

## الفصل التاسع عشر

### الصحة البدنية

#### الوجبة

هل يقومون بتناول الأطعمة المناسبة؟ من المحتمل عدم قيامهم بذلك ولكن ما زال باستطاعتكم إعطاؤهم بعض الإرشادات اللازمة، وكم كنت أتمنى لو قام أحدٌ ما بتوجيهي عندما كنت طالبةً، ولو تم هذا لما أصبحت طالبةً ممتلئةً. (لقد فقدت وزني في أوائل العشرينيات ولكن ذلك موضوع آخر). وعليكم إقناعهم بتناول الطعام الصحي الذي يتضمّن السلطة والخبز الأسمر والبروتين وغيرها. وإذا كانوا يقومون بصنع طعامهم بأنفسهم فاقترحوا عليهم تشارك الطبخ - في بعض الأحيان - مع الطلاب الآخرين الموجودين في الرواق نفسه. وإن كانوا يعيشون على الخبز أو المعكرونة فاقترحوا عليهم تنويع وجباتهم وذكرهم بأنه من المهم جداً تناول الشراب، ونقصد هنا الماء والعصير.

تقدم لكم (زو هاركومب - مؤلفة كتاب «لماذا تفرط في تناول

الطعام إذا كنت ترغب بالرشاقة؟».

النصيحة التالية: «اقترحوا عليهم شراء السندويش الذي يحتوي على الغذاء الصحي بدلاً من الأغذية عديمة الفائدة» و «قوموا بتشجيعهم على صنع صلصة الباستا - حيث يتضمن الكتاب طريقة تحضيرها - بدلاً من شرائها جاهزة، واقترحوا عليهم أن يكون فطورهم من الأطعمة المصنوعة من الحبوب نظراً لفائدتها الكبيرة للطلاب، فهي تُعدّ غذاء العقل، حيث تعطيهم الكربوهيدرات بشكل بطيء مما يجعلهم لا يشعرون بالحاجة لوجبات خفيفة».

### نصيحة

عليكم تعليمهم قواعد النظافة الأساسية كغسل قطع القماش المستعملة للتنشيف بشكل منتظم ومسح السطوح التي يعملون عليها بقطعة قماش نظيفة، وعلّيمهم تزويدهم بمواد التنظيف في حال عدم توفرها بشكل كافٍ في المطابخ والحمامات المشتركة وغيرها.

### الشراهة / فقدان الشهية

لقد مرّت (زو هاركومب) شخصياً بهذه التجربة، ولذا فهي تعي ما تقوله: «لدى ذهاب الطلاب إلى الجامعة، تتوفر أمامهم الفرصة ليأكلوا ما يريدون وفي أي وقت يشاؤون، لذلك سيكون من المستحيل السيطرة عليهم. ومن الناحية المنطقية كان على الأهل ومنذ سنين أن يتوقفوا عن فرض الأطعمة على أبنائهم وأن يسمحوا لهم بتناول ما يريدون ومتى يريدون، ضمن حدود المعقول».

### الوجبة وممارسة الرياضة

تُعرف الجامعة أحياناً بأنها فترة العشرة باوندات في حياتكم، حيث يزيد وزن العديد من الطلاب في تلك المرحلة بمقدار عشرة باوندات؛ لذلك تتصحكم (زو) بتشجيع أبنائكم على ممارسة الرياضة «وحذروهم من تناول الأطعمة عديمة الفائدة عندما يقومون بكتابة واجباتهم في وقت متأخر من الليل، فإن كانوا جائعين فما رأيكم بقطعة شوكولا تحتوي كحدٍ أدنى على 70٪ من الكاكاو؟»

### نصيحة

قوموا بتشجيعهم على زيارة نادي الجامعة الرياضي حيث يُعد ذلك طريقة رائعة للتعرف على الناس أيضاً.

