**طرح پایش سلامت جسم و روان**

1. به سایت [www.adiban.ac.ir](http://www.adiban.ac.ir) مراجعه کنید.
2. سپس از منوی بالای صفحه وارد گزینه **دانشجویان** شوید.
3. روی اولین لینک یعنی سلامت جسم کلیک نمایید.
4. برای انجام این طرح باید یک آدرس ایمیل فعال(جی میل ، یاهو یا هر پست الکترونیکی دیگر) داشته باشید که به شکل همزمان آن را باز کرده باشید.
5. شماره همراهی که اعلام می شود بایستی روشن باشد و همراهتان باشد.
6. بعد از اینکه وارد لینک سلامت جسم شدید در قسمت وسط صفحه کلمه ورود و ثبت نام درج شده که شما چون برای اولین بار وارد این برنامه می شوید بایستی از قسمت **ثبت نام** وارد شوید.
7. فیلدهای مشخص شده را پر کنید . جاییکه از شما آدرس ایمیل خواسته می شود لطفا همان ایمیل فعال را وارد نمایید.
8. در قسمت رمز عبور لطفا **یک عدد 8 رقمی** درج نمایید و به هیچ وجه فراموشتان نشود. لطفا از وارد کردن حروف و رقم به صورت ادغامی پرهیز نمایید. و فقط 8 رقم انتخاب کنید.
9. بعد از فعال سازی وارد سوالات بخش جسم می شوید.
10. دقت نمایید که در بالای صفحه نام و نام خانوادگی خودتان نوشته شده باشد.
11. از این پس هر بار بخواهید وارد هر کدام از لینکها چه جسم و چه روان شوید کاربری شما آدرس ایمیلی که داده اید و رمز شما همان عدد 8 رقمی که انتخاب کرده اید می باشد.
12. بعد از اتمام سوالات مربوط به سلامت جسم کد رهگیری دریافت می نمایید.
13. در مرحله بعد از سیستم خارج شده و مجددا از طریق سایت ادیبان و منوی دانشجویان وارد لینک روان شوید ولی این بار از قسمت **ورود** وارد شده و ایمیل و رمز 8 رقمی خود را وارد نمایید.
14. کلیه سوالات این بخش را کامل نموده و این بار هم یک کد رهگیری دریافت نمایید.
15. در مرحله آخر وارد منوی کارتابل ازبالای صفحه شده و خروجی دو کارنامه را پرینت کرده و با خود به همراه داشته باشید.
16. لطفا در انتخاب نام دانشگاه در هنگام تکمیل نمودن فرمها دقت نمایید حتما نام موسسه آموزش عالی ادیبان را نتخاب نمایید.

با تشکر- امور دانشجویی