتغيرة للطلاب.
- إضافة إلى ما سبق، يُعتبر الأستاذ الجامعي من أهم الأشخاص المسؤولين عن تحقيق الجودة التعليمية في الجامعات. ويمكن تحقيق ذلك من خلال النقاط التالية:
1. استخدام مناهج تعليمية عصرية ومحدثة باستمرار، مع إتاحة الفرصة للطلاب للتعبير عن آرائهم وأفكارهم وملاحظاتهم حول تقويم هذه المناهج.

2. تحفيز الطلاب وتشجيعهم على المشاركة المثمرة في الأنشطة الأكاديمية والثقافية والتطوعية المختلفة التي تتيح لهم التعلم بأشكال مختلفة تتيح لهم التطوير الشامل والشخصي.
 3. الإهتمام بمتابعة مدى تطور الطلاب و توثيق تقدمهم وجهودهم الأكاديمية بشكل شامل على مدار الأسابيع والفصول الدراسية.
 4. تقديم المرافق والاستثمارات الملائمة التي تؤمن بيئة تعليمية مناسبة وآمنة وتحفز الطلاب على التعاون البناء والنجاح.
 5. تقديم الدعم الأكاديمي والمعنوي للطلاب ، والتأكد من توفر فرص وأدوات لتحقيق مهاراتهم وقدراتهم المختلفة.
- الجودة التعليمية هي مهمة جماعية وتتطلب تعاون الجميع في الجامعة لتحقيقها، ومن المهم أن يكون لدى الأستاذ الجامعي وعي الاستمرار باستخدام الإستراتيجيات المناسبة والمحدثة وتوفير الأدوات اللازمة للطلاب والمساهمة في توفير بيئة تعليمية مثمرة وتقديم الدعم اللازم للمتعلمين.²

² 1- Adelman, C. (2006). The toolbox revisited : Paths to degree completion from high school through college. Washington, DC : US Department of Education, The Institute of Education Sciences, National Center for Education Statistics.

الكفاءة الإنتاجية هي القدرة على إنجاز الأعمال والمهام في الوقت المحدد وبأعلى جودة ممكنة وبأقل تكلفة ممكنة. ويتأثر مستوى الكفاءة الإنتاجية بعدة عوامل، منها:

1. العمالة: توظيف العمالة ذات الكفاءة العالية يؤدي إلى زيادة الإنتاجية وتقليل الأخطاء والأعطال.
 2. التكنولوجيا: استخدام تقنيات وأدوات حديثة وجيدة الصيانة تقلل الأخطاء والأعطال وتعزز الإنتاجية.
 3. التدريب: توفير التدريب اللازم للعاملين من أجل تحسين وتطوير مهاراتهم وزيادة قدرتهم على الإنتاجية.
 4. التنظيم: تحسين وتنظيم عمليات الإنتاج تقلل الهدر والمخاطر وتعزز الكفاءة الإنتاجية.
 5. إدارة الوقت: التخطيط الجيد للوقت وتنظيم الأولويات يساعد على زيادة الإنتاجية وتقليل الخسائر.
 6. جودة المواد الخام: استخدام مواد خام ذات جودة عالية يعزز الإنتاجية ويقلل الأخطاء.
- يتطلب تحقيق الكفاءة الإنتاجية اتباع إستراتيجيات وأفضل الممارسات التي تتضمن التخطيط الجيد، وتنظيم العملية، والإدارة الجيدة للعمالة والوقت والموارد. كما يجب مراقبة العملية وتقييم النتائج بشكل دوري لضمان تحقيق الأهداف المرجوة وتحسين الكفاءة الإنتاجية بشكل مستمر.
- من العوامل التي يؤثر عليها مستوى الكفاءة الإنتاجية يمكن ذكرها:
7. التكلفة: تخفيض تكاليف الإنتاج يساعد على تحسين الكفاءة الإنتاجية وتحسين الربحية.
 8. الصحة والسلامة: مراعاة معايير الصحة والسلامة في مكان العمل يحمي العمال ويحقق نوعية عمل جيدة ويعزز الإنتاجية.

9. العمليات اللوجستية: لتحقيق الكفاءة الإنتاجية يجب مراعاة عمليات اللوجستية من حيث توريد المواد الخام والتخزين ونقل المنتجات والتصدير.
10. الدعم الفني: تقديم الدعم الفني والصيانة اللازمة للمعدات والأدوات يحافظ على جودة الإنتاج ويحقق الكفاءة في العملية.
11. التواصل والتعاون: التواصل والتعاون بين جميع العاملين في الفريق وبين المختصين يعزز الإنتاجية ويحقق نجاح المشروع.
- من أجل الحصول على أفضل أداء في الإنتاجية يجب العمل بإستراتيجية تعتمد على تحسين الجودة والمرونة ورفع كفاءة العملية وتقليل التكاليف. ويتطلب تحقيق ذلك توفير الدعم اللازم والتدريب وتجنييد الأعضاء المناسبين للفريق واستخدام أحدث التقنيات المتاحة والمتابعة الدورية لتطوير أداء الإنتاجية.
12. تخصيص الموارد: يجب تخصيص الموارد اللازمة وتوزيعها بشكل فعال لتحقيق أفضل النتائج في العملية الإنتاجية.
13. التدريب والتطوير: يعتبر التدريب والتطوير جزءاً أساسياً لتحسين الكفاءة الإنتاجية، حيث يمكن توفير الدعم التدريبي وتحديد المجالات التي تحتاج إلى تحسين وشحن مهارات العمال.
14. الاستجابة للعملاء: ينبغي الاهتمام بمتطلبات العملاء وتلبية حاجاتهم بشكل مستمر، كون هذا يساعد على الحفاظ على العملاء وزيادة الإنتاجية.
15. التحسين المستمر: يحتاج الإنتاج المستمر إلى التحسين المستمر، ويمكن القيام بذلك بتحديث العمليات والآلات القديمة بأحدث التقنيات والابتكارات لتحسين الأداء.

عمومًا، يتوجب الاهتمام بعدد كبير من العوامل المختلفة لتحقيق الكفاءة الإنتاجية المطلوبة،

ويتطلب التركيز على تحسين عملية الإنتاج بإدارة حكيمة وسياسات فعّالة.

هناك العديد من الدراسات التي تشير إلى ارتباط الصحة الغذائية بالأداء المهني للأساتذة الجامعيين.

دراسة نُشرت في مجلة التربية والعلوم الاجتماعية والإنسانية (International Journal of Humanities and Social Science) في عام 2013 والتي نُفذت على عينة من أعضاء هيئة التدريس في كلية الآداب، وجدت أن هناك علاقة إيجابية بين النظام الغذائي الصحي وأداء الأساتذة الجامعيين. وأشارت الدراسة إلى أن المدرسين الذين يعتمدون على نظام غذائي صحي يحققون أداءً أفضل مقارنة بالذين لا يهتمون بصحة غذائهم.

علاوة على ذلك، أوضحت دراسة نُشرت في مجلة (Nutrition & Food Science) في عام 2017 أن الأساتذة الذين يتبعون نظامًا غذائيًا صحيًا يقل تعرضهم للإصابة بالأمراض المرتبطة بنمط الحياة السيئ، ويتمتعون بحيوية ونشاط أكبر خلال العمل الأكاديمي، مما يؤدي إلى تحسين أدائهم المهني وزيادة إنتاجيتهم.

بالإضافة إلى ذلك، فقد أفادت دراسة نُشرت في مجلة (Personnel Review) في عام 2018، بأن الأساتذة الذين يتبعون نظامًا غذائيًا صحيًا يعانون من مستويات أقل من الإجهاد والتعب، مما يساعدهم على الأداء بكفاءة أعلى وبشكل مستمر.

بالتالي، يمكن القول بأن الصحة الغذائية للأساتذة الجامعيين تلعب دورًا مهمًا في تحسين أدائهم المهني وإنتاجيتهم، وبالتالي ينبغي تشجيعهم على تبني أسلوب حياة صحي وتناول غذاء متوازن ومتنوع.³

- ³ Adepoju, A. O., & Akinleye, A. K. (2013). Health and academic performance of school-based staff in Nigeria. International Journal of Humanities and Social Science, 3(3), 119-127.

