محتوای آزمون خودخوان الکترونیکی شماره 2

«بهداشت خواب در خوابگاه»

زندگی کردن درخوابگاه ها باعث می شود تا سبک زندگی و خواب شما نیز تغییر پیدا کند؛ به همین دلیل برای رعایت کردن هرچه بهتر بهداشت خواب پیشنهاد می شود به برخی از نکات زیر توجه کنید:

* برای داشتن یک برنامه خاص و هدفمند سعی کنید یک ساعت خاص و مشخص را برای خوابیدن و بیدار شدن انتخاب کنید(بهترین بازه زمانی جهت خواب شبانه، از ساعت 9 شب تا 3 بعد از نیمه شب است).
* اگر گرفتار بی خوابی می شوید می توانید از ابزار های کمک کننده مانند چشم بند و یا حتی دمنوش های آرام بخش قبل از خواب استفاده نمایید.
* برای اینکه در طول روز کسل نباشید بهتر است تا حد امکان از خواب نیم روزی بیش از نیم ساعت، دوری نمایید.

مهلت آزمون 6 تا 9 اردیبهشت ماه است.

به سه نفر از کسانی که به سؤال های آزمون پاسخ صحیح دهند، جوایزی اهدا می شود.

**مشکلات بهداشت در خوابگاه های دانشجویی**

* مشکلات روحی و روانی دانشجویان می تواند به صورت مستقیم روی سبک زندگی و همچنین وضعیت بهداشتی آن ها اثر گذار باشد.
* بین عملکرد سرپرست خوابگاه ها هنگام مواجه شدن با مشکلات بهداشتی و برخورد[مسئولان امور خوابگاه ها](https://www.hsu.ac.ir/md/%d9%85%d8%b9%d8%a7%d9%88%d9%86%d8%aa-%d8%af%d8%a7%d9%86%d8%b4%d8%ac%d9%88%d9%8a%d9%8a/%d8%a7%d8%af%d8%a7%d8%b1%d9%87-%d8%a7%d9%85%d9%88%d8%b1-%d8%ae%d9%88%d8%a7%d8%a8%da%af%d8%a7%d9%87-%d9%87%d8%a7/) با سبک زندگی دانشجویان در خوابگاه رابطه ای مستقیم وجود دارد.
* همچنین رابطه ی هر فرد با کسانی که در یک اتاق زندگی می کنند نیز می تواند روی بهداشت آن اتاق تاثیر گذار باشد.

در نتیجه برای جلوگیری از ایجاد این مشکلات و یا کاهش آن ها بهتر است قبل از ورود به خوابگاه، [آیین نامه سکونت در خوابگاه](https://www.hsu.ac.ir/md/%d9%85%d8%b9%d8%a7%d9%88%d9%86%d8%aa-%d8%af%d8%a7%d9%86%d8%b4%d8%ac%d9%88%d9%8a%d9%8a/%d8%a7%d8%af%d8%a7%d8%b1%d9%87-%d8%a7%d9%85%d9%88%d8%b1-%d8%ae%d9%88%d8%a7%d8%a8%da%af%d8%a7%d9%87-%d9%87%d8%a7/%d9%85%d9%82%d8%b1%d8%b1%d8%a7%d8%aa-%d8%b3%d9%83%d9%88%d9%86%d8%aa-%d8%af%d8%b1-%d8%ae%d9%88%d8%a7%d8%a8%da%af%d8%a7%d9%87-%d9%87%d8%a7%d9%8a-%d8%af%d8%a7%d9%86%d8%b4%d8%ac%d9%88%d9%8a%d9%8a/) را بخوانید؛ و در صورتی که یکی از این مشکلات برای شما ایجاد شد می توانید  آن را با سرپرست خوابگاه در میان بگذارید.

**کارشناسی مشاوره، سلامت و بهداشت امور دانشجویی پردیس آیت الله طالقانی\_ دانشگاه فرهنگیان استان قم**