

### فرم خود ارزیابی

این جدول به منظور خود ارزیابی دانشجویان برای انتخاب اتاق نمونه می‌باشد. برای هر معیار از ۱ تا ۴ امتیاز در نظر گرفته شده است.

بسیار زیاد (۴) - زیاد (۳) - نسبتاً (۲) - کمی (۱)

نام و نام خانوادگی اعضای ساکن در اتاق، شماره دانشجویی و رشته تحصیلی:					نام خوابگاه:
شماره اتاق:					
تاریخ تکمیل فرم:					
ردیف	معیارها	بسیار زیاد	زیاد	نسبتاً	کمی
<b>رعایت نظم و ترتیب در اتاق</b>					
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:				
<b>جلوگیری از جلب حشرات و جوندگان موزی به داخل اتاق‌ها</b>					
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):				
<b>رعایت بهداشت فردی</b>					
۹	خشک کردن وسایل استحمام در نور آفتاب برای جلوگیری از انتشار بیماری‌های قارچی و آویزان نکردن در فضای اتاق و راهروها:				

				عدم استفاده مشترک از لوازم شخصی مانند کیسه حمام و لیف، حوله، تیغ، دمپایی، روسری، کلاه، لباس، وسایل خواب اختصاصی	۱۰
				پاکیزه بودن ملحقه، روبالشی و پتو:	۱۱
				قرار ندادن لباس‌ها و جوراب‌های شسته نشده در اتاق و یا در کنار و روی تخت:	۱۲
<b>روش صحیح نگهداری مواد غذایی</b>					
				تمیز کردن و نظافت داخل یخچال حداقل هر دو هفته یک بار:	۱۳
				نگهداری باقیمانده کنسروهای باز شده (تن ماهی، رب گوجه و ...) داخل ظروف شیشه‌ای تمیز و در داخل یخچال:	۱۴
				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:	۱۵
				استفاده از کیسه‌های رنگ روشن برای نگهداری مواد غذایی در یخچال و استفاده نکردن از کیسه‌های سیاه رنگ باز یافتی:	۱۶
<b>جلوگیری از تکثیر عوامل بیماری زا و حساسیت زا</b>					
				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
<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 تلقن 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 دیواره، 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
<b>خلاقیات و نوآوری</b>					
				ساماندهی و ابتکار از منظر سلامت	۲۸
				دلپذیر نمودن فضای اتاق	۲۹
				رعایت نکات ایمنی	۳۰
<b>استفاده از نمادهای فرهنگ ایرانی و اسلامی</b>					
				وجود نمادهایی از صنایع دستی ایرانی	۳۱
				وجود تصاویر و نمادهایی از سرمایه های فرهنگی، دینی، اجتماعی و بومی محلی	۳۲
				وجود نمادهای که نشانگر فرهنگ بومی و محلی دانشجویان ساکن اتاق باشد.	۳۳
<b>تعاملات اجتماعی سازنده و همگرایی اعضای اتاق</b>					
				روابط دوستانه و صمیمانه اعضای اتاق	۳۴
				احترام اعضای به حریم خصوصی و نیازهای همدیگر	۳۵
				تلاش برای حل مشکلات هم اتاقی ها	۳۶
				مراقبت از یکدیگر برای پیشگیری از آسیب های اجتماعی	۳۷
<b>تعامل سازنده با مسئولین و کارکنان خوابگاه ها</b>					
				رفتار مثبتی بر احترام متقابل با عوامل اجرایی خوابگاه	۳۸
				همکاری و تعامل با عوامل اجرایی در انجام وظایف اجرایی آن ها	۳۹
				رعایت دستورالعمل ها و تذکرات اعلامی مسئول و عوامل اجرایی خوابگاه	۴۰
<b>رعایت قوانین و مقررات خوابگاهی</b>					
				رعایت موازین و قوانین انضباطی خوابگاه	۴۱
				عدم استعمال دخانیات و مواد ممنوعه در خوابگاه ها	۴۲
				رعایت زمان ورود و خروج به خوابگاه و زمان های تعریف شده جهت استفاده از فضای رفاهی خوابگاه	۴۳

				عدم ایجاد مزاحمت برای اتاق های مجاور	۴۴
<b>حفظ و حراست از فضاها، امکانات و تجهیزات خوابگاهی</b>					
				مراقبت از تجهیزات خوابگاهی در اختیار	۴۵
				حمایت در مصرف حامل های انرژی و صرفه جویی در مصرف بهینه آن ها	۴۶
				استفاده بهینه از امکانات رفاهی خوابگاهی	۴۷
				اعلام و پیگیری نواقصات و خرابی های مربوط به فضا و تجهیزات خوابگاهی	۴۸

نام خوابگاه:	بلوک:	اتاق /سوییت:
اعضای اتاق /سوییت:		