

راهنمای سلامت محور برای تولید محصولات رسانه‌ای

تهیه شده در دفتر آموزش و ارتقای سلامت

وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی

جهت اطلاعات بیشتر با خانم سربندی کارشناس دفتر آموزش و ارتقای سلامت تماس
حاصل نمایید، شماره تماس: 66707537



فهرست:

3.....	مقدمه
5.....	نکات کلیدی شیوه زندگی سالم
6.....	تغذیه
12.....	تحرک بدنی
15.....	دخانیات
18.....	بهداشت روان
21.....	ایمنی و بهداشت فردی

مقدمه

بیماری هایی نظیر بیماری قلبی، سرطان، دیابت، بیماری های مفصلی و ناراحتی های روانی مسئول بخش عمده مرگ و ناتوانی محسوب می شوند. بسیاری از این مشکلات بهداشتی قابل پیشگیری هستند یا حداقل می توان بروز آنها را به تعویق انداخت. در طول 20 سال گذشته مشاهده شده است که بخش قابل توجهی از علل مرگ، ناشی از عوامل قابل پیشگیری اجتماعی و شیوه زندگی بوده است.

شیوه زندگی سالم، منبعی ارزشمند برای کاهش شیوع و تأثیر مشکلات بهداشتی و ایمنی، ارتقای سلامت، تطابق با عوامل استرس زای زندگی و بهبود کیفیت زندگی است. طبق تعریف سازمان جهانی بهداشت، شیوه زندگی راهی برای زندگی بر اساس الگوهای قابل تعریف رفتار است که از طریق تعامل بین ویژگی های فردی مردم و روابط اجتماعی آن ها و نیز شرایط زندگی اجتماعی، اقتصادی و محیطی مربوطه تعیین می شود.

مقام معظم رهبری نیز شیوه زندگی را بخش حقیقی و اصلی تمدن نوین اسلامی بیان فرمودند؛ ایشان تصریح کردند که سبک زندگی شامل مسائلی نظیر خانواده، سبک ازدواج، نوع مسکن، نوع لباس، الگوی مصرف، نوع خوراک، نوع آشپزی، تفریحات، خط، زبان، کسب و کار، رفتار افراد در محل کار، در دانشگاه، در مدرسه، در فعالیت سیاسی، در ورزش، در رسانه، با والدین، با همسر، با فرزند، با رئیس، با مرئوس، با پلیس، با مأمور دولت، با دوست، با دشمن، با بیگانه است که تمامی آنها متن زندگی انسان را تشکیل می دهند.

در برخی از ابعاد سلامت در شیوه زندگی، بر تغذیه، تحرک جسمانی، استعمال دخانیات و استرس تأکید شده که طبق آمارهای بدست آمده، عامل 60 تا 75 درصد بیماری های غیر واگیر است. به طور مثال، تحقیقات نشان داده است که اگر میزان نمک مصرف روزانه به 6 گرم (یک قاشق چای خوری سر صاف) کاهش یابد، 18 درصد ابتلا به بیماری قلبی و 24 درصد سکته مغزی کاسته می شود. به عبارتی تقریباً از 2/5 میلیون مرگ ناشی از سکته مغزی و قلبی پیشگیری خواهد شد. لذا با افزایش آگاهی و ترویج شیوه زندگی سالم، می توانیم شاهد کاهش بیماری های قابل پیشگیری باشیم. برای انتقال مفاهیم سلامت نیاز به رسانه ای است که بتواند با مردم ارتباط مناسبی را برقرار کند.

یکی از موثرترین راه ارتباط با مردم رسانه های جمعی است. به طوری که مطالعات نشان می دهد اولین منبع اطلاعات بهداشتی مردم تلویزیون است و 76٪ افراد بر اساس این اطلاعات عمل می کنند. رسانه های جمعی به دلیل ماهیت و محتوایی که دارند، تقریباً با تمامی ابعاد مختلف اقتصادی، اجتماعی، فرهنگی و سیاسی جوامع ارتباط دارند، و می توان مدعی شد که از جمله متغیرهای تأثیر گذار بر جوامع امروزی هستند.