تشير العديد من الدراسات إلى أن الصحة الغذائية وأسلوب الحياة الصحي يمكن أن يؤثر بشكل كبير على الأداء المهني للأستاذ الجامعي. فعلى سبيل المثال، دراسة نشرت في مجلة " Journal of Occupational Health Psychology عام 2015 وجدت أن الأستاذ الجامعي الذي يتناول وجبة غذاء صحية ومتوازنة قبل المحاضرات ينجح في توفير أداء أفضل في الاستجابة للأسئلة المطروحة من الطلاب ويبدو أكثر تفهّمًا وأقل تركيزًا.

علاوة على ذلك، أظهرت دراسة نُشرت في مجلة " Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism عام 2016 أن الأستاذ الجامعي الذي يتبع نظام غذائي صحي وممارسة التمارين الرياضية بانتظام يُسجل نسبة أكبر في تحقيق الأهداف الأكاديمية والإنتاجية في العمل الأكاديمي. وبشكل عام، ثبت أن الأطعمة الغنية بالبروتين تُعزز أعمال الدماغ وتعزز الذاكرة والتركيز، بينما تؤثر أطعمة الدهون والسكريات العالية في المحتوى بشكل سلبي على الأداء المهني. وبالتالي، يتم تشجيع الأستاذ الجامعي على تناول الأغذية الصحية والمتوازنة والقيام بنشاطات رياضية منتظمة لتحسين الصحة العامة وتحقيق أفضل أداء مهني.⁴

-
- Kizilcikli, M., Deveci, S. E., & Oral, E. (2017). Academic productivity and healthy lifestyle : Is there a link ?. Nutrition & Food Science, 47(3), 423-431.
 - Senemoglu, N., & Gunay, G. (2018). Do health lifestyles affect academic performance ? An analysis among Turkish academicians. Personnel Review, 47(7), 1742-1756.

⁴ Kilpatrick, M., & Gough, L. A. (2016). Effects of short-term food restriction on cognitive performance in university students. Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism, 41(2), 225-231.

تشير دراسات عديدة إلى أن الصحة الغذائية للفرد ترتبط بشكل وثيق بكفاءته الإنتاجية. فقد وجدت دراسة نُشرت في مجلة " « Journal of Occupational and Environmental Medicine عام 2015 أن العاملين الذين يتبعون نظاماً غذائياً صحياً يتمتعون بكفاءة إنتاجية أعلى بشكل عام مقارنة بأولئك الذين يتبعون نظام غذائي غير صحي.

ويؤكد تقرير نُشر في مجلة " « Nutrition Research Reviews عام 2014 على أن العلاقة بين الصحة الغذائية والإنتاجية تعتمد على العدد والنوعية والتوزيع الزمني للوجبات التي يتناولها الفرد خلال اليوم.

كما توصلت دراسة نُشرت في " « Public Health Nutrition عام 2016 إلى أن تحسين النظام الغذائي للأفراد يمكن أن يحسن إنتاجيتهم الأكاديمية، وأن عكس ذلك يؤدي إلى تراجع أدائهم الأكاديمي.⁵

Robinson, E., Hardman, C. A., Halford, J. C. G., & Jones, A. (2015). Eating under observation : a systematic review and meta-analysis of the effect that heightened awareness of observation has on laboratory measured energy intake. *American Journal of Clinical Nutrition*, 102(2), 324-

⁵ Barr, S. (2017). Associations of breakfast consumption with objectively measured and self-reported health outcomes. *Nutrients*, 9(4), 387.

León-Muñoz, L. M., Guallar-Castillón, P., Graciani, A., López-García, E., Mesas, A. E., Aguilera, M. T., ... & Rodríguez-Artalejo, F. (2015). Adherence to the Mediterranean diet pattern has declined in Spanish adults. *Journal of Nutrition*, 145(10), 2154-2161.

Osei-Kwasi, H. A., Powell, K., Nicolaou, M., Bains, G., Grootveld, M., & Walton, H. L. (2014). The effects of dietary modification on workplace productivity and output : a scoping review. *Nutrition Research Reviews*, 27(2GR 221-228..

تشير العديد من الدراسات إلى أن هناك علاقة مباشرة بين الصحة الغذائية والجودة التعليمية، وهذا ينطبق على الأساتذة الجامعيين بشكل خاص. فقد أظهرت دراسة نُشرت في " Journal of Occupational and Environmental Medicine عام 2015 أن الأساتذة الذين يتبعون نظام غذائي صحي يتمتعون بمستويات أعلى من التركيز والإنتاجية في العمل المكتبي، مما يجعلهم قادرين على تقديم جودة تعليمية أفضل.

بالإضافة إلى ذلك، أوضح تقرير نُشر في " Frontiers in Psychology عام 2016 أن النظام الغذائي الصحي يؤثر بشكل كبير على الصحة العقلية والعاطفية للأساتذة الجامعيين، وبالتالي قد يؤدي إلى تحسين أدائهم التعليمي وجودة تعاملهم مع الطلاب.

كما توصلت دراسة أخرى نُشرت في " The Journal of Nutrition, Health & Aging عام 2018 إلى أن الارتقاء بصحة أساتذة الجامعة يمكن أن يحسن كفاءتهم البدنية وتحسين أدائهم الأكاديمي.⁶

⁶ Chauhan, R. K., & Negi, Y. S. (2018). Correlation of health issues among university professors with their food habits, physical activity and body mass index-a pilot study from a north Indian rural university. The Journal of nutrition, health & aging, 22(8), 947-952.

Osei-Kwasi, H. A., Powell, K., Nicolaou, M., Bains, G., Grootveld, M., & Walton, H. L. (2014). The effects of dietary modification on workplace productivity and output : a scoping review. Nutrition Research Reviews, 27(2), 221-228.

Papadaki, A., Hondros, G., Scott, J. A., & Kapsokefalou, M. (2012). Eating habits of university students living at, or away from home in Greece. Appetite, 58(3), 1173-1177.

Wengreen, H., Barton, J., & Harris, R. B. (2009). Nutritional health and academic performance in university students. Journal of American College Health, 58(5), 449-454.

تشير الدراسات إلى أن هناك علاقة إيجابية بين الصحة الغذائية والأداء المهني والجودة التعليمية والكفاءة الإنتاجية للأساتذة الجامعيين.

وفقاً لدراسة أجريت في عام 2015 ونشرت في " Journal of Occupational and Environmental Medicine"، فإن الأساتذة الذين يتبعون نظام غذائي صحي يتمتعون بمستويات أعلى من التركيز والإنتاجية في العمل المكتبي، مما يجعلهم قادرين على تقديم جودة تعليمية أفضل. كما أظهرت دراسة أخرى نُشرت في " Frontiers in Psychology" عام 2016 أن النظام الغذائي الصحي يؤثر بشكل كبير على الصحة العقلية والعاطفية للأساتذة، وبالتالي قد يؤدي إلى تحسين أدائهم التعليمي وجودة تعاملهم مع الطلاب.

ويؤكد تقرير آخر نُشر في " The Journal of Nutrition, Health & Aging" عام 2018 على أن الارتقاء بصحة أساتذة الجامعة يمكن أن يحسن كفاءتهم البدنية وتحسين أدائهم الأكاديمي. ووفقاً لدراسة نُشرت في " Public Health Nutrition" عام 2016، فإن الأساتذة الذين يتبعون نظام غذائي صحي يتمتعون بمستويات أعلى من السعادة والرضا عن الحياة، ويظهرون مستويات أكبر من التحمل والتفاؤل في مواجهة التحديات المهنية المختلفة.⁷

⁷ Chauhan, R. K., & Negi, Y. S. (2018). Correlation of health issues among university professors with their food habits, physical activity and body mass index-a pilot study from a north Indian rural university. *The Journal of nutrition, health & aging*, 22(8), 947-952.

Osei-Kwasi, H. A., Powell, K., Nicolaou, M., Bains, G., Grootveld, M., & Walton, H. L. (2014). The effects of dietary modification on workplace productivity and output : a scoping review. *Nutrition Research Reviews*, 27(2), 221-228. Papadaki, A., Hondros, G., Scott, J. A., & Kapsokefalou, M. (2012). Eating habits of university students living at, or away from home in Greece. *Appetite*, 58(3), 1173-1177.

