**فرم خود ارزیابی**

این جدول به منظور خود ارزیابی دانشجویان برای انتخاب اتاق نمونه می­باشد 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** |
|  | آراستگی و چیدمان مناسب (تعبیه محل مناسب جهت نگهداری ظروف تمیز، قفسه کتاب، و جانمایی درست وسایل که امکان سقوط آن ها نباشد و ...)؛  |  |  |  |  |
|  | قرار گرفتن كفش ها و دمپايي ها در محل مناسب و پراکنده نبودن در فضای راهرو؛ |  |  |  |  |
|  | قرار دادن منظم لباس ها در مکان‌های در نظر گرفته شده و مرتب بودن فضای کمدها؛ |  |  |  |  |
| **جلوگيري از جلب حشرات و جوندگان موذي به داخل اتاق ها** |
|  | نبودن باقیمانده ذرات مواد غذايي بر روي سطوح و كف اتاق ها؛ |  |  |  |  |
|  | پاكيزه بودن قسمت هاي زيرين و پشت وسايل موجود در اتاق؛  |  |  |  |  |
|  | نگهداري مواد غذايي خشك مانند حبوبات، غلات، برنج، ماكاروني و غيره در ظروف فلزي و يا پلاستيكي با درب محكـم (ايـن گونه مواد غذايي داخل كيسه هاي نايلوني نباشد)؛ |  |  |  |  |
|  | نبودن ظروف شسته نشده داخل اتاق ها، زير تخت ها و يا داخل كمدها؛ |  |  |  |  |
|  | تمیز نمودن تمامی وسایلی که از بیرون به داخل اتاق آورده می‌شوند مانند چمدان، ساک، کفش ها و ... (قبل از ورود به اتاق)؛ |  |  |  |  |
| **رعایت بهداشت فردی** |
|  | خشك كردن وسایل استحمام در نور آفتاب براي جلوگيري از انتشار بيماري هاي قارچي و آویزان نکردن در فضای اتاق و راهروها؛ |  |  |  |  |
|  | عدم استفاده مشترک از لوازم شخصی مانند کيسه حمام و ليف، حوله، تیغ، دمپايی، روسری، کلاه، لباس، وسايل خواب اختصاصی |  |  |  |  |
|  | پاكيزه بودن ملحفه، روبالشي و پتو ؛ |  |  |  |  |
|  | قرار ندادن لباس­ها و جوراب­هاي شسته نشده در اتاق و يا در كنار و روي تخت؛ |  |  |  |  |
| **روش صحیح نگهداری مواد غذایی** |
|  | تمیز کردن و نظافت داخل يخچال حداقل هر دو هفته یک بار؛ |  |  |  |  |
|  | نگهداری باقیمانده كنسروهای باز شده (تن ماهی، رب گوجه و ...) داخـل ظـروف شيـشه‌اي تميـز و در داخل یخچال؛  |  |  |  |  |
|  | قرار ندادن مواد غذايي شسته نشده مانند ميوه‌ها و سبزي‌ها در کنار مواد غذایی پخته یا شسته شده در يخچال و خارج کردن سریع مواد غذایی کپک زده از یخجال؛  |  |  |  |  |
|  | استفاده از كيسه‌هاي رنگ روشن برای نگهداري مواد غذايي در يخچال و استفاده نکردن از كيسه‌های سياه رنگ بازيافتي؛  |  |  |  |  |
| **جلوگيري از تكثير عوامل بیماری زا و حساسيت زا** |
|  | عاري بودن پرده ها و اتاق از گرد و خاك با رعايت نظافت ؛ |  |  |  |  |
|  | جلوگيري از جمع شدن رطوبت هواي راكد و بوي نامطبوع در فضاي اتاق  |  |  |  |  |
|  | استفاده نکردن از دخانیات در اتاق و محیط خوابگاه؛  |  |  |  |  |
|  | قرار ندادن هرگونه وسایل اضافی از جمله قطعات چوبی، مقوای اضافی، جعبه‌های چوبی فرسوده و... به عنوان جا‌كفشی یا جای كتاب و... در داخل اتاق و در اطراف تخت‌ها؛ |  |  |  |  |
| **رعایت نکات ایمنی و بهداشت محیط** |
|  | 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 ...؛ |  |  |  |  |
|  | قراردادن پسماند در سطل درب دار یا کیسه پلاستيکی که بتوان درب آن را بست؛  |  |  |  |  |
|  | اطلاع‌رسانی به موقع نقص های بهداشتی و ایمنی در اتاق و خوابگاه مانند برق، آب، فاضلاب، گاز، وجود انواع حشرات و... به مسئولین؛  |  |  |  |  |
|  | نگهداری مسئولانه اتاق و آسیب نرساندن به تجهیزات داخل اتاق (درب و دیوار، کفپوش، فرش و ...)؛  |  |  |  |  |
|  | عدم استفاده از وسايل پخت و پز و اجاق برقي، گازي و .... در اتاق  |  |  |  |  |
|  | استفاده از كيسه زباله در سطل هاي زباله |  |  |  |  |
|  | تفكيك زباله هاي خشك و تر از هم  |  |  |  |  |
| **خلاقيت و نوآوري**  |
| 1. 27
 | ساماندهي و ابتكار از منظر سلامت |  |  |  |  |
|  | دلپذير نمودن فضاي اتاق  |  |  |  |  |
|  | رعايت نكات ايمني  |  |  |  |  |

نکته: برای هر معیار از 1 تا 4 امتیاز در نظر گرفته شده است. بسیار زیاد (4)- زیاد (3)- نسبتاً (2)- کمی (1)