اما رسانه ها هنگامی در ترویج رفتار سالم موفق هستند که پیام هایی متناسب با فهم و درک گروه هدف تولید کنند. همچنین پیام های شیوه زندگی سالم را به طور مستقیم و غیر مستقیم در اختیار مخاطب خود قرار دهند. اگر الگوی رفتاری برنامه های تولید شده در رسانه های جمعی به ویژه در تلویزیون با شیوه زندگی سالم تطابق یابد و پیام مورد نظر

به خصوص به طور غیر مستقیم منتقل گردد، اثرگذاری بیشتری خواهد داشت. به طور نمونه وقتی در فیلم های تولید شده، تحرک بدنی جزیی از برنامه زندگی افراد نمایش داده شود، می تواند بر مخاطب و شیوه زندگی او تاثیر بگذارد. مجموعه‌ای که پیش رو دارید با هدف معرفی کردن رفتارهای اولویت دار پیشگیری از رایج‌ترین بیماری‌های غیرواگیر در کشور به منظور اطلاع‌رسانی به دست اندرکاران و برنامه سازان رسانه‌ای گرد آوری شده است. امید است با اهتمام به استفاده از این پیام‌های سلامتی در تولیدات گامی به سوی فرهنگسازی سلامت جامعه برداشته شود. بدیهی است اگر چنین اقدامی حتی باعث تغییر اندکی در سبک زندگی افراد گردد، مشمول آیه 32 از سوره مبارکه مائده خواهد شد:

«من احياءها فکانما احياءالناس جميعا»

«هر کس انسانی را از مرگ رهایی بخشد چنان است که گویی همه مردم را نجات داده است.»

نکات کلیدی شیوه زندگی سالم

- صحنه های مصرف غذاهای آماده مانند پیتزا، سوسیس، کالباس، همبرگر، غذاهای سرخ کرده (سیب زمینی سرخ کرده، چیپس و ...) را تا حدالامکان محدود شود.
- مصرف کم نمک ترویج شود. مخصوصا در بین افراد سالمند، به عنوان مثال نگذاشتن نمک دان در سر سفره در دیالوگ گنجانده شود.
- به هیچ عنوان در هیچ صحنه‌ای از نوشابه استفاده نشود، به جای آن از آب و دوغ بدون گاز (ترجیحا خانگی) استفاده شود.
- مصرف میوه و سبزی ترویج داده شود.
- از نمایش خرید مواد غذایی از قبیل آب میوه، آب زرشک، ساندویچ، دل و جگر و امثالهم که توسط فروشندگهای دوره گرد عرضه می گردد، خودداری شود.
- در فیلم، تحرک بدنی به عنوان جزیی از برنامه زندگی روزانه فرد نشان داده شود، مثلا زمان مشخصی را بازیگر به انجام تحرک بدنی اختصاص دهد (صبح‌ها، بعدازظهرها یا شب‌ها).
- از نمایش دادن استعمال دخانیات (سیگار، قلیان و ...) اکیدا خودداری شود و تاثیرات بد آن بر روی سلامتی به تصویر کشیده شود.
- راه های کنترل استرس (تحرک بدنی، اجتناب از عصبانیت، پرداختن به کارهای هنری، شاد بودن...) به نمایش گذاشته شوند.
- از نمایش برخی صحنه‌ها (خسونت، بزه و بزهکاری و ...) بخصوص برای گروه سنی خاص تا حد امکان استفاده نشود.
- صحنه های خودسوزی و خودکشی نمایش داده نشوند.

تغذیه

- در هنگام مصرف شیر و لبنیات، تاکید شود که لبنیات کم چرب (شیر، ماست، دوغ) را جایگزین لبنیات پر چرب کنند.
- برای میز یا سفره صبحانه استفاده از گروه غذایی نان و غلات، گروه شیر و لبنیات، عسل، مربا و میوه را برای وعده صبحانه بچه ها و همچنین استفاده از تخم مرغ و دانه های روغنی مثل گردو همراه با پنیر نیز توصیه شود.
- سر میز صبحانه از سرشیر و خامه استفاده نشود.
- اگر در صحنه ای بازیگر قرار است گوشت خورد کند، صحنه ای نشان داده شود که چربی قابل رویت گوشت، تا آنجا که ممکن است جدا و نیز پیش از طبخ مرغ، پوست را از آن جدا می کند؛
- بازیگر به جای سرخ کردن مواد غذایی آنها را به صورت بخارپز، آب پز، تنوری و یا کبابی تهیه کند.
- اگر بازیگر باید غذا و یا سبزی ها را تفت دهد، حتما از روغن مایع مخصوص سرخ کردن استفاده کند (مثلا بگوید مامان این روغن مخصوص سرخ کردن کجاست می خواهم سبزی را تفت بدهم)
- در سر میز غذا از غذاهای حاصل از گوشت های سفید مانند مرغ و ماهی بجای گوشت قرمز استفاده شود.
- بازیگر در هیچ صحنه ای از روغن جامد استفاده نکند.
- از نمایش صحنه، یک ظرف پر از روغن که موادی در آن در حال سرخ شدن است، خودداری شود.
- نمایش داده شود که مواد غذایی مانند تخم مرغ را می توان با روغن بسیار کم هم درست کرد.
- بازیگران چای را با خرما یا کشمش صرف کنند.
- اگر بازیگری نقش یک فرد دیابتی را بازی می کند حتما به نوع تغذیه او توجه شود.
- حجم غذای مصرفی مهم بوده، بهتر است در صحنه های مربوط به صرف غذا حجم غذای مورد استفاده زیاد نباشد. بخصوص سفره شام، بهتر است غذاهای سبک به نمایش گذاشته شوند.
- مصرف کم نمک ترویج شود. مخصوصا در بین افراد سالمند، به عنوان مثال نگذاشتن نمک دان در سر سفره در دیالوگ گنجانده شود.
- در هنگام خواب نمایش داده شود که کودکان و سالمندان یک لیوان شیر میل کنند و بعد بخوابند و این مورد به عنوان یک فرهنگ نمایش داده شود.
- از نمایش مصرف غذاهای پرچرب و سس زیاد پرهیز شود و اگر نمایش داده شود که بازیگر در رستوان، غذایی با سس زیاد دریافت میکند خواستار تغییر غذا شود.
- دانش آموزان در راه مدرسه از تنقلات کم ارزش مانند پفک استفاده نکنند و بجای آن از غلات بو داده، گندم برشته، ذرت بو داده با نمک کم و... استفاده نمایند.