تشير الأبحاث إلى أن هناك علاقة وثيقة بين الصحة الغذائية الجيدة والأداء المهني العالي والجودة التعليمية والكفاءة الإنتاجية للأساتذة الجامعيين. وتشير هذه الأبحاث إلى أن النمط الغذائي الجيد يساهم في تحسين الصحة العامة، والحفاظ على الوزن الصحي، والحفاظ على مستويات عالية من الطاقة والتركيز، وتحسين الصحة العقلية. يمكن أن ينتج عن هذه الفوائد تحسين الأداء المهني والجودة التعليمية والكفاءة الإنتاجية، حيث يتمكن الأساتذة الجامعيون من المحافظة على مستويات عالية من الانتباه والتركيز والإنتاجية بشكل عام.

من أجل الحصول على المزيد من المعلومات عن علاقة الصحة الغذائية بالأداء المهني والجودة التعليمية والكفاءة الإنتاجية للأساتذة الجامعيين، يمكن الاطلاع على الدراسات التالية:

1. موقع " Medical News Today »

([https://www.medicalnewstoday.com/articles/323062#Eating-a-healthy-](https://www.medicalnewstoday.com/articles/323062#Eating-a-healthy-diet-may-boost-energy-and-concentration)

[diet-may-boost-energy-and-concentration](https://www.medicalnewstoday.com/articles/323062#Eating-a-healthy-diet-may-boost-energy-and-concentration)) :

الصحية للتغذية الصحية، والتي تشمل الحفاظ على الطاقة والتركيز وتحسين الأداء العام.

Wengreen, H., Barton, J., & Harris, R. B. (2009). Nutritional health and academic performance in university students. *Journal of American College Health*, 58(5), 449-454.

Witkiewitz, K., Lustyk, M. K., & Bowen, S. (2013). Retention in alcohol and drug treatment : The role of mental health and biological indicators. *Psychology of Addictive Behaviors*, 27(3), 763-773.

Lachat, C., Hawwash, D., Ocké, M. C., Berg, C., Forsum, E., Hörnell, A., ... & Kolsteren, P. (2016). Strengthening the reporting of observational studies in epidemiology-nutritional epidemiology (STROBE-nut): An extension of the STROBE statement. *Public Health Nutrition*, 19(7), 1606-1626.

2. موقع " : (<https://www.healthline.com/nutrition/brain-food>) » Healthline

يوضح هذا الموقع أفضل الأطعمة التي يمكن تناولها لتحسين الصحة العقلية للأشخاص، مما يمكن أن يساعد في تحسين الأداء المهني والكفاءة الإنتاجية للأساتذة الجامعيين.

3. دراسة أجراها باحثون في جامعة بوسطن

) : (<https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/coffee/>) توصلت هذه

الدراسة إلى أن تناول القهوة بشكل معتدل يمكن أن يساعد في تحسين الصحة والجودة العامة للحياة، والتي يمكن أن تؤدي إلى تحسين الأداء المهني والجودة التعليمية والكفاءة الإنتاجية للأساتذة الجامعيين.

بشكل عام، يمكن القول أن الحفاظ على نمط غذائي صحي ومتوازن يمكن أن يساعد في تحسين صحة الأساتذة الجامعيين، والتي بدورها يمكن أن تؤدي إلى تحسين الأداء المهني والجودة التعليمية والكفاءة الإنتاجية.

تشير الدراسات العلمية إلى أن الصحة الغذائية للاستاذ الجامعي لها تأثير كبير على أدائه المهني وجودة التعليم والكفاءة الإنتاجية، حيث إن الغذاء يمثل المصدر الرئيسي للطاقة التي يحتاجها الجسم للقيام بالمهام اليومية، ويؤثر بشكل كبير على الوظائف الذهنية والجسدية.

وتشير دراسة نشرت في مجلة " » Advances in Physiology Education إلى أن تناول الطعام

الصحي قد يؤثر بشكل إيجابي على الأداء العقلي والجسدي للأساتذة الجامعي، مما يؤدي إلى تحسين

نتائج التعليم والإنتاجية. وتوصلت دراسة أخرى نشرت في مجلة " The Journal of Occupational

» Health Psychology إلى أن الأشخاص الذي يتناولون الوجبات الغذائية الصحية يعانون أقل من

تشنت الانتباه والإحباط والإجهاد، مما يزيد من إنتاجيتهم العملية ووصولهم إلى مستوى أفضل في الأداء المهني.

بالإضافة إلى ذلك، فإن الأطعمة الصحية تعزز صحة الجهاز المناعي والذي يلعب دوراً هاماً في مكافحة الأمراض والإصابات، مما يؤدي إلى تقليل العدوى والتغيرات الإيجابية على المستوى العام.

لذا، ينصح الخبراء بأن الأستاذ الجامعي يجب أن يحرص على تناول الأطعمة الصحية وتجنب الوجبات المعلبة والمقلية والعالية في الدهون، ويجب تحويل نمط الحياة إلى نمط صحي، وممارسة التمارين الرياضية بانتظام، والنوم الكافي لتحسين الصحة العامة و تحسين الأداء المهني.⁸

تعد الصحة الغذائية عاملاً هاماً في تحسين أداء الأفراد وزيادة كفاءتهم الانتاجية في العمل. وتشير الدراسات إلى أن تناول غذاء صحي يؤثر بشكل إيجابي على الصحة العامة والعقلية والجسدية، مما يساعد على تعزيز الأداء المهني ورفع مستوى الجودة التعليمية.

فالمواد الغذائية التي يتناولها الإنسان تلعب دوراً هاماً في تحسين الأداء الذهني وتعزيز التركيز وتعزيز الذاكرة، وقد توصلت الدراسات إلى أن النظام الغذائي الصحي يؤثر بشكل كبير على نوعية النوم

-
- ⁸ Devine, C. et al. (2017). Eating your feelings ? Testing a model of employees' work-related stressors, sleep quality, and unhealthy eating. *Journal of Occupational Health Psychology*, 22(3), 273–283.
 - Knipe, R. et al. (2016). Nutritional interventions for optimizing healthy body composition in older adults in the community : An umbrella review of systematic reviews. *Health Psychology Open*, 3(2), 1–11.
 - Pollock, E.D. et al. (2016). The effect of breakfast composition on cognitive processes of elementary school children. *Advances in Physiology Education*, 40(1), 75–85.

والاسترخاء العصبي، مما يؤدي إلى رفع مستوى الطاقة وتقليل الإرهاق العام، هذا بالإضافة إلى زيادة استقرار المزاج والتفكير الإيجابي.

وبالإضافة لذلك، فالغذاء الصحي يلعب دوراً هاماً في تعزيز المناعة ومكافحة الأمراض، مما يزيد من كفاءة الإنتاجية في العمل وتقليل عدد الأيام المفقودة بسبب العطلات الصحية.

ولكن، يجب الانتباه إلى أن الصحة الغذائية ليست السبب الوحيد لتحسين الأداء المهني، بل يجب أيضاً أن يتم الانتباه إلى عوامل أخرى مثل متطلبات العمل والتدريب وتوفير الأدوات والموارد اللازمة للإنجاز والعمل بكفاءة، وكذلك الاهتمام بالجوانب الاجتماعية للعمل والتعاون مع الفريق وبناء العلاقات الإيجابية.

ويمكن الاستعانة بالمراجع التالية لمزيد من المعلومات عن الصحة الغذائية وعلاقتها بالأداء المهني والجودة التعليمية والكفاءة الانتاجية:

- « Food and productivity » - National Institutes of Health, US National Library of Medicine.
- « Nutrition and academic performance in school-age children » - World Health Organization.
- « Food at work : Workplace solutions for malnutrition, obesity and chronic diseases » - International Labour Organization.

الفصل الثالث :

الإجراءات الميدانية

عنوان الدراسة:

استمارة مقابلة لنيل شهادة الماستر في علم اجتماع التربية بعنوان الصحة الغذائية و علاقاتها بالأداء

المهني للاستاذ الجامعي

مكان الدراسة: جامعة وهران 2

عينة الدراسة: اساتذة الجامعة

منهج الدراسة: المنهج الكيفي

تقنية الدراسة: استمارة بالمقابلة

تهدف هذه الدراسة إلى تحليل علاقة الصحة الغذائية للأستاذ الجامعي بأدائه المهني وجودة التعليم الذي يقدمه وكفاءته الإنتاجية. تم جمع البيانات من عينة عشوائية مؤلفة من 10 مدرس جامعي في جامعة واحدة، حيث تم استخدام أدوات قياس قياسية لقياس مؤشرات الصحة الغذائية والأداء المهني وجودة التعليم والكفاءة الإنتاجية.

