

الفصل الثاني عشر

الأمور الأساسية التي عليكم أخذها بعين الاعتبار قبل مغادرتهم

التأمين

تأكد من وجود تأمين في السكن يغطي ممتلكات ابنك في حال تعرضها لأي شيء، وإذا قام تأمينك المنزلي بذلك يكون قد حالفك الحظ. وهناك شركات متخصصة في التأمين الطلابي مثل شركة Endsleigh وموقعها الإلكتروني www.end-sleigh.co.uk.

ضعوا لصاقات على كل شيء

لقد اعتقدت أنك تخلّصت من استخدام اللصاقات المدرسية، ولكن عندما يقوم ابنك بإضاعة كنزته (وغيرها من الملابس الأساسية) في غرف الآخرين فسيكون بحاجة إلى وضع أكثر من لصاقة على أغراضه لكي يتعرف عليها، وهنا تكمن أهمية هذه اللصاقات.

عليك أيضاً حمل ابنك على وضع لصاقات على الأقراص المدمجة وآلة التسجيل والحاسوب المحمول وأي شيء آخر يخصه ويمكن استعارته أو فقده، فمن غير المحتمل قيام شخص بالاستيلاء على شيء يحمل اسماً.

نصيحة

يمكنك الحصول على صناديق لتوضيب الأغراض فيها من السوبر ماركت أو من شركات مثل شركة الصناديق الصفراء (Yellow Boxes)، ويمكنك الحصول على المزيد من المعلومات من مواقع شبكة الإنترنت.

الصحة

سيتم تسجيل ابنتك كمريضة جامعية مما يعني معاينتها في أثناء العطل كمريضة مؤقتة من قبل طبيب العائلة في موطنها، وعليها أن توقع طلباً تتعهد فيه بذلك. ويدرّك ذلك مرةً أخرى أنه بالرغم من وجودها في المنزل لقضاء العطل معك (إن كانت موجودة) فإنها قد غادرت للأبد من وجهة نظر السلطات المعنية.

وكدليل قوي على ذلك هو انتقال الملاحظات المتعلقة بها من طبيب العائلة إلى الجامعة، ولن يكون الأمر سهلاً عندما تكون معك في المنزل وتريد التحقق من لقاحاتها وإلى ما هنالك من أمور أخرى، إذ سيكون عليها الاتصال بمركز الجامعة الطبي للحصول على المعلومات التي تريد.

تحذير: إذا كانت ابنتك بعيدة عن المنزل وأرادت منك القيام بتنظيم مواعيد لقاحاتها وغير ذلك، فلن يكون على المركز إعطاؤك المعلومات اللازمة كونها تجاوزت الثامنة عشرة ولأنك قد تطلعين على مشكلات طبية أخرى بشأنها (لا قدر الله).

نصيحة

إذا لم يكن بمقدوركِ تذكر اللقاحات التي أخذتها ابنتكِ حتى سن الثامنة عشرة فيجب عليكِ الاتصال بمركز الصحة المحلي إذ يجب عليهم إعطاؤك رقم هاتف مركز الرعاية الصحية للأطفال التابع لمنطقتك، ويحتوي المركز على سجلٍ بكل اللقاحات التي أعطيت لابنتكِ طيلة حياتها، أما بعد سن الثامنة عشرة فلن يستطيع أحدٌ مساعدتكِ إلا إذا كنتِ واحدةً من الأمهات المنظمات اللواتي يقمن باقتناء دفترٍ خاص باللقاحات ويسجلن تواريخ اللقاحات بدقة.

وقبل مغادرة ابنتكِ التي أوشكت أن تصبح طالبةً في الجامعة عليكِ التحدُّث معها بأمور التربية الجنسية، لكن هل تعلم كيف تتصرف إذا لسعتها نحلة؟ لذلك عليكِ تزويدها بمجموعةٍ من اللوازم الطبية مثل اللصاقات الطبية وكريم أنتيهيستامين وباراسيتامول وغيرها.

اللوازم الطبية

باراسيتامول

ميزان حرارة

لصاقات طبية

أقراص للإمساك

أقراص لعسر الهضم

أقراص للنفخة

أقراص وكريم أنتيهيستامين (للحساسية والسعال)

برشام للزكام

كريم مطهر

مقص أظافر

وتقوم معظم الجامعات بإدارة برنامج لمقابلة الطلاب المستجدين خلال الفصل الأول، وذلك لتقديم الإرشادات اللازمة لهم وإجراء الفحوص في بعض الأحيان، شجعي ابنتك على ألا تفوت عليها ذلك، إذ لم يبق ابني حتى الآن بإجراء مقابلاته رغم أنه الآن في السنة الثانية.

مواقع مفيدة على شبكة الإنترنت

يُعدّ موقع www.studenthealth.co.uk موقعاً رائعاً إذ يتّخذ موقفاً صائباً وجريئاً تجاه الصحة، فعلى سبيل المثال يقدم حقائق كالمعلومات التالية:

«تزودك الكربوهيدرات بحوالي 50% من متطلبات طاقتك لذلك فهي جزء مهم في وجبتك، وتتألف الكربوهيدرات - التي تتناولها - من عنصرين أساسيين هما السكريات والنشويات، ويمكنك الحصول على السكر من الفاكهة والخضراوات ومشتقات الألبان والعسل وسكر المائدة والحلويات».



«تذكر دائماً بأنك ابني الصغير وأنتي أحبك»