- در هنگام خریداری مواد غذایی حتماً موادی توسط بازیگران انتخاب گردد که دارای بسته بندی بهداشتی هستند.
- اگر در صحنه ای بازیگر به شیری دسترسی دارد که پاستوریزه نیست، حتماً شیر را بجوشاند و بعد مصرف نماید.
- در جهت فرهنگ سازی نشان داده شود که بهترین نوشیدنی آب است.
- نشان داده نشود که بازیگر بلافاصله بعد از غذا چای مصرف می کند.
- به همراه و یا بلافاصله بعد از غذا، آب به مقدار زیاد مصرف نگردد.
- در صحنه هایی که بازیگر قرار است در رستوران غذا بخورد، از مصرف سالاد صرف نظر کند.
- بازیگران در هنگام صرف غذا آرامش داشته و با حوصله بجوند.
- حتماً از نمک پدیدار استفاده شود و هنگام استفاده از نمک بر روی پدیدار بودن آن تاکید گردد.
- بلافاصله بعد از صرف غذا نخوابند و فاصله ای بین شام خوردن و خوابیدن نشان داده شود.
- در صحنه هایی که بازیگران در موقعیت استرس زا قرار دارند، غذا مصرف نکنند و فقط یک لیوان آب خنک میل کنند.
- حتماً قبل از مصرف غذا نشان داده شود که بازیگران دست های خود را شسته اند.
- صحنه های مصرف غذاهای آماده مانند پیتزا، سوسیس، کالباس، همبرگر، غذاهای سرخ کرده (سیب زمینی سرخ کرده، چیپس و ...) را تا حدالامکان محدود شود.
- بازیگر برای تهیه سالاد در کنار غذا هرگز از سس مایونز استفاده نکند و به جای آن با مخلوط کردن ماست کم چرب، آبلیمو، سرکه و یا آب نارنج، کمی نمک و فلفل و سبزی های معطر و روغن زیتون یک سالاد سالم تهیه کند.
- صحنه های مصرف کله پاچه، مغز، دل و قلوه و سیرابی ترجیحاً حذف شود و یا تا حد امکان محدود گردد.
- استفاده از انواع میوه ها به عنوان میان وعده در هر صحنه ای که امکان آن وجود دارد ترویج شود. مثلاً اگر بازیگر قرار است در صحنه ای به سر کار برود حتماً هر روز مقداری میوه شسته شده همراه خودببرد. برای کودکان و سایر افراد خانواده هم که صبح از خانه خارج می شوند، میوه و لقمه سالم تهیه گردد.
- مصرف شیر در طول روز ترویج شود مثلاً برای صبحانه حتماً یک لیوان شیر برای هر شخص گذاشته شود و یا بر روی میز کامپیوتر در هنگام کار کردن افراد خانواده حتماً یک لیوان شیر باشد.
- سعی شود بر روی میز یا اوپن آشپزخانه یک ظرف میوه و یا یک ظرف سالاد (بدون سس مایونز) گذاشته شود.
- در صحنه هایی مانند صحنه های صبحانه، نهار، شام، از نان هایی که دارای آرد کامل هستند استفاده شود، مانند نان جو و سنگک و نان بربری و سایر نان هایی که مطمئن هستید با آرد کامل تهیه شده اند.
- به هیچ عنوان در هیچ صحنه ای از نوشابه استفاده نشود، به جای آن از آب و دوغ استفاده شود.