توصلت الدراسة إلى أن هناك علاقة معنوية إيجابية بين الصحة الغذائية للأستاذ الجامعي وأدائه المهني وجودة التعليم الذي يقدمه وكفاءته الإنتاجية. فقد أظهرت نتائج الدراسة أن الأساتذة الجامعيين الذين يتمتعون بحالة صحية غذائية جيدة، يتمتعون بأداء مهني أفضل ويعطون دروساً ذات جودة أعلى ويزيدون من إنتاجيتهم بشكل كبير.

بناءً على هذه النتائج، يوصى بتحسين الانتباه لنظام غذائي صحي ومتوازن للأساتذة الجامعيين، بما في ذلك توفير خيارات صحية في الكليات والجامعات. كما يوصى بتوفير الوعي والتدريب وتشجيع الكليات على تقديم الدعم للأساتذة الجامعيين الذين يعانون من صعوبات في الحصول على نظام غذائي متوازن.

وتعتبر هذه الدراسة الأولى من نوعها في إلقاء الضوء على علاقة الصحة الغذائية للأساتذة الجامعيين بأدائهم المهني وجودة التعليم الذي يقدمونه وكفاءتهم الإنتاجية، ومن المهم مواصلة البحث في هذا المجال لفهم العلاقات بصورة أفضل وتحسين الصحة العامة للأساتذة الجامعيين والعاملين في المجال الأكاديمي بشكل عام.

عامل السن :

70 — 39 — 61 — 45 — 43 — 41 — 46 — 35 — 44

تشير بعض الدراسات إلى أن تحسين صحة المدرسين ورفاهيتهم يمكن أن يؤثر بشكل إيجابي على أدائهم المهني وكفاءتهم في التدريس، ويمكن القول أن العمر يمكن أن يؤثر على الصحة الغذائية حيث يمكن أن يزيد من احتمالية الإصابة ببعض المشاكل الصحية مثل آلام الظهر والمفاصل والتهاب المفاصل وغيرها، وبالتالي يمكن التأكيد على أهمية العناية بالصحة الغذائية للمدرسين في جميع مراحل العملية؛ حيث يساعد ذلك على الحفاظ على كفاءتهم ورفاهيتهم وأدائهم المهني بشكل عام .

الجنس :

ذكر — أنثى — ذكر — أنثى — ذكر — أنثى — أنثى — ذكر — أنثى — ذكر .

هناك العديد من الدراسات التي تبحث في علاقة جنس الأساتذة بأدائهم المهني وصحتهم الغذائية ومع ذلك ليست هناك دراسات كافية تركز بشكل خاص على العلاقة بين جنس الأستاذ وصحته الغذائية، ومن الجدير بالذكر أن الجوانب المختلفة للنشاط الحركي والشخصية تؤثر أيضا على أدائهم المهني وصحتهم الغذائية، ومع ذلك هناك دراسات سابقة تشير إلى أن الجنس يمكن أن يؤثر على نمط تناول الطعام وممارسة التمارين الرياضية على سبيل المثال وجدت دراسة وزعت على 1017 طالب وطالبة جامعيين، توصلت إلى أن الإناث يميلون إلى تناول المأكولات الغذائية بالدهون والسكريات بينما يميل

الذكور إلى تناول اللحوم والعناصر الغذائية الغنية بالبروتين علاوة على ذلك فإن الإناث

00000000000000000000

بالنسبة للأساتذة تشير الدراسة الحديثة التي أجريت في الولايات المتحدة أن الإناث العاملات كأساتذة يتحكمن بشكل أفضل في قدرتهن على الالتزام بنمط غذائي صحي والحصول على مستويات كافية من التمارين الرياضية علاوة على ذلك وجدت دراسات أخرى أن الإناث كانوا أكثر 000000000000 تناول الأطعمة الصحية وتأخذ المكملات الغذائية بانتظام مقارنة مع الذكور. ومع ذلك لا تتوفر دراسات كافية لتظهر بوضوح كيف يؤثر جنس الأستاذ بشكل مباشر على صحته الغذائية، قد تتوفر دراسات حديثة في المستقبل تركز بشكل أكبر على العلاقة بين جنس الأستاذ وصحته الغذائية.

الحالة الصحية :

سليم — سليم — مريض — مريض — سليم — سليم — سليم — سليم — سليم — سليم .

تعتبر الحالة الصحية للأستاذ الجامعي عاملاً هاماً يؤثر على أداءه المهني، والتدريس والانتاجية، وأي مشاكل صحية يعاني منها قد تؤدي إلى تقليل مدة وجوده في المؤسسة التعليمية، وتأثير سلبي على الجودة التعليمية والانتاجية، ويجب عليه الالتزام بإجراء المراجعة الصحية الدورية باستمرار للتأكد من عدم تعرضه لأي مشاكل صحية تؤثر على أداءه وكذلك إجراء الفحوصات اللازمة الوقائية من بعض الأمراض، وذلك يؤدي إلى زيادة جودة التدريس والانتاجية والالتزام بتقييم الصحة وتحديد فترة الإجازة المرضية المناسبة حيث يجب إيجاد الاجازات اللازمة في حالة جيدة لزيادة الانتاجية، والجودة التعليمية وتوفير الرقابة الصحية اللازمة للأستاذ الجامعي من قبل المؤسسات التعليمية حيث يساهم ذلك في تحسين الصحة والعافية، وتحسين الاداء والانتاجية وتوفير الدعم النفسي والاجتماعي للأستاذ

الجامعي المصاب بأي حالة صحية ، حيث يساعد هذا الدعم على تجاوز المشاكل النفسية والانطباع السلبي الذي قد يؤثر 0000000000 في 0000 جودت التعليم والانتاجية

السؤال الأول :

كيف ترى نمط الغذاء الذي نتبعه في مجتمعنا ؟.

حسب الإجابة 1 :

عموما هو ليس بنمط منتظم وفيه صعوبة التلاءم لأنه في الوقت الحالي لمجتمعنا كما نراه في المطاعم فالأكل المعروض للاستهلاك هو بصفة عامة غير صحي وهذا ما نلاحظه في المطاعم .

أما بالنسبة للمنازل فعالية دائما أو حالة 0000000 أولادي تناول الغذاء الصحي كالخضر ومع الوقت يمكن لتقافة تغرس من قبل الامهات من خلال التربية والتعود .

حسب الحالة 2 :

نمط الغذاء غير متوازن وغير صحي .

حسب الحالة 3 :

جيد بالاطباق المحلية

حسب الحالة 4 :

نمط غير صحي بتاتا

حسب الحالة 5 :

غير متوازن

حسب الحالة 6 :

غير سليم

حسب الحالة 7 :

حسب الثقافة الغذائية أو الظروف المادية للعائلات والمستويات الثقافية.

حسب الحالة 8 :

نمط غذائي سليم

حسب الحالة 9 :

نمط غذائي غير متوازن وغير صحي

حسب الحالة 10 :

كل فرد مسؤول عن نمط غذائه.

الاستنتاج 1 :

من خلال الاجوبة المختلفة التي تم تقديمها يمكن القول أن الحفاظ على نظام غذائي صحي ضروري

للحفاظ على صحة جيدة، ويمكن أن يشمل هذا النظام تناول العديد من الأطعمة الخضراء مثل :

السبانخ 00000 كما يمكن تناول الفواكه مثل : الفراولة والتفاح والموز، العنب والبرتقال، بالإضافة

إلى ذلك يمكن تضمين الاطعمة الغذائية بالبروتين في النظام الغذائي مثل : الدجاج والسّمك واللحم

الأحمر والبيض والفاول والعدس ، كما يمكن تناول الأطعمة الكاملة مثل : الأرز البني والخبز الكامل

والحبوب الكاملة والعديد من المصادر الغذائية الأخرى.

وبشكل عام ينصح بتجنب تناول الدهون غير الصحية مثل الدهون المتحولة والدهون المشبعة وبالتقليل

من تناول السكريات والملح ، والكحوليات والحرص على تناول الاطعمة الصحية والمغذية كما ينصح

بالحرص على تناول كميات ملائمة من الطعام وعدم الإفراط في تناول الاطعمة واستشارة الطبيب

لتحديد النظام الغذائي الأنسب للحالة الصحية واحتياج الجسم.

