

فرم خود ارزیابی

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

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 آن‌ها نباشد و...)						
۲	قرار گرفتن کفش‌ها و دمپایی‌ها در محل مناسب و پراکنده نبودن در فضای راهرو؛						
۳	قرار دادن منظم لباس‌ها در مکان‌های در نظر گرفته شده و مرتب بودن فضای کمدها؛						
جلوگیری از جلب حشرات و جوندگان موذی به داخل اتاق‌ها							
۴	نبودن باقیمانده ذرات مواد غذایی بر روی سطوح و کف اتاق‌ها؛						
۵	پاکیزه بودن قسمت‌های 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 (این‌گونه مواد غذایی داخل کیسه‌های نایلونی نباشد)؛						
۷	نبودن ظروف شسته نشده داخل اتاق‌ها، زیر تخت‌ها و یا داخل کمدها؛						
۸	تمیز نمودن تمامی وسایلی که از بیرون به داخل اتاق آورده می‌شوند مانند چمدان، ساک، کفش‌ها و ... (قبل از ورود به اتاق)؛						
رعایت بهداشت فردی							
۹	خشک کردن وسایل استحمام در نور آفتاب برای جلوگیری از انتشار بیماری‌های 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 لباس‌ها و جوراب‌های شسته نشده در اتاق و یا در کنار و روی تخت؛						
روش صحیح نگهداری مواد غذایی							
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 شیشه‌ای تمیز و در داخل یخچال؛						
۱۵	قرار ندادن مواد غذایی شسته نشده مانند میوه‌ها و سبزی‌ها در کنار مواد غذایی پخته یا شسته شده در یخچال و خارج کردن سریع مواد غذایی کپک زده از یخچال؛						

				استفاده از کیسه‌های رنگ روشن برای نگهداری مواد غذایی در یخچال و استفاده نکردن از کیسه‌های سیاه رنگ بازیافتی؛	۱۶
جلوگیری از تکثیر عوامل بیماری زا و حساسیت زا					
				عاری بودن پرده ها و اتاق از گرد و خاک با رعایت نظافت ؛	۱۷
				جلوگیری از جمع شدن رطوبت هوای راکد و بوی نامطبوع در فضای اتاق	۱۸
				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
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 ...؛	۲۱
				قرار دادن 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، کفپوش، 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
خلاقیت و نوآوری					
				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)