

টাস্ক গ: আপনার আয়োডিন প্রচারের পোস্টার তৈরি করুন।

একটি কল্পিত জাতীয় প্রচারের জন্য আয়োডিন সচেতনতার স্বার্থে একটি প্রচারাভিযান পোস্টার তৈরি করুন। এই পোস্টারটি অন্যদেরকে আয়োডিন কী এবং কেন এটি স্বাস্থ্যের জন্য গুরুত্বপূর্ণ সে সম্পর্কে জানাতে সহায়তা করবে।

একটি প্রচারাভিযানের লক্ষ্য হল, একটি বিষয় সম্পর্কে লোকেদের অবহিত করা এবং একটি নির্দিষ্ট উপায়ে কাজ করার জন্য তাদেরকে উৎসাহিত করা। আপনি আয়োডিন সচেতনতার জন্য এমন একটি প্রচারাভিযান তৈরি করবেন, যা কিনা আপনার বয়সের শিক্ষার্থীদের লক্ষ্য করে। তাদের ব্যাখ্যা করবেন কেন আয়োডিন স্বাস্থ্যের জন্য গুরুত্বপূর্ণ এবং তাদের প্রতিদিনের আয়োডিন গ্রহণের দিকে মনোযোগ দেওয়ার জন্য তাদেরকে বুঝাতে হবে। আপনার নির্ধারিত সহকর্মীদের সঙ্গে নিয়ে প্রচারাভিযানের পোস্টারটি তৈরি করুন। পোস্টারটি হাতে আঁকা হতে পারে, অথবা এটি কম্পিউটারে তৈরি করা যেতে পারে। প্রয়োজনে পাওয়ারপয়েন্ট ব্যবহার করা যেতে পারে।

ধাপ:

১(**লক্ষ্য গোষ্ঠী**): আপনি যে শ্রোতাদের আকর্ষণ করতে চান তাদের প্রতি মনোযোগ প্রদান করুন।

২(**পরিকল্পনা**): আপনার বার্তা কী, পোস্টারে কী কী তথ্য থাকা উচিত এবং কীভাবে আপনি আপনার বার্তাটিকে আলাদা করে তুলতে পারেন যাতে লোকেরা এটি মনে রাখে ইত্যাদি বিষয় নিয়ে ভাবতে হবে।

ক. একটি পরিষ্কার এবং সংক্ষিপ্ত মূল বার্তা রচনা করুন।

খ. একটি পোস্টারের রূপরেখা তৈরি করুন।

৩(**উৎপাদন**): আপনার প্রয়োজনীয় পাঠ্য লিখুন (নিশ্চিত করুন যে আপনার ব্যবহৃত সকল তথ্য সঠিক এবং যথাযথ)। আপনার প্রয়োজনীয় ছবি এবং তথ্য খুঁজুন। আপনি নিজে থেকে কিছু ছবি তুলে ধরতে পারেন যেটা কিনা আপনি নিজে অনুধাবন করেন।

৪(**ডিজাইন**): আপনি কি একটি পাঠ্য এবং একটি চিত্র সম্পাদনা প্রোগ্রাম ব্যবহার করবেন? অথবা আপনি কি আপনার নিজস্ব নকশা তৈরি করবেন - ডিজিটালি বা হাতে? হতে পারে আপনি আপনার প্রতিষ্ঠানের মাধ্যমে একটি প্রোগ্রাম অ্যাক্সেস করতে পারেন। সম্পাদনা প্রোগ্রামগুলিতে প্রায়ই পোস্টার টেমপ্লেট থাকে যা ব্যবহার করা আপনার জন্য সহজ হবে।

৫(**দৃষ্টি আকর্ষণ**): দর্শকদের মনোযোগ আকর্ষণ করতে চোখ ধাঁধানো গ্রাফিক্স, ছবি এবং রঙ ব্যবহার করুন।

৬(**পঠনযোগ্যতা**): লক্ষ্য রাখবেন যেন পোস্টারের পাঠ্যটি সবার জন্য বোধগম্য হয় এবং দূর থেকেও যেন পড়া যায়।