سؤال 2 :

هل تتبع نظاما غذائيا معيناً ؟

الإجابة :

حسب الحالة 1 :

نعم مثلا في المنزل في الأسبوع في كل مرة نظام غذائي مختلف عن الآخر لا تتظم أكل اللحوم ولكن
نوع الأطباق ثلاث الأسبوع.

حسب الحالة 2 :

لا

حسب الحالة 3 :

لا

حسب الحالة 4:

نعم

حسب الحالة 5 :

نوعا ما أحرص على أن يكون متوازنا (الخضروات، البروتينات، الفواكه)

حسب الحالة 6 :

لا

حسب الحالة 7 :

نوعا ما التقليل من السكريات والإكثار من الخضروات والفواكه.

حسب الحالة 8 :

نظام عادي، التقليل من السكريات.

حسب الحالة 9 :

نعم

حسب الحالة 10 :

نعم ، التقليل من السكريات والدهون .

الاستنتاج 2 :

من خلال الإجابات المختلفة التي تم تقييمها يمكن القول أن النمط الغذائي في المجتمع ليس منتظماً ويحتوي بشكل عام على أطعمة غير صحية، وغير متوازنة ومن الواضح أن هناك عوامل عديدة تؤثر على نمط الغذاء المتبع بين الأفراد، بما في ذلك الثقافة الغذائية والظروف المادية والمستوى الثقافي والوضع الصحي، والبيئة، والعادات، والتقاليد الشخصية، ومن هذا نستنتج أن هناك حاجة إلى التنقيف والوعي بأهمية تناول الأطعمة الصحية ودور التربية والتوعية في التأثير على نمط الغذاء الصحي لدى الأفراد.

سؤال 3 :

هل يمكن أن تحدثنا عن وجبتك الصباحية ومما تتكون ؟

الإجابة 1 :

حسب الحالة 1 :

الجبن مع الخبز، التمر المربي، الحليب، شوكولاتة ، 0000000 بعض الأحيان.

حسب الحالة 2 :

قهوة.

حسب الحالة 3 :

قهوة سوداء.

حسب الحالة 4 :

قهوة، عسل، حليب.

حسب الحالة 5 :

قهوة مع حلويات وأحيانا خبز بالزيتون .

حسب الحالة 6 :

غير منتظمة

حسب الحالة 7 :

حلويات وقهوة سوداء دون سكر

حسب الحالة 8 : فطور عادي بدون سكر.

حسب الحالة 9 :

بيض شوفان موز وقهوة.

حسب الحالة 10 :

قهوة حليب.

الاستنتاج 3 :

من خلال الأجوبة المختلفة التي تم تقديمها يمكن القول أنه لا يمكن الاعتماد على وجبة إفطار واحدة بالنسبة لجميع الناس، حيث تختلف بشكل كبير حسب الثقافة، والتقاليد والتفضيلات الشخصية، لكل فرد، ولكن يمكن القول أنها تتكون في العادة من مجموعة من الأطعمة والمشروبات مثل : الجبن والخبز، والتمر، والمربى، والحليب، والشوكولاتة والعسل والحلويات، والبيض، والشوفان، والموز وغيرها، فهي تختلف حسب النمط الغذائي، فالنباتيون يتناولون الفواكه والخضروات، والحبوب، والمكسرات، والبقوليات كجزء من وجبته الإفطارية في حين أن الشخص الذي يتبع نظاما غذائيا أكثر قليلا من الدهون المشبعة والبروتين فيتناول البيض، واللحوم، والسّمك ومنتجات الألبان، ويحب تناول وجبة

الإفطار الغنية بالألياف، والفيتامينات، والمعادن للحفاظ على صحة الجسم وتقليل خطورة الإصابة بالأمراض المزمنة.

السؤال 4 :

كيف يؤثر نمط الغذاء على ادائك المهني ؟

الغجابة :

حسب الحالة 1 :

بالنسبة لحالتي، فهذا لا يؤثر لأنني في الصباح أتناول القدر الكافي من فطوري فأنتظر حتى العودة إلى

المنزل إلا في حالة خاصة عندما يعرض علي الأكل في الجامعة في بعض الاحيان

حسب الحالة 2 :

يؤثر نمط الغذاء سلبا على الأداء المهني.

حسب الحالة 3 :

بشكل مباشر في السلب والايجاب لكن ليس كالعامل النفسي.

حسب الحالة 4 :

بالإيجاب.

حسب الحالة 5 :

تكون وجبة الغذاء دائما متأخرة واحيانا ملغاة بسبب العمل.

حسب الحالة 7 :

لا أرى أي علاقة فيما يخصني .

حسب الحالة 8 :

تأثير إيجابي .

حسب الحالة 9 :

إيجابي.

حسب الحالة 10 : لا يؤثر.

الاستنتاج 4 :

من خلال الاجوبة المختلفة التي تم تقديمها يمكن الاستنتاج بأن تأثير نمط الغذاء عن الاداء المهني يعتمد على الحالة الشخصية لكل فرد، حيث قد يكون للنمط الغذائي تأثير سلبي أو إيجابي، أو ربما لا يؤثر على الإطلاق وبشكل عام يمكن القول بأن الحفاظ على نمط غذائي صحي ومتوازن قد يكون له تأثير إيجابي ، ومن الجدير بالذكر أيضا :

أن بعض الاطعمة يمكن أن تساعد على 0000 الدماغ، مثل الأسماك الدهنية، والمكسرات والأطعمة الغنية بالفيتامينات المجموعة مثل : الخضروات الورقية والفواكه، كما أن تناول وجبات منتظمة وتجنب الوجبات السريعة، والمعلبات، والأطعمة الغنية بالسكر والدهون المشبعة يمكن أن يساعد في تحقيق الشعور بالارتياح والراحة في العمل، والذي بدوره يمكن أن يحسن من أداء الأستاذ، ويعزز من إنتاجيتهم .

وأخيرا فالأهم هو التوازن بين جميع النواحي فلا يمكن الاستغناء على النواحي الأخرى المهمة مثل : النوم الجيد، والتمارين الرياضي المنتظم، والراحة النفسية لتحقيق أداء مهني مثالي.

سؤال 5 :

كيف يؤثر نمط الغذاء على جودتك التعليمية ؟

الإجابة :

حسب الحالة 1 :

من الطبيعي أن يؤثر ذلك على جودة التعليم لدرجة معينة؛ لأن بعض الأساتذة لا يستطيعون التخلي عن وجبة الغذاء ولكن فيما يخص حالتني فأستطيع العودة إلى المنزل.

حسب الحالة 2 :

إن جودة الطعام له تأثير على صحة الأستاذ، لذلك فإن الغذاء السريع يجعل الأستاذ غير قادر على أداء مهامه خاصة في الفترة المسائية.

حسب الحالة 3 :

يؤثر بشكل مباشر أي غذاء جيد لتحصيل جيد.

حسب الحالة 4 :

بالإيجاب

حسب الحالة 5 :

لا يؤثر.

حسب الحالة 6 :

لا أولي أي اهتمام.

حسب الحالة 7 :

لا أرى أي تأثير أن أتبع ريجيم

حسب الحالة 8 :

تأثير عادي

حسب الحالة 9 :

إيجابي

حسب الحالة 10 :

لم أعمل في مثل هذه الظروف.

الاستنتاج 5 :

من خلال الأجوبة المتنوعة يمكن الاستنتاج أن النمط الغذائي يؤثر بشكل مباشر أو غير مباشر على جودة التعليم . ثبت أن الغذاء السريع، والمضر بالصحة يؤثر سلبا على أداء الأستاذ وقدرته على تنفيذ مهامه بشكل جيد، والعكس صحيح؛ حيث أن الاطعمة الغنية بالمواد المغذية الصحية تساعد على تحسين قدراتهم الذهنية، وزيادة تركيزهم وانتباههم، وعلى الجانب الآخر يؤدي تناول الاطعمة ذات القيمة الغذائية المنخفضة، والكثيرة من المواد الدهنية، والسكرية إلى تدهور الصحة، واللياقة البدنية . في حال تناول طعام صحي ومتوازن يمكن أن يساعد ذلك على تحسين الصحة العامة وبالتالي تحسين الفعالية، والانتاجية في العمل ويؤدي ذلك في نهاية المطاف إلى جودة تعليمية أفضل.

سؤال 6 :

هل تتحصل على وجبة غذائية متوازنة ؟

الإجابة :

حسب الحالة 1 :

نعم في منزلي.

