



## Άσκηση Β1: Ευαισθητοποίηση για το ιώδιο: δημιουργία ενός ερωτηματολογίου για το κοινό

Μαζί με τους συμμαθητές σου μπορείτε να δημιουργήσετε ένα ερωτηματολόγιο που θα ρωτά την οικογένεια και τους φίλους σου ή άτομα από το περιβάλλον σου για το ιώδιο και πώς αυτό επηρεάζει την υγεία τους.

Βήματα:

- 1. Διάλεξε το θέμα σου:** αποφάσισε τι θες να μάθεις για το ιώδιο και την υγεία στην κοινότητά σου. Συζήτησε και σκέψου τα βασικά θέματα που σχετίζονται με το ιώδιο και την υγεία που θες να διερευνήσεις.
- 2. Επέλεξε τις ομάδες-στόχους σου:** σκέψου τη συγκεκριμένη ομάδα-στόχο που θες να εξερευνήσεις. Αν θες, μπορείς να ανατρέξεις στις ομάδες-στόχους που αναφέρονται στο εγχειρίδιο στη σελίδα 20.
- 3. Δημιουργία του ερωτηματολογίου:** σύνταξε ένα σύνολο ερωτήσεων για το ερωτηματολόγιο σου. Στόχευε σε 6-10 ερωτήσεις και σχεδίασε το ερωτηματολόγιό σου. Δοκίμασε το ερωτηματολόγιο σου και κάνε τυχόν αλλαγές, αν χρειάζεται.
- 4. Συλλογή δεδομένων:** αποφάσισε αν θες οι συμμετέχοντες να συμπληρώσουν το ερωτηματολόγιο δια ζώσης ή διαδικτυακά. Σύλλεξε απαντήσεις από τουλάχιστον 10 συμμετέχοντες.
- 5. Ανάλυση δεδομένων:** Κοίταξε τις απαντήσεις για να δεις τι γνωρίζουν οι συμμετέχοντες για το ιώδιο και την υγεία.
- 6. Παρουσίαση:** κάνε μια παρουσίαση και κοινοποίησε ό, τι βρήκες.



Καθώς δημιουργείς το ερωτηματολόγιό σου, σκέψου τα ακόλουθα:

- **Γνώρισε τον στόχο σου:** όρισε με σαφήνεια ποιες πληροφορίες θες να συλλέξεις από το ερωτηματολόγιο.
- **Κράτα το απλό:** χρησιμοποίησε σαφή και απλή γλώσσα στις ερωτήσεις.
- **Απόφυγε την προκατάληψη:** βεβαιώσου ότι οι ερωτήσεις είναι ουδέτερες και δεν επηρεάζουν τις απαντήσεις.
- **Να έχεις σεβασμό:** να προσέχεις την πολιτισμική ευαισθησία και να συμπεριφέρεσαι στους ερωτηθέντες με σεβασμό.
- **Δοκίμασέ το :** δώσε το ερωτηματολόγιο σε μια μικρή ομάδα για να εντοπίσεις τυχόν προβλήματα, π.χ. έχουν οι ερωτηθέντες τις επιλογές απάντησης που χρειάζονται;
- **Προστασία του απορρήτου:** βεβαιώσου ότι η έρευνα είναι ανώνυμη και εμπιστευτική, αν χρειάζεται.
- **Κράτησέ το σύντομο:** κράτησε την έρευνα συνοπτική για να αποφύγεις την πλήξη ή την κούραση.
- **Χρησιμοποίησε γραφικά:** σκέψου να χρησιμοποιήσεις γραφικά όπως εικόνες ή γραφήματα για να κάνεις την έρευνα πιο ελκυστική.

**Τι είναι μια προκατειλημμένη ερώτηση;** Μια προκατειλημμένη ερώτηση είναι μια ερώτηση που μπορεί να επηρεάσει τους ανθρώπους να απαντήσουν με συγκεκριμένο τρόπο, για παράδειγμα: “Συμφωνείτε ότι η πίτσα είναι το καλύτερο φαγητό;” Or: “Πιστεύετε ότι τα σαββατοκύριακα είναι πολύ καλύτερα από τις καθημερινές;”



## Σκελετός για το ερωτηματολόγιο και δείγματα ερωτήσεων

Μπορείς να χρησιμοποιήσεις ένα ή περισσότερα από αυτά τα δείγματα ερωτήσεων η/και κατηγορίες απαντήσεων ή να αναθεωρήσεις σύμφωνα με τους στόχους που έχεις επιλέξει:

### 1. Έχεις ακούσει ποτέ για το ιώδιο και τη σημασία του για την υγεία;

- Ναι
- Όχι

### 2. Τι κάνει το ιώδιο στον οργανισμό σου;

- Εξασφαλίζει φυσιολογική ανάπτυξη στα παιδιά
- Υποστηρίζει την ανάπτυξη των μυών
- Βοηθά στην πήξη του αίματος
- Βοηθά στη διατήρηση του φυσιολογικού μεταβολισμού
- Προλαμβάνει την τύφλωση
- Εξασφαλίζει την υγιή ανάπτυξη του εμβρύου
- Δεν είμαι σίγουρος/-η

### 3. Ποιες είναι οι πιθανές συνέπειες για την υγεία μιας πολύ χαμηλής πρόσληψης ιωδίου;

- Αυξημένος κίνδυνος βρογχοκήλης
- Αυξημένος κίνδυνος ψυχικής αναπηρίας
- Αυξημένη ευπάθεια σε λοιμώξεις
- Δεν είμαι σίγουρος/-η





**4. Ποιες πηγές ιωδίου γνωρίζεις; (Επέλεξε όλα όσα ισχύουν)**

- Ιωδιούχο αλάτι
- Θαλασσινά
- Γαλακτοκομικά προϊόντα
- Λαχανικά
- Δεν είμαι σίγουρος/-η

**5. Νομίζω ότι η υγιεινή διατροφή είναι σημαντική.**

Συμφωνώ απόλυτα	Συμφωνώ	Ούτε συμφωνώ ούτε διαφωνώ	Διαφωνώ	Διαφωνώ απόλυτα
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**6. Θα σκεφτόσουν να αλλάξεις τη διατροφή σου για να συμπεριλάβεις περισσότερες τροφές πλούσιες σε ιώδιο, αν ήξερες ότι θα βελτίωνε την υγεία σου;**

- Ναι
- Όχι
- Ίσως