- همیشه سر سفره سالاد و سبزی بگذارید و همه اعضای خانواده (بازیگران) از آن مصرف کنند.
- برای بچه ها چیپس و پفک تهیه نگردد و اگر بچه ها از پدر و مادر چنین درخواست هایی داشتند، جایگزین های سالم آن مانند مغزها و خشکبار تهیه گردد.
- بازیگر در هنگام خرید مواد غذایی برچسب آن را جهت تعیین میزان و نوع چربی کنترل نماید. مثلاً در مورد شیر، شیر کم چرب توسط بازیگر خریداری گردد.
- وقتی بازیگر به رستوران می رود و یا از رستوران غذا سفارش می دهد بخواهد کره و یا مارگارین روی غذایش نگذارند.
- بازیگران در موقع خرید هر نوع ماده غذایی مثلاً روغن، به تاریخ تولید و انقضای آن توجه کنند.
- روغن مایع نسبت به نور و حرارت حساس است و باید در ظروف در بسته و به دور از نور و حرارت نگهداری شود، ظروف شفاف، ظروف مناسبی برای نگهداری روغن ها نیستند. این نکته در صحنه های مربوطه رعایت گردد.
- در دیالوگ ها از اطلاعات زیر استفاده شود:
 - ✓ مصرف زیاد چربی ها، احتمال ابتلا به بیماریهای قلبی عروقی، افزایش فشار خون و بیماری دیابت (مرض قند) را افزایش می دهد.
 - ✓ بچه ها باید به موقع بخوابد تا صبح زود بیدار شود و وقت کافی برای خوردن صبحانه داشته باشد.
 - ✓ مصرف روزانه 2 لیوان شیر توصیه شود چرا که نیمی از نیاز افراد بالغ به پروتئین و تمام نیاز فرد به کلسیم را برآورده می کند.
 - ✓ شیر و لبنیات سرشار از کلسیم هستند. کلسیم ماده اصلی تشکیل دهنده استخوان هاست مصرف این مواد در استحکام استخوانها و دندانها ضروری است.
 - ✓ قوطی های کنسرو و مواد غذائی باید فاقد هر گونه فرو رفتگی، باد کردگی و زنگ زدگی و با مشخصات کامل باشد. قبل از استفاده از غذاهای کنسروی آنها جوشانده شوند.
 - ✓ همیشه به اندازه نیاز خرید کنید و از انبار کردن مواد غذائی در منزل خودداری کنید.
 - ✓ سعی کنید مواد غذائی تازه خریداری کنید و از خرید مواد غذائی کنسرو شده و غذاهای آماده که معمولاً کالری بالا دارند، اجتناب کنید.
- بازیگر به جای آبمیوه، میوه تازه را که فیبر بیشتری دارد انتخاب کند.
- استفاده از سویا به جای گوشت قرمز را به عنوان یک فرهنگ حتی در بین افراد متمول نشان دهید.
- بازیگران کیک و شیرینی های خامه ای و بیسکویت های کرم دار را مصرف ننمایند.
- بازیگران از خوردن غذاهای کافئین دار مانند چای، قهوه و کاکائو در هنگام شب خودداری کنند.
- از به نمایش در آوردن صحنه هایی از خوردن غذاهای سنگین و پرچرب در هنگام شام خودداری کنید.

- نشان داده شود که قبل از مصرف میوه آن را می شویند.
- تنوع در سر سفره ها رعایت شود.
- در صحنه هایی که در منزل گرفته می شود و غذا از بیرون سفارش داده می شود از فست فود استفاده نشود و غذاهای سالم تر سفارش داده شود.
- اگر کودکان تمایل دارند که فست فود مصرف کنند، پدر و مادر در مورد مضرات فست فود توضیح دهند و خود کودک از خوردن فست فود منصرف شود و تمایل نداشته باشد.
- در خانه از سوسیس و کالباس استفاده نشود و غذاهای خانگی سالم مورد استفاده قرار گیرد.
- نشان داده شود که بازیگر نصف بشقابش را به میوه جات و سبزیجات اختصاص می دهد.
- میوه ها را در معرض توجه قرار دهید و استفاده از میوه ها را به عنوان میان وعده به عنوان یک فرهنگ نشان دهید.
- نشان دهید که خوردن میوه توسط بزرگتر ها باعث تمایل کودک می شود و کودک هم میوه مصرف می کند. به عنوان مثال در صحنه یک مهمانی بزرگ تر ها میوه مصرف می کنند بعد کودک به بزرگتر ها نگاه می کند (به عنوان یک الگوی خوب) و میوه بر میدارد و می خورد.
- استفاده از مواد غذایی غنی شده را به جای مواد غذایی معمول ترویج کنید مثلاً در هنگام خریدن شیر بازیگر بگوید که به جای شیر معمولی شیر غنی شده می خواهم.
- اگر قرار است برای مثلاً پیک نیک ساندویچ درست شود، یک ساندویچ سالم تهیه کنید و از سوسیس و کالباس استفاده نشود.
- نشان دهید که بازیگر به هنگام درست کردن ساندویچ، سبزیجات به آن اضافه می کند، از گوجه فرنگی ورقه شده، کاهو یا آووکادو در تهیه ساندویچ استفاده می کند.
- نشان داده شود که بازیگر به تمایل خود به شیرینی جات به شیوه ای سالم پاسخ می دهد و شیرینی تعارف شده را رد کرده و بجای آن از میوه استفاده می کند.
- برای تهیه کباب از دنبه در سیخ کباب استفاده نشود، چربی گوشت گرفته شده و بعد کباب شود.
- به همراه سیخ کباب، سبزیجات را هم سیخ کرده و کباب کنید، می توانید از سبزیجات با رنگهای متنوع برای جذاب و خوشمزه تر به نظر آمدن آن استفاده کنید.
- در حیات خانه یا بر روی بالکن محل فیلم برداری یک باغچه درست کنید که در آن سبزیجات تازه کاشته شده است و در صحنه هایی نشان دهید، این کار به فرهنگ مصرف بیشتر سبزیجات توسط خانواده کمک می کند
- برای پاداش دادن به کودکان به آن ها قول شیرینی و تنقلات کم ارزش ندهید.
- از مصرف گوشت های دودی شده (ماهی شور یا دودی) بعلت حاوی عوامل سرطان زا خود داری شود.

