

## Άσκηση Γ: Φτιάξε την αφίσα της εκστρατείας σου για το ιώδιο!

**Σχεδίασε και δημιούργησε μια αφίσα εκστρατείας για μια υποθετική εθνική εκστρατεία για την ευαισθητοποίηση του ιωδίου. Αυτή η αφίσα θα πρέπει να εκπαιδεύει τους άλλους σχετικά με το τι είναι το ιώδιο και γιατί είναι σημαντικό για την υγεία.**

Μια εκστρατεία στοχεύει να ενημερώσει τους ανθρώπους για ένα θέμα και να τους ενθαρρύνει να ενεργήσουν με συγκεκριμένο τρόπο. Θα δημιουργήσεις μια εκστρατεία για την ευαισθητοποίηση του ιωδίου, που θα απευθύνεται σε μαθητές της ηλικίας σου, θα τους εξηγείς γιατί το ιώδιο είναι σημαντικό για την υγεία και θα τους καθοδηγείς να προσέχουν την ημερήσια πρόσληψη ιωδίου. Μαζί με τους συμφοιτητές σου, σχεδίασε και δημιούργησε την αφίσα της καμπάνιας. Η αφίσα μπορεί να σχεδιαστεί με το χέρι, ή μπορεί να δημιουργηθεί σε υπολογιστή, για παράδειγμα σε PowerPoint ή σε πρόγραμμα σχεδίασης.

### **Βήματα:**

- **Ομάδα στόχος:** επέλεξε την ηλικιακή ομάδα ή άλλο υποπληθυσμό της πόλης ή της χώρας σου που θες να ευαισθητοποιήσεις.
  2. **Σχεδιασμός:** ποιο είναι το μήνυμά σας, ποιά στοιχεία πρέπει να υπάρχουν στην αφίσα, και πώς μπορείτε να κάνετε το μήνυμά σας να ξεχωρίζει ώστε οι άνθρωποι να το θυμούνται;
    - a. Γράψε ένα σαφές και συνοπτικό βασικό μήνυμα.
    - b. Σχεδίασε τον “σκελετό” της αφίσας.
  3. **Υλοποίηση:** γράψε το κείμενο που χρειάζεσαι (βεβαιώσου ότι όλα τα γεγονότα είναι ακριβή και σωστά). Βρες τις εικόνες και τις πληροφορίες που χρειάζεσαι. Μπορεί να θέλεις να τραβήξεις μόνος/-η σου μερικές από τις φωτογραφίες για να τις κάνεις όπως ακριβώς θες.
  4. **Σχεδιασμός:** θα χρησιμοποιήσεις πρόγραμμα επεξεργασίας κειμένου και εικόνας; Ή θα δημιουργήσεις το δικό σου σχέδιο - ψηφιακά ή με το χέρι; Ίσως έχεις πρόσβαση σε ένα πρόγραμμα μέσω του σχολείου σου, ή μπορείς να βρεις ένα στο διαδίκτυο. Τα προγράμματα επεξεργασίας έχουν συχνά πρότυπα αφισών που είναι εύκολα στη χρήση.
  5. **Οπτική ελκυστικότητα:** χρησιμοποίησε εντυπωσιακά και οπτικά ελκυστικά γραφικά, εικόνες και χρώματα, για να τραβήξεις την προσοχή του κοινού.

6. **Αναγνωσιμότητα:** βεβαιώσου ότι το κείμενο στην αφίσα είναι εύκολα κατανοητό (και είναι δυνατό να διαβαστεί από απόσταση).
7. **Περιεχόμενο που σε ελκύει:** Σκέψου εάν είναι χρήσιμο να χρησιμοποιήσεις ελκυστικά συνθήματα, ή μικρές προτάσεις σε μορφή λίστας για να μεταφέρεις το μήνυμα αποτελεσματικά.
8. **Λειτουργικότητα;** δείξε την αφίσα σου σε άλλους χωρίς να εξηγήσεις κάτι πρώτα. Ρώτα:
  - a. Σου αρέσει η αφίσα, γιατί;
  - b. Έχεις μάθει κάτι νέο που δεν ήξερες πριν;
  - c. Τι πιστεύεις, πού θα ήταν καλύτερο να μπει η αφίσα;
9. **Επεξεργασία:** Αν κοιτάξεις τις απαντήσεις των ανθρώπων , έχεις πετύχει αυτό που ήθελες; Τα σχόλια συμβαδίζουν με τον σκοπό σου; Αν όχι, κάνε αλλαγές στην αφίσα, αν είναι δυνατόν.
10. **Παρουσίαση:** ετοίμασε μια σύντομη παρουσίαση της αφίσας και παρουσίασε την στην τάξη

### Παραδείγματα διατροφικών εκστρατειών:

"I campaign": για την Παγκόσμια Ημέρα κατά της Ανεπάρκειας του Ιωδίου, Tata Salt, η οποία σχεδίασε την εκστρατεία #MissingI, επικεντρωμένη στην ευαισθητοποίηση σχετικά με τη σημασία της ανεπάρκειας ιωδίου και των αιτιών της. Μέσω της καμπάνιας, το γράμμα «I» αφαιρέθηκε από τις αναρτήσεις στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης και τους τίτλους ειδήσεων στον έντυπο τύπο και την τηλεόραση για να ευαισθητοποιηθεί.

"Eat 5 A Day" (Ηνωμένο Βασίλειο): η εκστρατεία ενθαρρύνει τους ανθρώπους να συμπεριλάβουν μια ποικιλία φρούτων και λαχανικών στην καθημερινή τους διατροφή.

"Change4Life" (Ηνωμένο Βασίλειο) συμπεριλαμβανομένου των "Sugar Smart" and "Swap It, Don't Stop It": οι εκστρατείες προωθούν υγιεινότερους τρόπους ζωής ενθαρρύνοντας τις οικογένειες να υιοθετήσουν καλύτερες διατροφικές συνήθειες και να ασχοληθούν με σωματική δραστηριότητα. Αυτό περιλαμβάνει στο να είσαι έξυπνος στις επιλογές σου για φαγητό, κάνοντας ενημερωμένες ανταλλαγές, και υιοθετώντας την προώθηση πιο υγιεινών επιλογών για σνακ.

"Healthy Start" (Ηνωμένο Βασίλειο): η εκστρατεία παρέχει υποστήριξη σε έγκυες γυναίκες και οικογένειες με μικρά παιδιά παρέχοντάς τους ουσιαστική διατροφική βοήθεια.

"The Eatwell Guide" (Ηνωμένο Βασίλειο): η εκστρατεία καθορίζει τις συμβουλές της κυβέρνησης του Ηνωμένου Βασιλείου για μια υγιεινή ισορροπημένη διατροφή. Ο οδηγός δείχνει πόσα από αυτά που τρώτε πρέπει να προέρχονται από κάθε ομάδα τροφίμων.