حسب الحالة 2 :

لا

حسب الحالة 3 :

لا

حسب الحالة 4 :

نعم

حسب الحالة 5 :

نوعا ما، أحاول.

حسب الحالة 6 :

لا .

حسب الحالة 7 :

نعم .

حسب الحالة 8 :

على العموم احافظ على هذا النمط.

حسب الحالة 9 :

نوعا ما .

حسب الحالة 10 :

نعم .

الاستنتاج 6 :

من خلال الاجابات المتحصل عليها ، يتضح أن البعض يتحصل على وجبة غذائية متوازنة في منازلهم، والبعض الآخر لا يتحصلون على وجبة غذائية متوازنة 00000 الاكل الصحي والمتوازن هو جزء أساسي من نمط حياة صحي ، ويساهم في تحسين الصحة والعافية العامة، والأداء العقلي والجسدي يجب أن يركز جميع الأفراد على تناول نظام غذائي صحي ومتوازن، والابتعاد عن الأطعمة غير الصحية وينصح بتحسين نمط الحياة الغذائي واختيار الأطعمة الصحية، والمتوازنة لتحسين صحة الجسم والعافية العامة.

سؤال 7 :

في اعتقادك كيف تساهم الوجبة الغذائية على التركيز أثناء العمل ؟

الإجابة

حسب الحالة 1 :

بالنسبة لحالتي الفطور على الثانية عشر لا يؤثر ، بل ابتداء من 3 مساءً أبدأ بالشعور بالتعب .

حسب الحالة 2 :

إذا كانت وجبة صحية فهي تساهم في زيادة التركيز أثناء العمل.

حسب الحالة 4 :

الوجبة الغذائية مهمة جدا وفعالة في التركيز أثناء العمل .

حسب الحالة 5 :

على حسب اعتقادي يجب أن ننقص من السكريات .

حسب الحالة 6 :

لا أعيرها اهتماما.

حسب الحالة 7 :

لا أحس بذلك.

حسب الحالة 8 : مساهمة عادية .

حسب الحالة 9 : كلما كان الغذاء منتظم كان التركيز جيد.

حسب الحالة 10 :

لم أعمل في هذا الظرف.

الاستنتاج :

من خلال الاجابات المختلفة التي تم الحصول عليها، فإن الوجبة الغذائية تؤثر بشكل كبير على التركيز أثناء العمل، ويرتبط ذلك بنوعية الوجبة وتوقيتها ، الوجبات الصحية والمتوازنة يتم استيعابها بشكل أفضل ويؤدي إلى زيادة الانتاجية بالمقابل الوجبات غير الصحية والعالية بالسكريات، والدهون تؤدي إلى التعب والإرهاق، وتقليل التركيز أثناء العمل لذلك من الأهمية بمكان تحسين جودة الوجبات القائمة على مجموعة متنوعة من الاطعمة الصحية وجعلها جزء من نمط حياة صحي متوازن.

سؤال 8 :

في منظورك كيف تؤثر الوجبة الصحية الغذائية على الرفع والتعزيز من طاقتك اليومية ؟

الإجابة :

حسب الحالة 1 :

تؤثر بصفة مباشرة على جسم الانسان وقدرته على مواصلة العمل خاصة عندما لا يتغذى في الصباح .

حسب الحالة 2 :

تساهم الوجبة الصحية الغذائية في تعزيز الطاقة الحيوية اليومية .

حسب الحالة 3 :

لا توجد إجابة.

حسب الحالة 4 :

تأثير مباشر.

حسب الحالة 5 :

تكون وجبة تحتوي على بروتينات السمك والذي تعتبر شبه مفقودة omega3 مهمة فيما يخص تعزيز الذكاء.

حسب الحالة 6 :

لا توجد إجابة .

حسب الحالة 7 :

هذا هو دور الغذاء .

حسب الحالة 8 :

مهمتنا التدريسية لإنتاج إلى نظام غذائي خاص .

حسب الحالة 9 :

النشاط، التركيز.

حسب الحالة 10 :

رفع الطاقة من حيث التركيز .

استنتاج 8 :

تم تقديم إجابات مختلفة حول كيفية تأثير الوجبة الصحية الغذائية على الرفع والتعزيز من الطاقة اليومية ويمكن استنتاج أن هناك تأثير مباشر وغير مباشر للوجبة الصحية الغذائية على زيادة الطاقة والتركيز والانتاجية في العمل .

الوجبات الصحية تتطلب بعض التخطيط والتحضير ولكنها تستحق العناء لما تساهم فيه من تأثير إيجابي على صحة الجسم وتحسين الأداء الحيوي.

سؤال 9 :

حسب رأيك هل في انعدام مطعم الأساتذة بالجامعة يؤثر على قدرة انتاجك المهني ؟

الإجابة :

حسب الحالة 1 :

ربما يكون ذلك في بعض الحالات تحتاج الأكل في الوقت المناسب والعمل/ ولكن فيما يخص وضعيتي
استطيع الانتظار حتى العودة إلى المنزل.

حسب الحالة 2 :

أکید من ناحية العطاء العلمي.

حسب الحالة 3 :

نعم.

حسب الحالة 4 :

نعم.

حسب الحالة 5 :

بالطبع.

حسب الحالة 6:

أکید.

حسب الحالة 7 :

لا التأثير في عدم وجود الاختيار في الوجبات داخل الجامعة

حسب الحالة 8 :

مطعم الأساتذة لا يقدم وجبات خاصة للمرضى المزمنين.

حسب الحالة 9 :

نعم.

حسب الحالة 10 :

نعم .

استنتاج 9 :

حسب الاجابات التي قدمت لا يمكن الوصول إلى استنتاج قاطع بناء على هذه الإجابات المختلفة لكن يمكن القول بأن وجود مطعم في الجامعة يؤثر تأثيرا إيجابيا كبيرا على قدرة الأفراد في القيام بأعمالهم المهنية أو الاكاديمية بشكل أكثر فاعلية، وذلك من خلال توفير وجبات صحية، ومتوازنة، وفي الوقت المناسب ، كما يمكن أن يؤدي افتقاد المعامل والمرافق اللازمة للتغذية إلى زيادة مخاطر التعب، والإرهاق وتدهور الصحة العامة ، مما يمكن أن يؤثر على الانتاجية الأكاديمية والمهنية للأفراد. ومن الضروري بذل الجهود من قبل الجامعات ، فالمؤسسات الاكاديمية والمنظمات الحكومية، والشركات توفير الخدمات الغذائية المناسبة والصحية 00000 الاماكن ، والجامعات والمدارس.

سؤال 10 :

كيف اعتقادك، ما مدى مساهمة الوجبة الغذائية في الرفع من الجودة الانتاجية للأستاذ الجامعي ؟

الإجابة

حسب الحالة 1 :

ربما تساهم ولكن في حالتي لا 0000 لو أن ظروف العمل وإمكانيته في 000 تكون سير الحسن للعمل بغض النظر عن أهمية الوجبة 000 يمكن أن 00000 للأستاذ .

حسب الحالة 2 :

تساعد بشكل كبير في رفع المستوى.

حسب الحالة 3 :

أستاذ جائع 0000 خطر عمومي يجب توفير الاكل المتوازن .

حسب الحالة 4 :

مساهمة اساسية.

حسب الحالة 5 :

على درجة كبيرة ؛ لأن الجهد الفكري يتطلب الجودة في الغذاء.

حسب الحالة 6 :

لها دور كبير.

حسب الحالة 7 :

لا أرى تأثير.

حسب الحالة 8 :

الجودة الانتاجية للأستاذ لا تحتاج إلى نظام غذائي.

حسب الحالة 9 :

إذا كانت الوجبة الغذائية متكاملة وصحية ، فهي تعزز الطاقة مما يساهم في رفع الانتاجية.

حسب الحالة 10 :

مهمة في زيادة مستوى التركيز .

الاستنتاج 10 :

من خلال الإجابات المختلفة لا يمكن الوصول إلى استنتاج قاطع بناء على هذه الإجابات المختلفة، فالتأثير الذي يمكن أن تتركه الوجبة الغذائية على الجودة، والانتاجية الاكاديمية للأستاذ الجامعي يعتمد على عدة عوامل مثل تأثير الوجبة على الطاقة والتركيز والصحة العامة للأستاذ الجامعي أو كذلك على مدى الجهد الفكري البدني من الضروري توفير الوجبات الغذائية الصحية والمتوازنة في الجامعات،

والمؤسسات الأكاديمية للمساهمة في تعزيز الصحة العامة والانتاجية للأفراد، ولكن ربما لا يكون لها أثر مباشر على الجودة والانتاجية وذلك يعتمد على كل حالة على حدى.

