

فهرست مطالب

- با لتس فیت آشنا شوید
- چرا لتس فیت
- سلامتی زمینه ساز رشد و یادگیری پایدار
- چالش های اصلی سلامت دانش آموزان
- تأثیر ارتقای سلامت دانش آموزان بر عملکرد آموزشی
- خدمات سنجش پیشرفته لتس فیت در مدارس
- خدمات حرکات اصلاحی و توان بخشی لتس فیت در مدارس
- خدمات تخصصی حرکات اصلاحی و توان بخشی
- خدمات روانشناسی برای ارتقای عملکرد و سلامت روان
- خدمات برنامه ریزی ورزشی تخصصی لتس فیت
- خدمات پشتیبانی و آموزش جامع برای مدارس
- لیست خدمات

LETSFIT
Every Move Counts!

شرکت راهبران تحول سلامت ایرانیان

شرکت خلاق دانش بنیان

شماره ثبت: ۸۴۸۵۵



با **لتس‌فیت** آشنا شوید

لتس‌فیت، همراه مدارس در مسیر پرورش نسل سالم، آگاه و توانمند است.

ما در **لتس‌فیت** باور داریم که رشد واقعی دانش‌آموزان، تنها در سایه‌ی آموزش درسی شکل نمی‌گیرد، بلکه نیازمند توجه هم‌زمان به سلامت جسم، روان و رفتار است. از این رو، با طراحی و اجرای برنامه‌های جامع در زمینه‌ی تغذیه سالم، تحرک بدنی، بهداشت روان، مهارت‌های زندگی و سبک زندگی متعادل، به مدارس کمک می‌کنیم محیطی پویا، شاد و یادگیرنده برای همه اعضای مدرسه فراهم شود.

برنامه‌های **لتس‌فیت** با هدف ارتقای آگاهی، مشارکت و تغییر پایدار طراحی شده‌اند و تمامی دانش‌آموزان، معلمان و والدین را در مسیر ساختن جامعه‌ای سالم و بانگیزه همراه می‌سازند.

ما در کنار مدارس هستیم تا فرهنگ «سلامت و رشد» را در کلاس‌ها، حیاط مدرسه و خانه‌ها گسترش دهیم و به شکل‌گیری نسلی پرنرژی، با اعتمادبه‌نفس و آماده برای ساخت آینده‌ای روشن کمک کنیم.

چرا لتس فیت

سلامت فقط به معنای نبود بیماری نیست؛ بلکه یعنی رشد متعادل جسم، ذهن و احساس در کنار یادگیری. دانش‌آموزانی که از نظر جسمی فعال، از نظر ذهنی آرام و از نظر عاطفی باانگیزه‌اند، یادگیری مؤثرتری دارند و محیط مدرسه را پرنشاط‌تر می‌سازند.

لتس فیت در کنار مدارس است تا با ایجاد فرهنگ سلامت‌محور، زمینه‌ای فراهم کند که دانش‌آموزان، معلمان و خانواده‌ها انتخاب‌های آگاهانه و سالم‌تری در زندگی روزمره داشته باشند.

ما باور داریم مسیر دستیابی به سلامتی برای هر کودک و نوجوان منحصربه‌فرد است؛ به همین دلیل، برنامه‌های **لتس فیت** با در نظر گرفتن ویژگی‌های سنی، نیازهای روحی و شرایط مدرسه‌ای طراحی و اجرا می‌شوند.

• برنامه‌های لتس فیت

- آموزش و تمرین اصلاح ناهنجاری‌های قامتی و حرکتی
- طراحی برنامه‌های تغذیه‌ی سالم برای دانش‌آموزان و بوفه‌ی مدارس
- برگزاری کارگاه‌های مهارت‌های زندگی و تاب‌آوری روانی
- برگزاری چالش‌ها و پویش‌های مدرسه‌ای سلامت و نشاط

سلامتی زمینه‌ساز رشد و یادگیری پایدار

لتس‌فیت با استفاده از مدل AMSO، رفتارهای سلامتی دانش‌آموزان را در مدارس بهبود می‌بخشد. این مدل چهار عامل کلیدی آگاهی، انگیزه، مهارت‌ها و فرصت‌ها را برای موفقیت برنامه‌های بهبود سلامت دانش‌آموزان، مشخص می‌کند.

با این رویکرد، **لتس‌فیت** به مدارس کمک می‌کند تا سلامت، نشاط و انگیزه را در کل فضای آموزشی گسترش دهد و زمینه‌ی رشد پایدار و یادگیری مؤثر را در کل مجموعه را افزایش دهند.



