اسائنمنٹ B1 (Assignment) : آئیوڈین کے بارے میں آگاہی : ایک سماجی سوالنامہ تیار کرنا

اپنے ہم جماعتوں کے ساتھ مل کر ایک سوالنامہ تیار کریں جس میں آپ اپنے خاندان، دوستوں، یا اپنےسماج کے لوگوں سے آئیوڈین اور اس کے صحت پرپڑنے والے اثرات کے بارے میں سوالات پوچھیں۔

اقدامات

1. موضوع کا انتخاب : طے کریں ،کہ آپ اپنی کمیونٹی میں آئیوڈین اور صحت کےبارے میں کیا جاننا چاہتےہیں۔؟ آئیوڈین اور صحت کے لیے اس کی اہمیت سے متعلق اہم موضوعات پر بحث کریں اور ان چیزوں پر غور کریں جن کی آپ تحقیق کرنا چاہتے ہیں۔
2. ہدف گروپ کا انتخاب کریں: اس مخصوص ہدف گروپ پر غور کریں جسے آپ جانچنا چاہتے ہیں۔ اگر آپ چاہیں تو، آپ کتابچے کے صفحہ 3پر مذکور ہ ہدف گروپس کا حوالہ بھی دے سکتے ہیں۔
3. سوالنامے کی تیار ی : سوالنامے کے لیے 6-10 سوالات ذہن میں رکھ کرسوالنا مہ ڈیزائن کریں، اس کی جانچ کریں اور ضرورت پڑنے پر تبدیلیاں کریں۔
4. ڈیٹا اکٹھا کرنا: طے کریں کہ لوگ سوالنامہ ذاتی طور پر بھریں یا آن لائن۔ کم از کم 10 لوگوں کے جوابات جمع کریں۔
5. حاصل شدہ ڈیٹا کا تجزیہ: جوابات کا جائزہ لیں تاکہ آپ جان سکیں کہ آپ کی کمیونٹی کے لوگ آئیوڈین اور صحت کے لیے اس کی اہمیت کے بارے میں کیا جانتے ہیں۔
6. پریزنٹیشن (Presentation) : اپنی تحقیق کی تفصیلات کو ایک پریزنٹیشن کی صورت میں تیار کریں اور اپنے نتائج دوسروں تک پہنچائیں۔

سوالنامہ تیار کرتے وقت درج ذیل نکات پر غور کریں:

- مقصد واضح کریں : وضاحت کریں کہ آپ سوالنامے سے کون سی معلومات حاصل کرنا چاہتے ہیں۔
- سادہ اور قابل فہم بنائیں : سوالات میں واضح اور سادہ زبان استعمال کریں۔
- غیرجانبدار سوالات بنائیں : سوالات اس طرح تیار کریں کہ وہ جوابات کو متاثر نہ کریں۔
- احترام برقرار رکھیں : ثقافتی حساسیت کا خیال رکھیں اور جواب دہندگان کے ساتھ احترام سے پیش آئیں۔
- جانچ کریں :سوالنامے کو ایک چھوٹے گروپ پر آزمائیں تاکہ مسئلے کی نشاندہی ہو، مثلاً یہ دیکھیں کہ جواب دہندگان کو مطلوبہ آپشنز دستیاب ہیں یا نہیں۔
- رازداری کا خیال رکھیں : اگر ضروری ہو تو یقین دہانی کریں کہ سروے بے نام اور خفیہ رہے۔
- مختصر رکھیں : سروے کو مختصر بنائیں تاکہ لوگ بد دلی یا تھکاوٹ محسوس نہ کریں ۔
- تصاویر کا استعمال کریں : سروے کو مزید دلچسپ بنانے کے لیے تصاویر یا چارٹس کا استعمال کریں۔

جانبدار(biased) سوال کیاہوتا ہے؟ جانبدارسوال وہ ہوتا ہے" جو لوگوں کو کسی خاص انداز میں جواب دینے کی طرف مائل یا متاثر کرتا ہے۔ مثال کے طور پر: "کیا آپ اس بات سے اتفاق کرتے ہیں کہ گوشت سب سے بہترین کھانا ہے؟" یا "کیا آپ کو یقین ہے کہ چٹھی والا دن باقی دنوں سے بہتر ہوتا ہے ؟یا کیا آپ مسلسل بغیر کسی وقفہ کےکام کرنے کے شوقین ہیں؟

سوالنامہ اور سوالات تیار کرنے کے لیے نمونہ:

آپ ان مندرجہ بالا نمونہ سوالات اور جوابات کے زمرے میں سے ایک یا زیادہ استعمال کر سکتے ہیں، یا اپنی ضرورت کے مطابق ان میں ترامیم بھی کر سکتے ہیں۔

1. کیا آپ نے کبھی آئیوڈین اور صحت کے لیے اس کی اہمیت کے بارے میں سنا ہے
   - جی ہاں
   - نہیں

2. آئیوڈین انسانی جسم میں کیا کام کرتا ہے؟
   - بچوں کی جسمانی نشوونما اور ترقی کو یقینی بناتا ہے
   - پٹھوں کی نشوونما میں مدد کرتا ہے

- خون کے جمنے میں مدد دیتا ہے
- معمول کے میٹابولزم کو برقرار رکھنے میں مدد کرتا ہے
- نابینا پن سے بچاتا ہے
- دوران حمل بچے (foetus)کی صحت مند نشوونما کو یقینی بناتا ہے
- میں یقین سے کچھ بھی نہیں کہہ سکتا/سکتی

3. آئیوڈین کی ناکافی مقدار کے صحت پر ممکنہ اثرات کیا ہو سکتے ہیں؟
   - گُوئٹر (غدود کی سوجن) کا خطرہ
   - ذہنی کمزوری کا بڑھتا ہوا خطرہ
   - انفیکشنز (infections)کے زیادہ امکانات
   - میں یقین سے کچھ بھی نہیں کہہ سکتا/سکتی

4. آپ کون سے آئیوڈین کے ذرائع سے واقف ہیں؟ (تمام متعلقہ جوابات منتخب کریں)
   - آئیوڈین ملا نمک
   - سمندری غذا
   - دودھ سے بنی ہوئی اشیاء
   - سبزیاں
   - میں یقین سے کچھ بھی نہیں کہہ سکتا/سکتی

5. میرے خیال میں صحت مند غذا اہم ہے۔

مکمل طورپرمتفق ①	متفق ②	جزوی متفق ③	متفق نہیں ④	بلکل متفق نہیں ⑤

6. اگر آپ کو معلوم ہو کہ صحت میں بہتری کے لیے آئیوڈین سے بھرپور کھانے استعمال کرنا مفید ہوگا، تو کیا آپ اپنی غذا میں تبدیلی پر غور کریں گے؟
   - ہاں
   - نہیں
   - شاید