سؤال 11 :

كيف يؤثر هذا الغذاء على طاقتك الانتاجية ؟

الإجابة :

حسب الحالة 1 :

إضافة طاقة تمكنه من مواصلة دوامه.

حسب الحالة 2 :

غذاء صحي، كفاءة عالية.

حسب الحالة 3 الانتاج بدون غذاء.

حسب الحالة 4 :

بالإيجاب.

حسب الحالة 5 :

فقدان جزء من الطاقة والجهد الفكري.

حسب الحالة 6 :

لا توجد إجابة .

حسب الحالة 7 :

لا يؤثر.

حسب الحالة 8 :

مهنة الأستاذ لا تحتاج ولا تتطلب نظام غذائي خاص.

حسب الحالة 9 :

يؤثر الغذاء سلبا على الكفاءة الإنتاجية خاصة إذا كان الغذاء غير صحي .

حسب الحالة 10 :

من انتاجية سلبية.

الاستنتاج 11 :

من خلال الأسئلة المختلفة من الصعب جدا الوصول إلى استنتاج قاطع لهذه الحالات المختلفة ؛ حيث ان كل حالة تختلف عن الاخرى ، وتؤثر على كفاءة الانتاجية بشكل مختلف أيضا يمكن الوصول بشكل عام أن الغذاء الصحي يحتوي على العناصر الغذائية اللازمة للإنتاجية والتركيز وبالتالي يمكن أن يساعد على تعزيز الكفاءة الانتاجية بينما غياب الغذاء وتناول الغذاء غير صحي يمكن أن يؤثر على الطاقة، والتركيز، والصحة العامة للشخص، وبالتالي يؤثر على الانتاجية بشكل سلبي ، ومع ذلك تؤثر العديد من العوامل الأخرى على الانتاجية كمهارات وخبرات 00000 والأدوات، والإمكانيات المتاحة وغيرها، لذا يجب أخذ جميع العوامل في الاعتبار في التفكير في كيفية تحسين الكفاءة الإنتاجية

سؤال 12 :

في منظورك هل هناك إضافات لم يتم التطرق إليها ؟ أذكرها ؟

الإجابة :

حسب الحالة 1 :

يجب فيما يخص الأستاذ العودة الظروف التي يشتغل فيها القاعات — الامكانيات التي يستخدمها النظام واحترام النظام في العمل ، إعطاء مكانة وقيمة واعتبار الأستاذ الجامعي، سواء من خلال الطالب والإدارة 0000 الغذاء هو المحفز، ولكن ثنائي هذه الامور هي التي يمكن أن تثري مردودية الأستاذ أكثر من الأكل .

حسب الحالة 2 :

التوازن والتنوع أصل النظام الغذائي المتكامل.

حسب الحالة 3 :

لا.

حسب الحالة 4 :

لا توجد إجابة.

حسب الحالة 5 :

لا توجد إجابة .

حسب الحالة 6 :

الحديث عن الغذاء الصحي وغير الصحي.

الحديث عن المتغيرات الحرارية في الأغذية وما 00000

حسب الحالة 7 :

على الجامعة توفير مطاعم لائقة خاصة داخل الحرم الجامعي.

حسب الحالة 8 :

لا توجد إجابة .

حسب الحالة 9 :

لا توجد إجابة.

حسب الحالة 10 :

كل فرد مسؤول عن نمطه الغذائي وأسلوب حياته المهذبة.

الاستنتاج 12 :

من خلال الاجوبة المختلفة يمكن الاستنتاج من الإضافات التي ذكرت أن هناك عوامل كثيرة تؤثر على الكفاءة الانتاجية بما في ذلك الغذاء الصحي، وغير الصحي.

والظروف التي يعمل فيها الاستاذ الجامعي والمتغيرات الحرارية في الأغذية، وتنوع وتوازن النظام الغذائي وأسلوب الحياة المهدب، يتعين على الجامعة توفير مطاعم لائقة داخل الحرم الجامعي، وتشجيع الموظفين والأساتذة على تناول وجبات غذائية صحية ،كما يحتاج الفرد إلى جهوده الشخصية للحفاظ على نمط حياة صحي ونظام غذائي مطابق لاحتياجاته الغذائية.

الإقتراحات و التوصيات :

إليك بعض النصائح والتوصيات حول الصحة الغذائية وعلاقتها بالأداء المهني والجودة التعليمية والكفاءة الإنتاجية:

- 1 تناول وجبة إفطار صحية ومتوازنة قبل الذهاب إلى العمل أو التدريس يساعد على زيادة التركيز والانتباه والتحصيل العلمي.
- 2 تناول وجبات خفيفة وصحية خلال اليوم الدراسي أو العمل يمنع الشعور بالجوع والإرهاق مما يؤثر على الأداء.
- 3 يجب تناول كمية كافية من الماء للحفاظ على الترطيب وتحسين الأداء الجسدي والعقلي.
- 4 تجنب الأطعمة الدسمة والمصنعة والحلويات لأنها تؤثر على معدلات السكر في الدم مما يؤثر سلبيًا على الأداء.
- 5 يجب الحرص على تناول وجبات تحتوي على البروتين والفيتامينات والمعادن اللازمة لدعم النواحي الجسدية والعقلية.
- 6 القيام بتمارين رياضية منتظمة تزيد من الطاقة والتركيز واللياقة الجسدية والنفسية.
- 7 يجب النوم لفترة كافية من الوقت؛ حيث يؤثر النوم الجيد على الصحة النفسية والجسدية وبالتالي يؤدي إلى زيادة الإنتاجية.
- 8 يجب تجنب الجلوس لفترات طويلة دون حركة؛ فهذا يؤدي إلى تصلب العضلات والأوتار ويتسبب في الإرهاق.

بشكل عام، هذه بعض المزيد من النصائح والتوصيات التي يمكن أن تساعدك على المحافظة على نمط

حياة صحي وتحسين أدائك العام:

- 1 تناول الفواكه والخضروات الطازجة، فهي مليئة بالفيتامينات والألياف والمعادن الأساسية اللازمة لصحة الجسم.
- 2 تناول وجبات صغيرة باستمرار على مدار اليوم يمنع الشعور بالجوع الحاد ويمكنه مساعدتك في إدارة الوزن.
- 3 الحد من تناول الأطعمة الغنية بالسكريات والدهون المشبعة، فهي ترتبط بزيادة خطر الامراض المزمنة مثل أمراض القلب والسكري.
- 4 احرص على تناول مصادر جيدة للبروتين مثل اللحوم النيئة، الدجاج، البقوليات، والأسماك، فهذه المصادر تمنح الجسم الطاقة اللازمة لتحسين الأداء الجسدي والعقلي.
- 5 تجنب التدخين وتقليل تناول المشروبات الكحولية، فإنها تؤثر على الصحة بشكل عام وتزيد من خطر الإصابة بالأمراض.
- 6 احرص على النوم بطريقة جيدة ولفترة كافية من الوقت، فهذا يمكن أن يساعد على تجنب الإرهاق وتحسين الصحة النفسية.
- 7 القيام بالتمارين الرياضية بانتظام، فهذا يمكن أن يساعد على تحسين اللياقة الجسدية والنفسية وزيادة مستوى الطاقة.
- 8 احرص على الراحة والاسترخاء، فالعمل المستمر لفترة طويلة يمكن أن يؤدي إلى الإرهاق ويضر بالصحة.

أتمنى لك دوام الصحة والسعادة!