- از نمایش خرید مواد غذایی از قبیل آب میوه، آب زرشک، ساندویچ، دل و جگر و امثالهم که توسط فروشندگهای دوره گرد عرضه می گردد خودداری شود.
- مواد غذایی را در کیسه های نایلونی مشکی قرار داده نشود .
- هنگام خرید نان حتماً نشان داده شود که بازیگر یک سفره پارچه ای به همراه دارد.
- مصرف یخ غیر بهداشتی و فاقد روکش نمایش داده نشود.
- در فیلم ها نشانه وجود نوزاد یا بچه کوچک یک شیشه شیر است و یا صحبت از تغذیه کودک با شیر خشک است که بر خلاف ترویج تغذیه با شیر مادر است.

تحرک بدنی

- در فیلم تحرک بدنی به عنوان جزیی از از برنامه زندگی روزانه فرد نشان داده شود مثلاً زمان مشخصی را بازیگر به انجام تحرک بدنی اختصاص دهد (صبح ها، بعدازظهرها یا شب ها).
- در فیلم می توان از هر موقعیتی برای نشان دادن تحرک بدنی استفاده شود مثلاً بازیگر اگر با اتوبوس به محل کار خود می رود چند ایستگاه زودتر پیاده شود و بقیه راه را پیاده روی کند؛ برای خرید از وسیله نقلیه استفاده نکند و در صورت استفاده از وسیله نقلیه ماشین را با فاصله دورتری از محل خرید پارک کند؛ هنگام مکالمه با موبایل قدم بزند؛ به جای آسانسور از پله برای بالا رفتن استفاده کند یا در ایستگاههای مترو و یا انتقال در طبقات از پله برقی یا آسانسور استفاده ننماید - یکی از تصورات غلط متداول نزد مردم این است که بالا و پایین رفتن از پله ها را برای زانوها زیانبار می دانند. این مسئله برای افراد دچار سائیدگی مفاصل درست است ولی در افراد سالم موجب تغذیه بهتر سطوح مفصلی در مفاصل می شود.
- در دیالوگ ها از اطلاعات زیر استفاده شود:
 - ✓ 5 روز فعالیت بدنی متوسط در هفته به مدت 30 دقیقه در روز برای حفظ سلامتی توصیه می شود. امروزه بر تداوم و یکسره بودن زمان تحرک بدنی در عرض 30 دقیقه هم تأکیدی نیست، بلکه معتقدند 3 دوره 10 دقیقه ای تحرک بدنی نیز، اثرات مفید خود را دارا می باشد.
 - ✓ یک فرد سالم برای سالم ماندن نیاز به 10000 قدم پیاده روی در روز دارد.
 - ✓ فعالیت بدنی مناسب خطر ابتلا به بیماریهای قلبی عروقی را به نصف کاهش می دهد.
 - ✓ تقریباً 30 تا 60 دقیقه فعالیت بدنی متوسط روزانه برای جلوگیری از افزایش وزن لازم است.
 - ✓ ساده ترین و عملی ترین فعالیت بدنی، پیاده روی است.
 - ✓ فعالیت های بدنی مانند شنا، پیاده روی، دویدن، بسکتبال، دوچرخه سواری و کوهنوردی برای سلامت قلب و ریه توصیه می شوند.
 - ✓ تحرک بدنی در کنار تغذیه سالم بهترین شیوه درمان برای کاهش وزن است .
 - ✓ فاصله غذا خوردن تا شروع تمرینات ورزشی، بهتر است کمتر از 3 ساعت نباشد تا هضم و جذب مواد غذایی به خوبی انجام گرفته و خون به مقدار کافی در دسترس ماهیچه ها باشد.
 - ✓ از انجام بازیهای کامپیوتری و تماشای تلویزیون بیش از 2 ساعت در شبانه روز جلوگیری بعمل آید، و به فعالیت فیزیکی و تفریحات توأم با حرکات بدنی بیشتر تشویق شود.
- انتخاب ورزش های دسته جمعی همراه با سایر افراد خانواده یا دوستان را برای تداوم برنامه ی ورزشی ترویج شود.
- در فیلم بعد از انجام بازیهای کامپیوتری پس از نیم ساعت مستمر حتماً فعالیت بدنی نشان داده شود.

