

اسائنمنٹ (Assignment) C: آئیوڈین کے مہم کے لیے ایک پوسٹ تیار کریں!

ایک تصوراتی قومی مہم کے لیے آئیوڈین کی آگاہی کا پوسٹریڈیزائن اور تخلیق کریں۔ یہ پوسٹر لوگوں کو یہ معلومات فراہم کرے کہ آئیوڈین کیا ہے اور صحت کے لیے کیوں ضروری ہے؟

کوئی بھی مہم لوگوں کو کسی موضوع کے بارے میں آگاہ کرنے اور انہیں مخصوص طریقے سے عمل کرنے کی ترغیب دینے کے لیے ہوتی ہے۔ آپ اپنے ہم عصر طلباء کو آئیوڈین کی اہمیت سے آگاہ کرنے کے لیے ایک مہم تیار کریں۔ اس مہم میں آئیوڈین کی صحت کے لیے ضرورت اور روزانہ کی بنیاد پر آئیوڈین کی مقدار پر توجہ دینے کی ترغیب دی جائے گی۔ اپنے ساتھی کے ساتھ مل کر مہم کا پوسٹر ڈیزائن کریں۔ پوسٹر کو ہاتھ یا کمپیوٹر دونوں کے ذریعے سے بنایا جاسکتا ہے، مثلاً پاور پوائنٹ یا کسی اور نقشہ سازی پروگرام میں۔

اقدامات:

1. ہدف گروپ: اپنی توجہ ان لوگوں پر مرکوز رکھیں جنہیں آپ اپنی مہم میں شامل کرنا چاہتے ہیں۔
2. منصوبہ بندی: اپنا پیغام کیا ہے؟ پوسٹر پر کون سی معلومات شامل ہونی چاہئیں، اور آپ اپنے پیغام کو کیسے نمایاں اور لوگوں کے لیے یادگار بنا سکتے ہیں؟
 - a. ایک واضح اور مختصر، ہم پیغام ترتیب دیں۔
 - b. پوسٹر کا خاکہ تیار کریں
3. تخلیق: لکھنے کے لیے مواد تیار کریں (یقینی بنائیں کہ تمام معلومات درست اور حقیقت پر مبنی ہوں)۔ درکار تصاویر اور معلومات تلاش کریں۔ آپ خود بھی کچھ تصاویر لے سکتے ہیں تاکہ وہ بالکل ویسی ہوں جیسی آپ چاہیں۔
4. ڈیزائن: کیا آپ ٹیکسٹ اور امیج ایڈیٹنگ پروگرام استعمال کریں گے؟ یا آپ اپنا ڈیزائن خود تیار کریں گے۔ کمپیوٹر سے یا ہاتھ سے؟ شاید اسکول کے ذریعے کسی ایسے پروگرام تک آپ کی رسائی ہو۔ ایڈیٹنگ پروگرامسز اکثر ایسے پوسٹر کے نمونے فراہم کرتے ہیں جو استعمال میں آسان ہوتے ہیں۔
5. ڈیزائن کی دلکشی: توجہ حاصل کرنے کے لئے اور آنکھوں کو لبھانے والی بصری طور پر پرکشش گرافکس، تصاویر، اور رنگوں کا استعمال کریں۔
6. پڑھنے میں آسانی: اس بات کو یقینی بنائیں کہ پوسٹر پر لکھا ہوا مواد آسانی سے سمجھا جاسکے (اور ممکنہ طور پر دور سے بھی پڑھا جاسکے)۔
7. دلچسپ مواد: پیغام کو مؤثر طریقے سے پہنچانے کے لئے دلچسپ جملے اور بلٹ پوائنٹس استعمال کرنے پر غور کریں۔
8. کیا یہ موثر ہے؟ اپنے پوسٹر کو کسی کو کچھ بھی بتائے بغیر دوسروں کو دکھائیں۔ اور ان سے اس کے متعلق پوچھیں:
 - a. کیا آپ کو یہ پوسٹر پسند آیا؟ کیوں؟
 - b. کیا آپ نے کچھ نیا سیکھا جو آپ پہلے نہیں جانتے تھے؟
 - c. آپ کا کیا خیال ہے، پوسٹر کہاں آویزاں کرنا بہتر ہوگا؟
9. ترمیم: لوگوں کے جوابات پر نظر ڈالیں اور فیصلہ کریں کہ جو آپ چاہتے تھے کیا آپ اس میں کامیاب ہو گئے ہیں؟ کیا لوگوں کی رائے آپ کے مقصد کے مطابق ہے؟ اگر نہیں، تو پوسٹر میں تبدیلیاں کریں۔
10. پریزنٹیشن (presentation): اپنے پوسٹر کی ایک مختصر پریزنٹیشن تیار کریں اور اسے کلاس میں پیش کریں۔

غذائی مہمات کی کچھ مثالیں

- **"I Campaign"**: عالمی آئیوڈین کی کمی کے دن کے موقع پر، Tata Salt نے Missing I# مہم شروع کی۔ اس مہم کا مقصد آئیوڈین کی اہمیت اور آئیوڈین کی کمی کے اثرات کے بارے میں آگاہی بڑھانا تھا۔ مسئلے کو اجاگر کرنے کے لیے، سوشل میڈیا پوسٹس اور پرنٹ وٹی وی کی خبروں سے حروف "I" ہٹا دیا گیا۔
- **Eat 5 A Day (UK)** (برطانیہ): یہ مہم لوگوں کو اپنے روزمرہ کے غذائی پروگرام میں مختلف قسم کی سبزیوں اور پھلوں کو شامل کرنے کی ترغیب دیتی ہے۔
- **"Change4Life" (UK) including "Sugar Smart" and "Swap It, Don't Stop It"**: یہ مہمات صحت مند طرز زندگی کو فروغ دیتی ہیں۔ اس میں خاندان کو بہتر کھانے کی عادات اپنانے اور جسمانی سرگرمی کرنے کی ترغیب دی جاتی ہے۔ اس کے علاوہ، یہ مہمات صحیح غذائی انتخاب، غذا میں مناسب تبدیلیاں کرنے، اور صحت مند سنکینگ (snacking) کی عادات کو فروغ دینے پر بھی توجہ دیتی ہیں۔
- **"Healthy Start" (UK)** (برطانیہ): یہ مہم حاملہ خواتین اور چھوٹے بچوں والے خاندانوں کو ضروری غذائی مدد فراہم کرتی ہے۔
- **"The Eatwell Guide" (UK)** (برطانیہ): یہ مہم برطانوی حکومت کے صحت مند اور متوازن غذا کے مشورے کو بیان کرتی ہے۔ اور بتاتی ہے کہ آپ کے خوراک میں ہر کھانے کے گروپ سے کتنی مقدار شامل ہونی چاہیے۔