### مرض خطير

من المؤسف القول بأن هذا قد يحدث، وقد لا يسهل عليكم دائماً ملاحظة أعراض المرض في حال ابتعادهم عنكم لمدة طويلة، ولذلك من الأفضل أن تقوموا برؤيتهم مرتين على الأقل في الفصل، وابتحثوا عن أعراض المرض مثل الشحوب والعيون المتورمة والإرهاق والتغير في الوزن وغيرها من الأعراض، وربما لن يكون بمقدوركم إقناعهم بالذهاب إلى المركز الطبي ولكن يمكنكم أن تحاولوا ما في وسعكم.

إنها ليست فكرة خاطئة أن تجعلوا طبيب العائلة يقوم بفحصهم في أثناء قضائهم لعطلة الصيف، إذ ما زال يحق لابنكم ذلك، بالرغم من كونه مقيماً مؤقتاً الآن، ويقوم العديد من المراهقين الآن بإجراء فحوص طبية دورية من خلال BUPA أو ما شابهها. وإن لم يكن لديكم تأمين صحي فيجب عليكم الدفع لقاء ذلك.

وفي حال تقصير ابنكم في دراسته نتيجة المرض يجب عليكم التأكد من أنه قام بإخبار مدرّسه عن ذلك، كما أن قيامكم بذلك ليس أمراً مخالفاً للقانون، ويظل هذا التصرف أفضل من اعتقاد المدرّس بعدم وجود سبب جوهري وراء تأخير ابنكم في إنجاز فروضه في الوقت المناسب.

### فقط لا يشعرون أنهم بخير

إنه شعور فظيع جداً عندما تتصل ابنتكم لتقول لكم إنها ليست على ما يرام، إذ تشعر بارتفاع طفيف في درجة حرارتها ويصداع في الرأس وتشعر أنها مريضة أيضاً، هنا عليكم إقناعها بالذهاب إلى المركز الصحي وشرحوا لها - دون أن ترعبوها - أن الأمر قد يكون خطيراً لذلك من المهم أن تقوم بإجراء الفحوص الطبية اللازمة.

ومن ناحية أخرى، عليكم عدم المبالغة في قلقكم، ويقول (جورج - والد الطالب جيمي): «لقد أصيب جيمي في أثناء فصله الدراسي الثاني بوعكة صحية سيئة نتيجة إصابته بفيروس أنفلونزا، وقد كنا متأكدين من أنها أنفلونزا ولا شيء غير ذلك؛ لذا

نصحناه بتناول دواء باراسيتامول وبشرب كميات كبيرة من الماء، وعندما لم يتحسن بشكل جيد في الأسبوع التالي، قررنا الذهاب لرؤيته وبقينا يوماً واحداً مما أدى إلى إصابتنا بفيروس الأنفلونزا».

حاولوا التأكد من معرفة أبنائكم حتى ولو بشكل تقريبي بالإجراءات التي يجب عليهم اتباعها إن كانوا مرضى أو يعانون من حرارة مرتفعة أو من صداع، وقوموا بإخبارهم عن عوارض السحايا وهي (صداع وغثيان وكره للضوء وغالباً ما يظهر في نهاية الأمر طفح جلدي). وزودوهم بصندوق الإسعافات الأولية واطلبوا منهم الاتصال بشخصٍ ما عندما يشعرون بأنهم ليسوا على ما يرام، وذكروهم بالطرق الرئيسية في الإسعافات الأولية كوضع كمادات الماء البارد على الجسم في حال ارتفاع الحرارة، وبقى من الأفضل إرسالهم لاتباع دورة في الإسعافات الأولية.

### نصيحة

تأكدوا من أخذ ابنكم للقاح التهاب السحايا قبل ذهابه إلى الجامعة، إذ تقوم بعض المدارس - ليس جميعها - بإعطاء هذا اللقاح بشكل روتيني للطلاب ما بين سن الثالثة عشرة والسابعة عشرة، إذ يمكن أن ينتشر هذا المرض بين الشباب الصغار في السن. وكذلك الأمر بالنسبة لالتهاب الغدد النكافية (أبو كعب) الذي يُعرف أحياناً بالمرض المحب، بالرغم من أنكم لستم بحاجة لمعائقة شخصٍ ما للحصول عليه، ومن أعراضه انتفاخ الغدد وحرارة وشعور بالكسل.