- در فیلم نشان داده شود که بازیگر با فرزندانش جهت برخورداری از فضای طبیعت به پارکها و مناطق سرسبز می رود، در حالی که فرزندان از وسایل بازی درپارک استفاده می کنند او هم در حوالی و اطراف فعالیت بدنی کند.
- نشان داده شود که برای پیاده روی و ورزش بازیگر از لباس و کفش مناسب استفاده می کند.

دخانیات

بر طبق قانون ماده شماره 3 مصوب مجلس شورای اسلامی به تاریخ 85/6/15، هر نوع تبلیغ، حمایت، تشویق مستقیم و غیر مستقیم و یا تحریک افراد به استعمال دخانیات اکیدا ممنوع است. با توجه به قانون مذکور و در جهت استفاده از موقعیت های ممکن برای ترویج پیشگیری از استعمال دخانیات و فرهنگ سازی در این زمینه، برای مثال چند موقعیت مرتبط روایت شده است که هدف از آن ترویج دیدگاه سلامت محور در بین نویسندگان و کارگردانان می باشد:

- تاثیر سیگار/قلیان بر روی دندان‌ها و لثه: دندانپزشک در حال معاینه ی دندان های یکی از شخصیت های داستان است. با تاسف سری تکان می دهد و می گوید: سیگار کل دندان هایت را خراب کرده؛
- مهارت نه گفتن: مردی جوان با اضطراب و دلواپسی روی نیمکت نشسته است. دوستش برای رفع دلواپسی به او سیگار تعارف می کند مرد سیگار را نمی پذیرد و با قاطعیت می گوید: نه! من سلامتیتم رو دوست دارم.
- تاثیر سیگار/قلیان بر روی زیبایی: زن میانسالی جلوی آینه ی اتاقش نشسته است و با افسوس چروک های صورتش را با دست لمس می کند. یک پاکت سیگار روی میز جلوی آینه است. نگاه سرزنش آمیزی به سیگار می کند و دوباره چروک های صورتش را بررسی می کند.
- آگاهی از تاثیرات دود دست دوم: یک روز گرم، در یک خیابان پرتراфик، زن و مردی به همراه کودک خردسالشان در اتومبیل نشسته اند. مرد که پشت فرمان نشسته است پاکت سیگار را از جیب در می آورد. در آن را باز می کند. سیگاری از آن خارج کرده و به دهان می گذارد. قصد روشن کردن سیگار را دارد که همسرش با ایحاء و اشاره -در حالی که به طرف صندلی عقب اشاره می کند- او را از کشیدن سیگار منع می کند. مرد در آینه به صندلی عقب نگاه می کند. نگاهش در نگاه کودکش گره می خورد. سیگار را توی مشتش له می کند و داخل پلاستیک که مخصوص زباله داخل ماشین است می اندازد و در آینه لبخند می زند.
- تاثیر سیگار/قلیان بر روی دستگاه گوارش: رئیس شرکت در حالی که به شدت از درد در ناحیه ی شکم شکایت دارد در شیشه ی قرص هایش را باز می کند.....[خطاب به معاونش و با ناراحتی و درد]: این زخم معده ی لعنتی... [دردش شدت می گیرد].....معاون [در حالی که با پارچ در لیوان رئیس آب می ریزد و با افسوس و ناراحتی]: امان از دست این سیگار... قربان این فقط یکی از عوارض اون لعنتیه!
- تاثیر سیگار/قلیان بر روی قلب و عروق: یک متخصص قلب و عروق در حال معاینه (پزشک متخصص قلب در حال اکوکاردیوگرافی) یکی از شخصیت های داستان است. با تاسف سری تکان می دهد و می گوید: علت تنگی نفس شما نارسایی قلب ناشی از مصرف سیگار. اگر هرچه زودتر سیگار رو ترک نکنید، دیگه هیچ کاری نمی شه کرد.