৭(**আকর্ষণ বিষয়বস্তু**): বার্তাটি কার্যকরভাবে জানাতে আকর্ষণীয় স্লোগান, ট্যাগলাইন বা বুলেট পয়েন্ট ব্যবহার করার কথা বিবেচনা করুন।

৮(**এটা কি কাজ করে?**): প্রথমে কিছু না বলে অন্যদের কাছে আপনার পোস্টার দেখান। তাদেরকে নিম্নোক্ত প্রশ্নগুলি করুন।

ক. পোস্টার ভালো লেগেছে কিনা এবং কেন?

খ. আপনি কি নতুন কিছু শিখেছেন যা আপনি আগে জানতেন না?

গ. আপনি কি মনে করেন, পোস্টার কোথায় প্রদর্শন করা সবচেয়ে ভাল হবে?

৯(সম্পাদনা: মানুষের প্রতিক্রিয়া দেখেন, আপনি যা চেয়েছিলেন তা অর্জনে কি আপনি সফল হয়েছেন? তাদের প্রতিক্রিয়া আপনার উদ্দেশ্য সফল করছে কি? যদি না হয়, যথাসম্ভব পোস্টার পরিবর্তন করুন।

১০(উপস্থাপনা: আপনার পোস্টারের একটি সংক্ষিপ্ত উপস্থাপনা প্রস্তুত করুন এবং এটি ক্লাসে উপস্থাপন করুন।

পুষ্টি প্রচারের উদাহরণ:

"I campaign": বিশ্ব আয়োডিন ঘাটতি দিবসের জন্য, টাটা সল্ট, #MissingI প্রচারণার ধারণা তৈরি করেছে, আয়োডিন এবং আয়োডিনের ঘাটতি এবং এর কারণগুলির গুরুত্ব সম্পর্কে সচেতনতা বৃদ্ধির উপর দৃষ্টি নিবদ্ধ করেছে। প্রচারণার মাধ্যমে সচেতনতা সৃষ্টির জন্য সামাজিক যোগাযোগ মাধ্যমের পোস্ট এবং প্রিন্ট ও টিভিতে সংবাদ শিরোনাম থেকে "আমি" শব্দটি সরিয়ে নেওয়া হয়েছে।

"Eat 5 A Day" (UK): প্রচারণাটি মানুষকে তাদের দৈনন্দিন খাদ্যতালিকায় বিভিন্ন ধরনের ফল ও সবজি অন্তর্ভুক্ত করতে উৎসাহিত করে।

"Change4Life" (UK) including "Sugar Smart" and "Swap It, Don't Stop It": ক্যাম্পেইনগুলি স্বাস্থ্যকর জীবনধারার প্রচার করে যার মাধ্যমে পরিবারগুলিকে আরও ভাল খাওয়ার অভ্যাস গ্রহণ করতে এবং শারীরিক পরিশ্রমে জড়িত হতে উৎসাহিত করে। এর মধ্যে রয়েছে খাদ্য সম্পর্কে সচেতন হওয়া, সচেতনতার ফলস্বরূপ খাবারে রদবদল করা এবং স্বাস্থ্যকর খাবার খাওয়ার অভ্যাস প্রচার করা।

"Healthy Start" (UK): ক্যাম্পেইনটি গর্ভবতী মহিলাদের এবং ছোট বাচ্চা আছে এমন পরিবারের জন্য প্রয়োজনীয় পুষ্টি সহায়তা নিশ্চিতের মাধ্যমে সহায়তা প্রদান করে।

"The Eatwell Guide" (UK): ক্যাম্পেইনটি স্বাস্থ্যকর সুস্বাদু খাদ্যের বিষয়ে যুক্তরাজ্য সরকারের পরামর্শকে সংজ্ঞায়িত করে। নিচের চিত্রটি দেখায় যে প্রতিটি খাদ্য গ্রুপ থেকে আপনার কী কী খাবার ঠিক কী পরিমাণে খাওয়া উচিত।

