

## فرم خود ارزیابی

این جدول به منظور خود ارزیابی دانشجویان برای انتخاب اتاق نمونه می باشد که به شرح ذیل می باشد.

نام و نام خانوادگی:		شماره دانشجویی:		نام خوابگاه:		شماره اتاق:	
ردیف	معیارها	بسیار زیاد	زیاد	نسبتاً	کمی	رعایت نظم و ترتیب در اتاق	
۱	آراستگی و چیدمان مناسب (تعبیه محل مناسب جهت نگهداری ظروف تمیز، قفسه کتاب، و جانمایی درست وسایل که امکان سقوط آن ها نباشد و...)						
۲	قرار گرفتن کفش ها و دمپایی ها در محل مناسب و پراکنده نبودن در فضای راهرو؛						
۳	قرار دادن منظم لباس ها در مکان های در نظر گرفته شده و مرتب بودن فضای کمد ها؛						
<b>جلوگیری از جلب حشرات و جوندگان موذی به داخل اتاق ها</b>							
۴	نبودن باقیمانده ذرات مواد غذایی بر روی سطوح و کف اتاق ها؛						
۵	پاکیزه بودن قسمت های زیرین و پشت وسایل موجود در اتاق؛						
۶	نگهداری مواد غذایی خشک مانند حبوبات، غلات، برنج، ماکارونی و غیره در ظروف فلزی و یا پلاستیکی با درب محکم (این گونه مواد غذایی داخل کیسه های نایلونی نباشد)؛						
۷	نبودن ظروف شسته نشده داخل اتاق ها، زیر تخت ها و یا داخل کمد ها؛						
۸	تمیز نمودن تمامی وسایلی که از بیرون به داخل اتاق آورده می شوند مانند چمدان، ساک، کفش ها و ... (قبل از ورود به اتاق)؛						
<b>رعایت بهداشت فردی</b>							
۹	خشک کردن وسایل استحمام در نور آفتاب برای جلوگیری از انتشار بیماری های قارچی و آویزان نکردن در فضای اتاق و راهروها؛						
۱۰	عدم استفاده مشترک از لوازم شخصی مانند کیسه حمام و لیف، حوله، تیغ، دمپایی، روسری، کلاه، لباس، وسایل خواب اختصاصی						
۱۱	پاکیزه بودن ملحفه، روبالشی و پتو؛						
۱۲	قرار ندادن لباس ها و جوراب های شسته نشده در اتاق و یا در کنار و روی تخت؛						
<b>روش صحیح نگهداری مواد غذایی</b>							
۱۳	تمیز کردن و نظافت داخل یخچال حداقل هر دو هفته یک بار؛						
۱۴	نگهداری باقیمانده کنسروهای باز شده (تن ماهی، رب گوجه و ...) داخل ظروف شیشه ای تمیز و در داخل یخچال؛						
۱۵	قرار ندادن مواد غذایی شسته نشده مانند میوه ها و سبزی ها در کنار مواد غذایی پخته یا شسته شده در یخچال و خارج کردن سریع مواد غذایی کپک زده از یخچال؛						
۱۶	استفاده از کیسه های رنگ روشن برای نگهداری مواد غذایی در یخچال و استفاده نکردن از کیسه های سیاه رنگ بازیافتی؛						
<b>جلوگیری از تکثیر عوامل بیماری زا و حساسیت زا</b>							
۱۷	عاری بودن پرده ها و اتاق از گرد و خاک با رعایت نظافت؛						
۱۸	جلوگیری از جمع شدن رطوبت هوای راکد و بوی نامطبوع در فضای اتاق						

				استفاده نکردن از دخانیات در اتاق و محیط خوابگاه؛	۱۹
				قرار ندادن هرگونه وسایل اضافی از جمله قطعات چوبی، مقوای اضافی، جعبه‌های چوبی فرسوده و... به عنوان جاکفشی یا جای کتاب و... در داخل اتاق و در اطراف تخت‌ها؛	۲۰
<b>رعایت نکات ایمنی و بهداشت محیط</b>					
				حفظ آرامش و ایجاد نکردن سر و صدا ( مانند صدای بیش از حد رادیو و...، مکالمه با صدای بلند با تلفن در اتاق یا راهروها و ...؛	۲۱
				قراردادن پسماند در سطل درب دار یا کیسه پلاستیکی که بتوان درب آن را بست؛	۲۲
				اطلاع‌رسانی به موقع نقص های بهداشتی و ایمنی در اتاق و خوابگاه مانند برق، آب، فاضلاب، گاز، وجود انواع حشرات و... به مسئولین؛	۲۳
				نگهداری مسئولانه اتاق و آسیب نرساندن به تجهیزات داخل اتاق (درب و دیوار، کفیوش، فرش و ...)	۲۴
				عدم استفاده از وسایل پخت و پز و اجاق برقی، گازی و ... در اتاق	۲۵
				استفاده از کیسه زباله در سطل های زباله	۲۶
				تفکیک زباله های خشک و تر از هم	۲۷
<b>خلاقیت و نوآوری</b>					
				ساماندهی و ابتکار از منظر سلامت	۲۸
				دلپذیر نمودن فضای اتاق	۲۹
				رعایت نکات ایمنی	۳۰

نکته: برای هر معیار از ۱ تا ۴ امتیاز در نظر گرفته شده است. بسیار زیاد (۴) - زیاد (۳) - نسبتاً (۲) - کمی (۱)