آگاهی (Awareness)

دانش‌آموزان، معلمان و والدین باید از اهمیت سلامت جسم و روان بر یادگیری، روابط و کیفیت زندگی آگاه باشند.

انگیزه (Motivation)

بدون انگیزه‌ی درونی یا تشویق بیرونی، حتی آگاه‌ترین افراد هم برای تغییر اقدامی نمی‌کنند.



مهارت‌ها (Skills)

دانستن کافی نیست؛ باید مهارت‌های لازم برای رفتار سالم مثل کنترل استرس، ارتباط مؤثر، تغذیه‌ی درست و فعالیت بدنی آموزش داده شود.

فرصت‌ها (Opportunities)

محیط مدرسه باید امکان رفتار سالم را فراهم کند — از بوفه‌ی سالم و فضای ورزشی گرفته تا برنامه‌های گروهی و حمایت معلمان.

چالش‌های اصلی **سلامت** دانش‌آموزان

● ناهنجاری دردهای اسکلتی-عضلانی

نشستن طولانی مدت روی نیمکت، وضعیت نامناسب بدن هنگام نوشتن یا کار با تلفن و تبلت و حمل کیف‌های سنگین، از مهم‌ترین دلایل بروز کمردرد، گردن‌درد، افت شانه و انحراف ستون فقرات در دانش‌آموزان هستند.

● کم‌تحركی و اضافه وزن

زندگی کم‌تحرك، حذف بازی‌های فعال و وابستگی به تکنولوژی، موجب افزایش چربی بدن، کاهش تمرکز و افت انرژی در دانش‌آموزان شده است. تحرك ناکافی نه تنها سلامت جسم را تهدید می‌کند بلکه با افت عملکرد تحصیلی نیز ارتباط مستقیم دارد.

● استرس، اضطراب و فشار روانی

امتحانات، رقابت درسی، انتظارات والدین یا فشار کاری معلمان، می‌تواند منجر به اضطراب، بی‌خوابی، افت انگیزه و فرسودگی روانی دانش‌آموزان شود. مدرسه باید محیطی امن برای بیان احساسات و آموزش مهارت‌های مقابله با استرس باشد.



● تغذیه‌ی ناسالم در مدرسه

میان‌وعده‌های پرکالری و بی‌نظمی در وعده‌های غذایی باعث افت تمرکز، کاهش انرژی و افزایش خطر چاقی و مشکلات گوارشی می‌شود. ترویج عادات تغذیه‌ای سالم نقش کلیدی در سلامت دانش‌آموزان دارد.

● خستگی و یکنواختی روزمره

برنامه‌های آموزشی تکراری، خواب ناکافی و استفاده‌ی بیش‌ازحد از صفحات نمایش، موجب کاهش انگیزه‌ی یادگیری در دانش‌آموزان می‌شود. فعالیت‌های گروهی و بازی‌های آموزشی می‌تواند این چرخه را بشکند.



تأثیر ارتقای سلامت دانش‌آموزان بر عملکرد آموزشی

- با اجرای تمرینات حرکتی و اصلاحی، مشکلات اسکلتی-عضلانی دانش‌آموزان تا ۵۰٪ کاهش یافته و تمرکز و دقت در کلاس افزایش می‌یابد.
- تنها ۱۰٪ بهبود در فعالیت بدنی روزانه، منجر به افزایش محسوس انرژی و انگیزه‌ی یادگیری می‌شود.
- برنامه‌های آرام‌سازی ذهن و مدیریت استرس، تا ۵۰٪ اضطراب امتحان را کاهش داده و اعتمادبه‌نفس و تعامل اجتماعی را تقویت می‌کند.
- پیشگیری از مشکلات جسمی و روانی در سنین مدرسه، باعث کاهش هزینه‌های درمانی خانواده‌ها و افزایش کیفیت زندگی و تحصیل در بلندمدت می‌شود.
- تغذیه‌ی متعادل و کنترل قند خون، از خواب‌آلودگی، بی‌حوصلگی و افت تمرکز در ساعات کلاس جلوگیری می‌کند.



خدمات **سنجش پیشرفته** لتس فیت در مدارس

۱. ارزیابی ترکیب بدن

- تشخیص دقیق چربی، عضله و شاخص‌های توده‌ی بدنی
- گزارش‌های فردی و شخصی‌سازی‌شده و شناسایی موارد پرریسک مانند چاقی، کم‌وزنی یا ضعف بدنی

۲. تشخیص ناهنجاری‌های اسکلتی-عضلانی

- بررسی وضعیت قامتی با تصویربرداری دیجیتال
- تشخیص مشکلاتی مانند گودی کمر، گوزپشتی و زانوی ضربدری
- تمرینات اصلاحی اختصاصی متناسب با سن و وضعیت بدنی

۳. ارزیابی و حمایت روان‌شناختی

- سنجش نیازهای هیجانی و رفتاری دانش‌آموز
- تقویت آرامش، انگیزه و مهارت‌های ارتباطی
- راهنمایی والدین و پیگیری پیشرفت

۴. ارزیابی محیط آموزشی

- بررسی شرایط نور، صدا، تهویه و وضعیت صندلی و میز دانش‌آموزان





خدمات **حرکات اصلاحی** و توان بخشی لتس فیت در مدارس

لتس فیت با طراحی برنامه های علمی و عملی در زمینه ی حرکات اصلاحی و توان بخشی آموزشی، به مدارس کمک می کند تا از بروز آسیب های جسمی در دانش آموزان پیشگیری کرده و سلامت حرکتی را در محیط یادگیری نهادینه کنند.

۱. تمرینات اصلاحی در محیط مدرسه

- آموزش و اجرای تمرینات ساده و مؤثر در زمان استراحت یا زنگ ورزش
- اصلاح ناهنجاری های قامتی ناشی از نشستن طولانی مدت
- پیشگیری از دردهای گردن، کمر و شانه در دانش آموزان
- آموزش وضعیت صحیح بدن هنگام نشستن، نوشتن و حمل کیف

۲. توان بخشی تخصصی پس از آسیب

- طراحی برنامه های بازتوانی برای دانش آموزانی که دچار آسیب های حرکتی شده اند.
- تمرکز بر نواحی حساس مانند کمر، زانو و شانه
- پایش مداوم پیشرفت و ارائه ی تمرینات تدریجی برای بازگشت به وضعیت طبیعی

خدمات روان‌شناسی برای ارتقای عملکرد و سلامت روانی در مدارس

لتس‌فیت با همکاری روان‌شناسان خبره، خدمات ارزیابی، مشاوره و پیگیری را متناسب با سن و نیاز دانش‌آموزان و با همراهی خانواده و مدرسه ارائه می‌دهد.

۱. ارزیابی و شناخت نیازهای دانش‌آموز

- بررسی وضعیت هیجانی، رفتاری و ارتباطی متناسب با سن
- استفاده از گفت‌وگو، آزمون‌های مناسب و بررسی نقاشی به عنوان ابزار مکمل

۲. مشاوره و تقویت مهارت‌های فردی

- کمک به مدیریت استرس، تقویت اعتماد به نفس و انگیزه‌ی یادگیری
- آموزش تنظیم هیجان، مهارت‌های ارتباطی و سازگاری با مدرسه

۳. همراهی والدین و پیگیری پیشرفت

- بررسی طرحواره‌های والدین و راهنمایی برای بهبود ارتباط با فرزند
- پیگیری متناسب با نیاز دانش‌آموز و هماهنگی با مشاور مدرسه

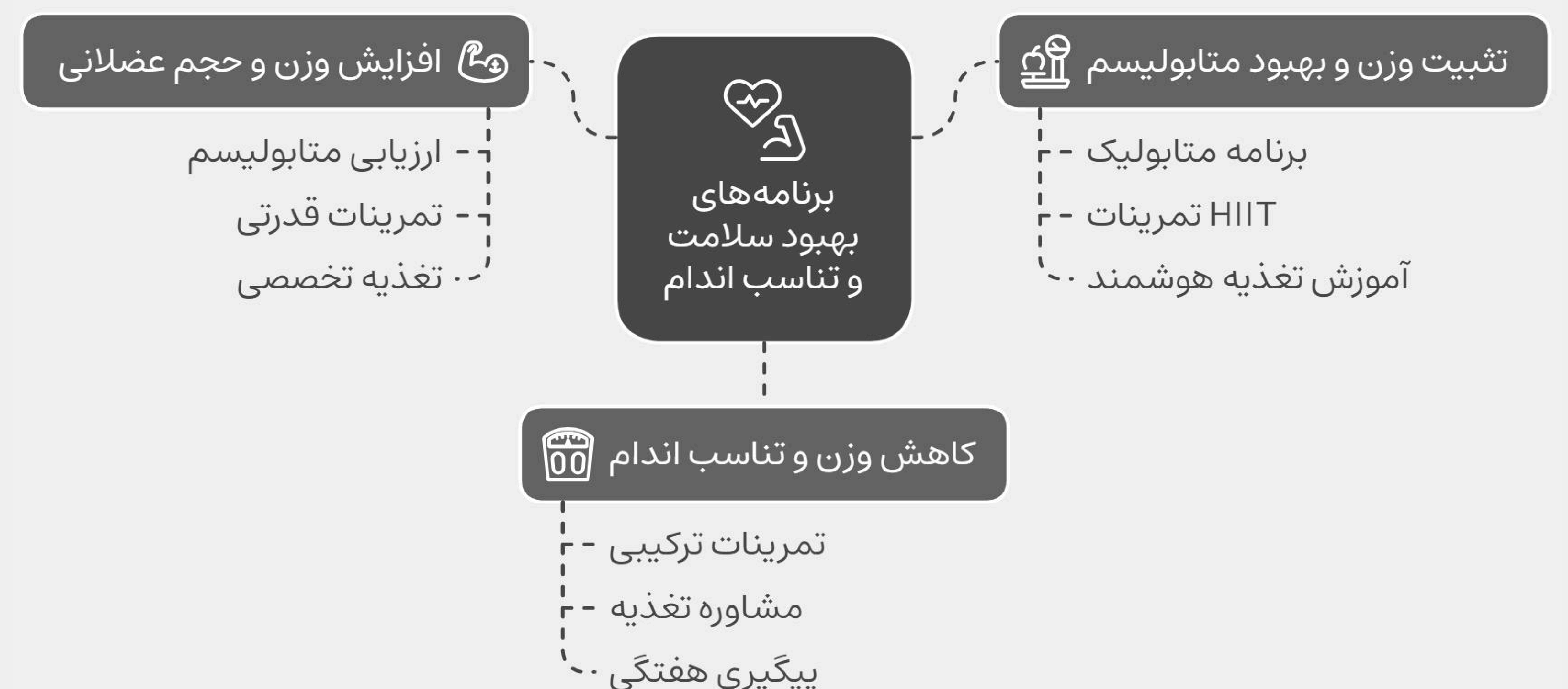


خدمات برنامه ریزی ورزشی تخصصی لتس فیت

شرکت **راهبران تحول سلامت ایرانیان** با برنامه‌های ورزشی هوشمند و شخصی‌سازی‌شده مبتنی بر علم ورزش و تغذیه به مدارس کمک می‌کند تا دانش‌آموزانی سالم، پرانرژی و شاداب داشته باشند.

این خدمات شامل:

- تناسب اندام
- افزایش حجم عضلانی
- بهبود متابولیسم
- دوره‌های ویژه



خدمات پشتیبانی و آموزش جامع برای مدارس

۱. پشتیبانی و پیگیری پیشرفته

- ارائه‌ی بازخوردهای فردی و گروهی در مورد پیشرفت در فعالیت‌های حرکتی و سلامت روان
- مشاوره‌ی حضوری و آنلاین با متخصصان تغذیه، ورزش و روان‌شناسی تربیتی

۲. کارگاه‌های آموزشی تعاملی

- تغذیه‌ی هوشمند: آموزش انتخاب میان‌وعده‌های سالم و آگاهی از مضرات خوراکی‌های ناسالم
- حرکات کششی و اصلاحی: تمرینات ساده برای زنگ تفریح یا بین کلاس‌ها
- مدیریت استرس: تمرین‌های تنفس و ذهن‌آگاهی برای کنترل هیجانات و اضطراب امتحان

ویژگی‌های منحصربه‌فرد

- آموزش‌های تعاملی با مشارکت فعال دانش‌آموزان
- محتوای شخصی‌سازی‌شده بر اساس گروه سنی و نیاز هر مدرسه
- پشتیبانی آنلاین و حضور کارشناسان پس از هر کارگاه
- انعطاف کامل در اجرا: حضوری، آنلاین یا ترکیبی

خدمات شرکت راهبران تحول سلامت ایرانیان

- آنالیز بدنی
- آنالیز ناهنجاری‌های عضلانی
- آنالیز روانشناسی
- پکیج آنالیز فردی
- برنامه اختصاصی حرکات اصلاحی
- برنامه اختصاصی ورزشی
- برنامه اختصاصی تغذیه
- برنامه روانشناسی
- مشاوره گروهی
- کارگاه آموزشی
- وبینار آموزشی

LETSFIT
Every Move Counts!
WWW.LETSFIT.NET

اصفهان، میدان آزادی، دانشگاه اصفهان
info@letsfit.net ۰۹۱۳۴۹۷۴۹۵۳