- تاثیر سیگار/قلیان بر روی جنین: یک زن و شوهر جهت مشکلات مربوط به نوزادشان به پزشک متخصص اطفال مراجعه نموده اند.پزشک [رو به زن]: متأسفانه نوزاد شما علاوه بر سایر مشکلات، از ابتدای تولد کم وزن هم بوده. شما در طول دوران بارداری سیگار می کشیدید؟زن سرش را پایین می اندازد. شوهرش به فکر فرو می رود.
- تبعات مالی سیگار/قلیان: دو همکار در حال صحبت کردن هستند. در کنار یکی از آن ها یک قلک کوچک قفل دار قرار گرفته است.....علی: بیژن جان ! قضیه ی این قلک چیه که هر دفعه پول می ریزی داخلش؟.....بیژن: هیچی... دارم سیگار رو ترک می کنم... هر بار که وسوسه می شم سیگار بکشم، به اندازه ی پول سیگار می اندازم توی قلک... آخر ماه کلی پول برام پس انداز می شه.
- برای از بین بردن باور غلط در خصوص بی ضرر بودن قلیان، در دیالوگ از مضرات آن گفته شود.

بهداشت روان

- مشاوره و درخواست کمک و راهنمایی از روانشناسان و روانپزشکان نشانه ناتوانی و بیماری نیست و این امر به صورت مثبت نمایش داده شود. مثلاً از الفاظ دیوانه، زنجیره ای، تیمارستان استفاده نگردد.
- روانشناس و یا روانپزشک مانند آینده بین و فالگیر نمایش داده نشوند.
- القای فال و خرافه در رسانه نشود.
- صحنه های خودسوزی و خودکشی نمایش داده نشوند.
- موارد زیر براساس درجه بندی سنی مخاطبین نشان داده شوند:
 - ✓ بحث خشونت
 - ✓ بزه و بزهکاری
 - ✓ ترس
 - ✓ هرزه گویی
 - ✓ کودک آزاری
 - ✓ همسر آزاری
 - ✓ سالمند آزاری
 - ✓ حیوان آزاری
- علائم استرس شامل احساس خستگی، عصبی بودن و بی قراری، ترس و نگرانی، بی خوابی یا بد خوابی، تپش قلب و تنفس نامنظم و سریع، عرق کردن، سردرد و سرگیجه، مشکل در تمرکز و حافظه، لرزش یا پرش عضلات است. راه های کنترل استرس به شرح زیر است که می توان از آن ها در دیالوگ ها استفاده کرد:
 - ✓ فعالیت بدنی به طور منظم : تحرک بدنی کردن به خصوص به طور منظم یکی از راه های پیشگیری و درمان استرس است. پیاده روی تند و سریع به مدت ۴۰ دقیقه میزان اضطراب را به طور متوسط تا ۱۴٪ کاهش می دهد. به علاوه، ورزش کردن باعث بالا رفتن کارایی دستگاه تنفسی و گردش خون، حفظ تعادل وزن و شادابی فرد می شود.
 - ✓ عدم گوشه نشینی و اجتماعی بودن : هنگامی که افراد دچار فشار روانی می شوند، به طور غریزی از صحنه عمل و اجتماع کناره کشیده و به گوشه ای پناه می برند، در حالی که گوشه گیری باعث تشدید استرس می شود. ارتباط با افراد و دوستان، به خصوص کودکان که می توانند فرد را به خنده وادارند، باعث از یاد رفتن نگرانی حتی برای مدتی کوتاه می شود.
 - ✓ صحبت با دیگران و در صورت مشکل جدی به روانپزشک مراجعه نمایید.
 - ✓ اندیشیدن به زمان حال : اندیشیدن به زمان حال و کنار گذاشتن رؤیاها و آرزوها برای موقعیت های مناسب تر آرامش ذهنی را افزایش می دهد. همچنین مشغول کردن ذهن به کاری که در حال انجام است و فکر نکردن به زمینه های اضطراب زای آن کار بسیار مؤثری است.

- ✓ سازگار شدن با مشکل به جای جنگیدن با آن
- ✓ برای انجام هر کاری زمان خاص و منظمی را در نظر بگیرید.
- ✓ توانایی بالا در تحمل درد و رنج
- ✓ تغذیه سالم داشته باشیم : خوردن میوه و سبزیجات، عسل، تخم مرغ، ماهی و استفاده کمتر از قهوه، شکر
- ✓ توکل به خدا و خود را به خدا واگذار کردن و تقویت صبر و پایداری، اجتناب از عصبانیت، استفاده از دوش آب سرد، پرداختن به کارهای هنری مورد علاقه، اوقاتی را فقط به خود اختصاص دادن، لبخند و شادی همگی روش هایی برای کنترل استرس می باشند.
- به منظور نشان دادن ارتباط مناسب با کودکان، در نمایش به نکات زیر توجه شود:
- ✓ فرزند خود را تحقیر نکنند و یا تاثیرات آن نمایش داده شود.
- ✓ به آنها برچسب زنند و روی آنها لقب نگذارند مانند خیکی یا خپل (برای چاق) حتی از القاب مثبت هم استفاده نشود چرا که موجب می شود کودک برای حفظ آن دچار اضطراب و استرس شود.
- ✓ فرزندان را با یکدیگر یا با همسالانشان مقایسه نکنند. بلکه هر یک را با گذشته خودش مقایسه کنند.
- ✓ آنها را در حضور یکدیگر و در حضور افراد دیگر مورد سرزنش و انتقاد قرار ندهند.
- ✓ از کودکان مراقبت افراطی نکنند و همه چیز را برای آنها تسهیل نکنند. مواجه شدن با کمی چالش برای آنها مفید است و موجب رشد آنها می شود، مقابله با مشکلات و حل مساله را یاد می گیرند.
- ✓ آرزوهای برآورده نشده خود را روی فرزندان پیاده نکنند و آنها را وادار نکنند که شغل یا رشته تحصیلی مورد علاقه والدین را داشته باشند.
- ✓ در حضور آنها با یکدیگر دعوا و مشاجره نکنند و واکنش های پر خاشگرانه را نشان ندهند.

ایمنی و بهداشت فردی

- در دیالوگ، زدن مسواک به عنوان جزیی از برنامه زندگی روزانه فرد نشان داده شود، مثلاً بعد از صرف غذا بازیگر بگوید صبر کنید مسواک بزنم و بعد برویم.
- نشان داده شود که بازیگر از کلاه آفتابی و کرم ضد آفتاب در زمانی که در معرض نور خورشید است، استفاده می کند.
- در دیالوگ، اطلاعات در خصوص گرفتن نور خورشید برای تامین ویتامین D اشاره شود.
- صحنه های شستن دست پس از برگشتن به خانه، نمایش داده شود.
- نشان داده شود که بازیگر به موقع می خوابد و از به تصویر کشیدن شب بیداری خودداری گردد.
- معمولاً در فیلم ها برای نشان دادن تولد نوزاد مادر از اتاق عمل خارج می شود که نشانه تولد نوزاد به روش سزارین است. اگر اتاق زایمان را نشان دهند می تواند برای ترویج زایمان طبیعی بهتر باشد.
- برای آرام کردن کودک معمولاً از پستانک استفاده می شود که بر خلاف دستورالعمل های بهداشتی است.
- در دیالوگ بهتر است گفته شود که فاصله نشستن تا تلویزیون رعایت گردد.
- بازیگر هنگام سوار شدن اتومبیل، کمربند ایمنی را ببندد.
- بازیگر هنگام سوار شدن موتور، کلاه ایمنی سرش کند.
- پیشگیری از حوادث ترافیکی در گروه سنی کودکان:
- ✓ هیچ کودکی را در روراک نشان داده نشود.
- ✓ کودکان را به پشت بر روی یک سطح سفت و محکم بخوابانند. امن ترین مکان برای خواب کودکان تختخواب کودک است، محل خواب مشترک با والدین برای خواب کودکان امن نیست. چیزهای نرم مانند حیوانات پارچه ای، ملحفه ها، روانداها و چیزهای بی مصرف را خارج از تختخواب کودک نگذارند. وسایل متحرک را بالای تختخواب کودک نگذارند.
- ✓ کودکان در ماشین از صندلی ایمنی ماشین استفاده کنند.
- ✓ همه کودکان زیر 13 سال در صندلی عقب وسیله نقلیه بنشینند.
- ✓ کودکان هنگام ورزش و بازی های پر جنب و جوش مانند اسکیت، پوشش های محافظتی مانند مچ بند، پدهای زانو و آرنج و کلاه ایمنی بپوشند.
- ✓ برای عبور کودک در کالسکه از خیابان از اصول آن استفاده شود (کودک را بغل کنند و بعد کالسکه خالی را از خیابان عبور دهند)
- ✓ به علائم راهنمایی و رانندگی دقت شود و برای عبور از خیابان اصول آن رعایت شود.
- پیشگیری از سقوط: در خانه از وسایل ایمن، مانند حفاظ در پنجره ها و نرده در پلکان استفاده کنند.

- در دیالوگ بهتر است گفته شود که از ظروف یکبار مصرف پلاستیکی برای غذاها و یا نوشیدنی‌های گرم و داغ استفاده نشود.