

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

ردیف	معیارها	بسیار 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 موزی 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 (این گونه مواد غذایی داخل کیسه های 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 کپک‌زده از یخچال؛			
۱۶	استفاده از کیسه‌های رنگ روشن برای نگهداری مواد غذایی در یخچال و استفاده نکردن از کیسه‌های سیاه رنگ بازبافتی؛			
جلوگیری از تکثیر عوامل بیماری‌زا و حساسیت‌زا				
۱۷	عاری بودن پرده‌ها و اتاق از گرد و خاک با رعایت نظافت؛			
۱۸	جلوگیری از جمع شدن رطوبت و هوای راکد در فضای اتاق‌ها با تهویه مناسب هوای داخل اتاق از طریق باز کردن پنجره‌ها؛			
۱۹	استفاده نکردن از دخانیات در اتاق و محیط خوابگاه؛			
۲۰	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؛			
رعایت نکات ایمنی و بهداشت محیط				
۲۱	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 ...)			
۲۲	قراردادن پسماند در سطل درب دار یا کیسه پلاستیکی که بتوان درب آن را بست؛			
۲۳	اطلاع‌رسانی به موقع نقص‌های بهداشتی و ایمنی در اتاق و خوابگاه مانند برق، آب، فاضلاب، گاز، وجود انواع حشرات و ... به مسئولین؛			
۲۴	نگهداری مسئولانه اتاق و آسیب نرساندن به تجهیزات داخل اتاق (درب و دیوار، کفپوش، فرش و ...)			
۲۵	استفاده نکردن از اجاق برقی در اتاق و استفاده از آشپزخانه عمومی برای پخت‌وپز؛			
۲۶	استفاده از کیسه زباله در سطل های زباله			
۲۷	تفکیک زباله های خشک و تر از هم			
رعایت سبک زندگی سالم، خلاقیت و نوآوری				
۲۸	ساماندهی و ابتکار از منظر سلامت			
۲۹	دلپذیر نمودن فضای اتاق			
۳۰	رعایت نکات ایمنی			

۳۱	رعایت ساعت خواب طبق الگوی مناسب و به اندازه کافی				
۳۲	رعایت الگوی تغذیه سالم و منظم				
۳۳	رعایت ارگونومی و بهداشت مطالعه، کار با رایانه(طرز نشستن صحیح و نور مناسب)				
۳۴	تحرك و ورزش به اندازه کافی در طول هفته				
۳۵	رعایت منع مصرف مواد دخانی در خوابگاه				

فرم خود ارزیابی روانشناختی

ردیف	معیارها	زیاد	بسیار زیاد	نسبتاً	کمی
وضعیت ارتباطی					
۳۶	ارتباط افراد اتاق با خانواده چقدر است؟				
۳۷	میزان رضایت از ارتباط اعضای اتاق با یکدیگر چقدر می باشد؟				
۳۸	میزان ارتباط مناسب اعضای اتاق با اساتید خود به چه میزان است؟				
۳۹	آیا ارتباط با پرسنل دانشکده یا سایر بخش‌ها رضایت بخش است؟				
وضعیت خلقی					
۴۰	وضعیت خلقی اعضای اتاق چقدر با نشاط است؟				
۴۱	در مجموع اعضاء اتاق را از نظر بهداشت روانی مناسب ارزیابی می کنید؟				
۴۲	میزان تعامل اعضای اتاق در جهت بهداشت روحی و روانی هم اتاقی‌ها چقدر است؟ (ترغیب استفاده از خدمات مرکز مشاوره دانشگاه)				
وضعیت تحصیلی					
۴۳	میزان علاقه مندی اعضای اتاق به رشته تحصیلی خود را چگونه ارزیابی می کنید؟				
۴۴	آیا اعضای اتاق از اوقات فراغت خود به نحو مناسب استفاده می کنند؟				
۴۵	وضعیت پیشرفت تحصیلی اعضای اتاق را چقدر مناسب می دانید؟				

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

- لطفاً مشخصات ذیل طبق اطلاعات ثبت شده در اداره خوابگاه‌ها باشد.

مشخصات و اطلاعات ساکنین اتاق					
					نام خوابگاه:
					شماره اتاق:
					تعداد نفرات:
					نام و نام خانوادگی نماینده اتاق:
					شماره دانشجویی:
					شماره تماس:
