فهرست مطالب

- با روان‌پویش آشنا شوید .....
- چرا روان‌پویش .....
- سلامتی زمینه‌ساز رشد و یادگیری پایدار .....
- چالش‌های اصلی سلامت دانش‌آموزان .....
- تأثیر ارتقای سلامت دانش‌آموزان بر عملکرد آموزشی .....
- خدمات سنجش پیشرفته روان‌پویش در مدارس .....
- خدمات حرکات اصلاحی و توان‌بخشی روان‌پویش در مدارس .....
- خدمات تخصصی حرکات اصلاحی و توان‌بخشی .....
- خدمات روانشناسی ورزشی برای ارتقای عملکرد و سلامت روان .....
- خدمات برنامه‌ریزی ورزشی تخصصی روان‌پویش .....
- خدمات پشتیبانی و آموزش جامع برای مدارس .....
- لیست خدمات .....

LETSFIT

Every Move Counts!

شرکت روان‌پویش اصفهان

شناسه ملی : ۱۴۰۱۳۸۶۸۵۲۸

با روان‌پویش آشنا شوید

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

ما در روان‌پویش 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 روان‌پویش با هدف ارتقای آگاهی، مشارکت و تغییر پایدار طراحی شده‌اند و تمامی دانش‌آموزان، معلمان و والدین را در مسیر ساختن جامعه‌ای سالم و باانگیزه 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 پرانرژی، با اعتمادبه‌نفس و آماده برای ساخت آینده‌ای روشن کمک کنیم.

چرا روان‌پویش

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.
روان‌پویش 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 روان‌پویش با در نظر گرفتن ویژگی‌های سنی، نیازهای روحی و شرایط مدرسه‌ای طراحی و اجرا می‌شوند.

- **برنامه‌های روان‌پویش**
  - 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

روان‌پویش 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 دانش آموزان، مشخص می‌کند.

با این رویکرد، روان‌پویش 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 بوفه سالم و فضای ورزشی گرفته تا برنامه‌های گروهی و حمایت معلمان.

چالش‌های اصلی سلامت دانش‌آموزان

- **ناهنجاری دردهای اسکلتی-عضلانی**

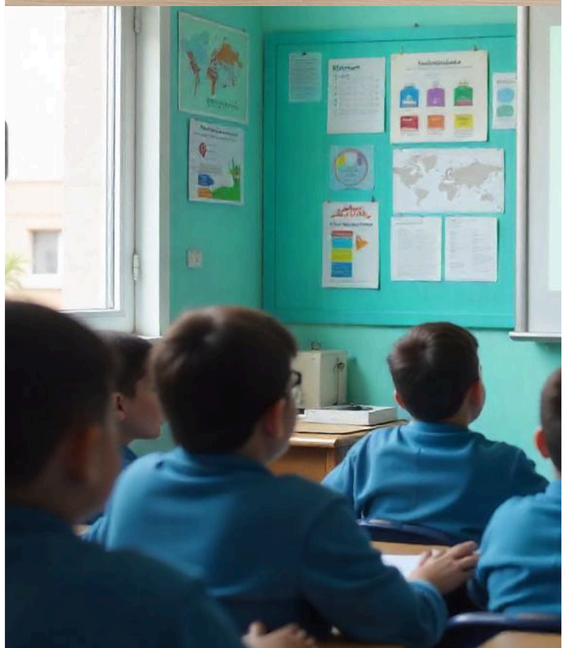
نشستن طولانی‌مدت روی نیمکت، وضعیت نامناسب بدن هنگام نوشتن یا کار با تلفن و تبلت و حمل کیف‌های سنگین، از مهم‌ترین دلایل بروز کمردرد، گردن‌درد، افت شانه و انحراف ستون فقرات در دانش‌آموزان هستند.

- **کم‌تحرکی و اضافه وزن**

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

- **استرس، اضطرای 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 می‌کنند.

- 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 روان‌پویش 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، گوژپشتی و زانوی ضربدری
- تمرینات اصلاحی اختصاصی متناسب با سن و وضعیت بدنی

۳. سنجش عوامل روان‌شناختی

- ارزیابی انگیزه، استرس و اعتمادبه‌نفس
- شناسایی عوامل مؤثر بر عملکرد تحصیلی
- مشاوره و برنامه‌های توانمندسازی ذهنی و هیجانی

۴. ارزیابی محیط آموزشی

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

خدمات حرکات اصلاحی و توان‌بخشی روان‌پویش در مدارس

روان‌پویش با طراحی برنامه‌های علمی و عملی در زمینه‌ی حرکات اصلاحی و توان‌بخشی آموزشی، به مدارس کمک می‌کند تا از بروز آسیب‌های جسمی در دانش‌آموزان 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 ناهنجاری‌های قامتی ناشی از نشستن طولانی‌مدت
- پیشگیری از دردهای گردن، کمر و شانه در دانش‌آموزان
- آموزش وضعیت صحیح بدن هنگام نشستن، نوشتن و حمل کیف

۲. توانبخشی تخصصی پس از آسیب

- طراحی برنامه‌های بازتوانی برای دانش‌آموزانی که دچار آسیب‌های حرکتی شده‌اند.
- تمرکز بر نواحی حساس مانند کمر، زانو و شانه
- پایش مداوم پیشرفت و ارائه‌ی تمرینات تدریجی برای بازگشت به وضعیت طبیعی

خدمات روان شناسی ورزشی برای ارتقای عملکرد و سلامت روانی در مدارس

روان‌پویش با همکاری متخصصان مجرب در حوزه‌ی روان‌شناسی ورزشی و تربیتی، برنامه‌هایی علمی و کاربردی برای بهبود تمرکز، انگیزه و سلامت روانی دانش‌آموزان ارائه می‌دهد.

۱. مشاوره‌ی انگیزشی و تغییر رفتار

- افزایش انگیزه در یادگیری و فعالیت بدنی
- ایجاد عادات سالم و پایدار در خواب، تغذیه و تحرک و تقویت روحیه‌ی همکاری

۲. مدیریت استرس و هیجانات

- آموزش تکنیک‌های آرام‌سازی و ذهن‌آگاهی برای کاهش اضطراب امتحان و استرس‌های روزمره
- برگزاری کارگاه‌های گروهی و مشاوره‌ی فردی

۳. تقویت مهارت‌های ذهنی و تمرکز

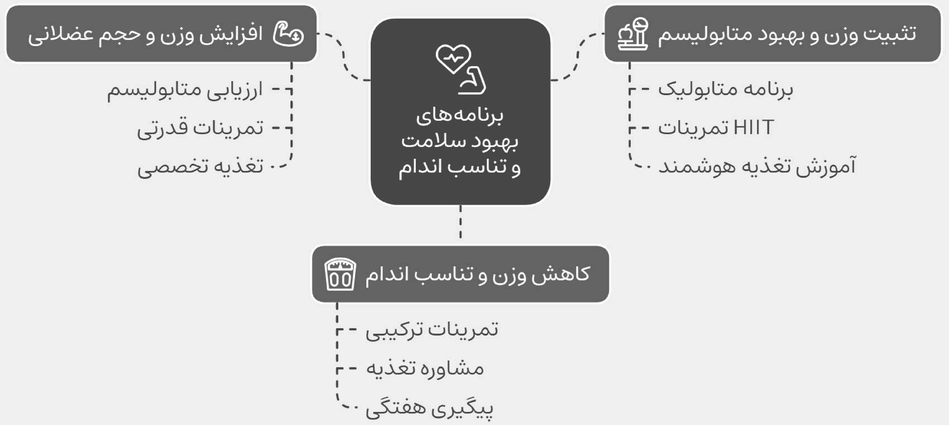
- تمرینات ذهنی برای افزایش تمرکز و توجه در کلاس
- توسعه‌ی مهارت تصمیم‌گیری، خودکنترلی و تاب‌آوری در شرایط دشوار

خدمات برنامه ریزی ورزشی تخصصی روان‌پویش

شرکت روان‌پویش اصفهان با برنامه‌های ورزشی هوشمند و شخصی‌سازی‌شده مبتنی بر علم ورزش و تغذیه به مدرس کمک می‌کند تا نیروی کاری سالم، پرانرژی و مولد داشته باشند.

این خدمات شامل:

- کاهش وزن و تناسب اندام
- افزایش وزن و حجم عضلانی
- تثبیت وزن و 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 روان‌پویش اصفهان

- 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