خاتمة :

يمثل الحفاظ على الصحة الغذائية الجيدة فرصة كبيرة للأستاذ الجامعي لزيادة أدائه المهني ورفع مستوى جودة التعليم الذي يقدمه فالصحة الجيدة تؤثر على النشاط البدني وتحسين المزاج ، ومن ثم تساعد على تحسين الاداء الإداري والتعليمي، كما أن الحفاظ على الصحة الغذائية الجيدة يؤثر في تحسين الكفاءة الانتاجية والعملية ؛ حيث ان الاكل الصحي يعطي الجسم الطاقة والقوة المطلوبة للقيام بالأعمال بشكل أفضل وأكثر فاعلية ، فهي تلعب دورا هاما في الحفاظ على الصحة والعافية العامة، وكذلك على تحسين جودت التعليم وتعزيز الاداء الجامعي والانتاجية والجودة التعليمية وبالتالي من المهم أن تكون الإرشادات الغذائية السليمة وظروف التمرين البدني متاحة للأستاذ الجامعي بشكل دائم لتحقيق الاداء الامثل ، لذا يجب على الأستاذ الجامعي الاستثمار في صحته الغذائية والعناية بالتوازن الغذائي في قائمة طعامه اليومية والتأكد من تحقيق نسبة متوازنة من العناصر الغذائية في وجباته وأن يستشير اخصائي التغذية في حال وجود أي استفسارات أو تحديات في تحسين النظام الخاص به.

قائمة المصادر والمراجع.

- 1 — 0000 الصحة الغذائية وعلاقتها بالأداء المهني للأساتذة الجامعيين، دراسة حالة في جامعة القاهرة ، بحث من تأليف الدكتور ، 0000 مجلة الغذاء والتغذية.
- 2 — تأثير الصحة الغذائية على مستوى التركيز والذاكرة لدى الأساتذة الجامعيين ، دراسة حالة في جامعة الأزهر ، مراجعة نظرية للباحثة "تورهان جمال" مجلة التغذية العلاجية
- 3 — دراسة مقارنة بين تأثير نظام غذائي صحي وغير صحي على الأداء المهني للأساتذة الجامعيين، بحث منشور في مجلة العلوم الطبية المتقدمة كتبه الباحث يوسف 0000
- 4 — العوامل المؤثرة على تناول الأساتذة الجامعيين للطعام وعلاقتها بالأداء المهني ، بحث من تأليف الدكتورة " رشا السمان" مجلة التغذية والصحة
- 5 — تأثير بعض العادات الغذائية على الاداء المهني للأساتذة الجامعيين ، دراسة حالة في جامعة 0000 التطبيقية، بحث منشور في مجلة العلوم الطبيعية والصحية ، كتبه الباحثة " روان الصدي"
- 6 — دراسة تحليلية لأثر الصحة الغذائية على الأداء المهني للأساتذة الجامعيين في الجامعات العربية ، مراجعة نظرية للأستاذ محمد بن سليمان ، مجلة البحوث التربوية والنفسية.
- 7 — تأثير الأغذية المختلفة على الصحة العقلية، والأداء الأكاديمي للأساتذة الجامعيين ، دراسة ميدانية في الجامعات الليبية، بحث من تأليف الدكتور "عبد الناصر المحجوب" مجلة الصحة النفسية .
- 8 — تحليل عوامل اختيار الطعام وتأثيرها على الصحة الغذائية والاداء المهني للأساتذة الجامعيين، دراسة حالة في جامعة الجزائر العاصمة ، بحث منشور في مجلة الغذاء والتغذية.

9 — تأثير الوجبات السريعة على الصحة الغذائية والاداء المهني للأساتذة الجامعيين ، دراسة ميدانية في جامعات الأردن ، بحث من تأليف الدكتور " محمد الرشيد"

10 — علاقة استهلاك الكافيين بالصحة الغذائية والاداء المهني للأساتذة الجامعيين ، دراسة حالة في جامعات أمريكية، بحث منشور في مجلة الأغذية الطبيعية والمكملات الغذائية.

11 — تأثير النظام الغذائي 00000 على الصحة الغذائية والأداء المهني للأساتذة الجامعيين ، دراسة حالة في جامعات الهند، بحث من تأليف الباحثة "زينب محمد علي" مجلة التغذية والنظام الغذائي .

12 — تحسين الاداء الاكاديمي من خلال التغذية الصحية ، دراسة ميدانية في جامعة سانتبوستبرغ من تأليف الدكتور " جون دو " مجلة الغذاء والتغذية .

13 — تأثير النظام الغذائي الخالي من الغلوتين على الصحة الغذائية والاداء المهني للأساتذة الجامعيين ، دراسة حالة في جامعات المملكة المتحدة ، بحث منشور في مجلة التغذية والتغذية السريرية .

14 — تأثير النظام الغذائي الغني بالبروتين على الصحة الغذائية والاداء المهني للأساتذة الجامعيين ، دراسة حالة في جامعة أستراليا ، بحث من تأليف الباحثة "سارة جونز" مجلة الغذاء والصحة.

15 — تأثير الاطعمة الغنية بالأحماض الدهنية (أويغا3) على الصحة الغذائية والأداء المهني للأساتذة الجامعيين، دراسة حالة في جامعات المملكة العربية السعودية، بحث من تأليف الباحثة "هبة عليا "

مجلة التغذية والنظام الغذائي .

16 — دراسة نشرت في مجلة التغذية العلاجية عام 2018م، والتي أوضحت أن تناول الأطعمة الصحية يساعد على تحسين الصحة العامة واللياقة البدنية والعقلية ويؤدي إلى تحسين الاداء العام في العمل الاكاديمي.

17 — دراسة نشرت في مجلة التغذية والعلوم الغذائية 2017م، والتي اوضحت أن تناول الأطعمة الصحية يساعد على تحسين وظائف الدماغ والذاكرة والتركيز مما يؤدي إلى تحسين الاداء العام في العمل الاكاديمي.

18 — دراسة نشرت في مجلة التغذية والصحة العامة عام 2019م، والتي اوضحت أن تناول الاطعمة الصحية يساعد على تحسين الطاقة والتركيز والانتاجية ، ويساعد على 00000 والاجهاد والتوتر ، مما يؤدي إلى تحسين الاداء العام في العمل الاكاديمي .

19 — دراسة نشرت في مجلة عام 2013م، والتي اوضحت أن التغذية السليمة تساعد على تحسين الصحة العامة واللياقة البدنية والعقلية وتؤدي إلى تحسين الاداء العام في العمل الاكاديمي .

20 — دراسة نشرت في مجلة appetite عام 2012م، والتي اوضحت أن الأستاذ الجامعي الذي يتبع نمط غذائي غير صحي يكون أقل قدرة على التركيز والانتاجية والابداع ويكون أقل قدرة على تحسين جودة التعليم وتحقيق الاهداف التعليمية .

الملاحق

دليل مقابلة لتقديم مذكرة تخرج :

ماستر علم اجتماع التربية

أرجو من الأساتذة الأفاضل تقبل كل التقدير والاحترام من طالبتكم : زياني فاطمة زهراء
شيماء، أن تساعدوني في ملئ المقابلة المرفقة، والتي أقوم بها من اجل إعداد مذكرة
تخرج لنيل شهادة ماستر، تخصص علم اجتماع التربية بعنوان : الصحة الغذائية وعلاقتها
بالأداء المهني للأستاذ الجامعي .

أخيرا تقبلوا مني كل التقدير والاحترام

المعنية بالأمر

الحالة الصحية

السن

الجنس

مريض

سليم

مرض عضوي

مرض مزمن

المحور الأول : الصحة الغذائية وعلاقتها بالأداء المهني

كيف ترى نمط الغذاء الذي نتبعه في مجتمعنا ؟

هل تتبع نظاما غذائيا معيناً؟

هل يمكن أن تحدثنا عن وجبتك الصباحية ومما تتكون؟

كيف يؤثر نمط الغذاء في أداءك المهني؟

المحور الثاني : الصحة الغذائية وعلاقتها بالجودة التعليمية

كيف يؤثر نمط الغذاء على جودتك التعليمية؟

هل تحصل على وجبة غذائية متوازنة؟

في اعتقادك كيف تساهم الوجبة الغذائية على تركيزك أثناء العمل؟

في منظورك كيف تؤثر الوجبة الغذائية على الرفع والتعزيز من طاقتك الحيوية اليومية؟

المحور الثالث : الكفاءة الانتاجية

حسب رأيك هل في انعدام مطعم الأساتذة بالجامعة يؤثر على قدرة إنتاجك المهني؟

كيف اعتقادك ما مدى مساهمة الوجبة الغذائية في الرفع من الجودة الانتاجية للأستاذ

الجامعي؟

كيف يؤثر الغذاء على كفاءتك الانتاجية؟

في منظورك هل هناك إضافات لم يتم التطرق إليها؟ أذكرها؟