

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

ایک تصوراتی قومی مہم کے لیے آئیوڈین کی آگاہی کا پوسٹر ڈیزائن 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 عمر 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 جا سکتا 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:** آپ کا پیغام کیا ہے؟ پوسٹر پر کون سی معلومات شامل ہونی چاہئیں، اور آپ اپنے پیغام کو کیسے نمایاں اور لوگوں کے لیے یاد گار بنا سکتے ہیں؟
 - a. ایک واضح اور مختصر اہم 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 آپ بذریعہ اسکول یا آن لائن کسی ایسے پروگرام تک پہنچ پائیں۔ ایڈیٹنگ پروگرامز 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 لہانے 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 جا سکے (اور ممکنہ طور پر دور سے بھی پڑھا جا سکے)۔
7. **دلچسپ مواد:** پیغام کو مؤثر طریقے سے پہنچانے کے لئے دلچسپ جملے اور بلٹ پوائنٹس استعمال کرنے پر غور کریں۔
8. **کیا یہ مؤثر ہے؟:** اپنے پوسٹر کو کسی کو کچھ بھی بنائے 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 #MissingI 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 و ٹی وی کی خبروں سے حرف "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 سنیکنگ (snacking) کی عادات کو فروغ دینے پر بھی توجہ دینی 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۔



