

## اسائنس (Assignment) C: آئیوڈین کے مہم کے لیے ایک پوستر تیار کریں!

ایک تصوراتی قومی مہم کے لیے آئیوڈین کی آگاہی کا پوستر ڈیزائن اور تحلیل کریں۔ یہ پوستر 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 مفتدار پر توجہ دینے کی ترغیب دی جائے گی۔ اپنے ساتھی کے ساتھ مل کر مہم کا پوستر ڈیزائن کریں۔ پوستر کو ہاتھیا کمپیوٹر دونوں کے ذریعے سے بنایا جاسکتا ہے، مثلاً اپر پوائنٹ یا کسی اور نقش سازی پروگرام میں۔

### افتدامات:

1. ہدف گروپ: اپنی توجہ ان لوگوں پر مرکوز رکھیں جنہیں آپ اپنی مہم میں شامل کرنا چاہتے ہیں۔
2. منصوبہ بندی: اپ کا پیغام کیا ہے؟ پوستر پر کون سی معلومات شامل ہونی چاہئیں، اور آپ اپنے پیغام کو کیسے نہیں اور لوگوں کے لیے یادگار بناسکتے ہیں؟
  - a. ایک واضح اور مختصر اہم پیغام ترتیب دیں۔
  - b. پوستر کا ہدف کہ تیار کریں
3. تحلیل: لکھنے کے لیے مواد تیار کریں (یقینی بنائیں کہ تمام معلومات درست اور حقیقت پر مبنی ہو)۔ درکار تصاویر اور معلومات تلاش کریں۔ آپ خود بھی کچھ تصاویر لے سکتے ہیں تاکہ وہ بالکل دیسی ہوں جیسی آپ چاہیں۔
4. ڈیزائن: کیا آپ ٹیکسٹ اور ایجیڈینگ پر گرام 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۔ ایڈینگ پر گرام اسکریپٹس کے پوستر کے نمونے فراہم کرتے ہیں جو استعمال میں آسان ہوتے ہیں۔
5. ڈیزائن کی دلکشی: توجہ حاصل کرنے کے لئے اور آنکھوں کو لمحانے والی بصیری طور پر پرکشش گرافیکس، تصاویر، اور رنگوں کا استعمال کریں۔
6. پڑھنے میں آسانی: اس بات کو یقینی بنائیں کہ پوستر لکھا ہوا مواد آسانی سے سمجھا جاسکے (اور ممکن طور پر دور سے بھی پڑھا جاسکے)۔
7. دلچسپ مواد: پیغام کو موثر طریقے سے پہنچانے کے لئے دلچسپ جملے اور بلکٹ پاؤ نٹسٹ استعمال کرنے پر غور کریں۔
8. کیا یہ موثر ہے؟: اپنے پوستر کو کسی کو کچھ بھی بتائے بغیر دوسروں کو دکھائیں۔ اور ان سے اس کے متعلق پوچھیں:
  - a. کیا آپ کو یہ پوستر پسند آیا؟ کیوں؟
  - b. کیا آپ نے کچھ نیا سیکھا جو آپ پہلے نہیں جانتے تھے؟
  - c. آپ کا کیا خیال ہے، پوستر کہاں آؤیزاں 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 پوستر میں تبدیلیاں کریں۔
10. پریزنسیشن (presentation): اپنے پوستر کی ایک مختصر پریزنسیشن تیار کریں اور اسے کلاس میں پیش کریں۔

## غذائی مہماں کی کچھ مشاہیں

- "I Campaign": عالمی آئیوڈین کی کمی کے دن کے موقع پر، Tata Salt Missing Salt مہم شروع کی۔ اس مہم کا مقصد آئیوڈین کی اہمیت اور آئیوڈین کی کمی کے اثرات کے بارے میں آگاہی بڑھانا ہے۔ مٹکے کو احگر کرنے کے لیے، سو شل میڈیا پوسٹس اور پرنٹ ویڈیو کی خبروں سے حرف "I" ہٹا دیا گیا۔
- Eat 5 A Day (برطانیہ): یہ مہم لوگوں کو اپنے روزمرہ کے غذائی پروگرام میں مختلف قسم کی سبزیوں اور چلوں کو شامل کرنے کی ترغیب دیتی ہے۔
- : "Change4Life" (UK) including "Sugar Smart" and "Swap It, Don't Stop It" یہ مہماں صحت مند طرز زندگی کو فضروغ دیتی ہیں۔ اس میں حنانداں کو بہتر کہانے کی عادات اپنانے اور جسمانی سرگرمی کرنے کی ترغیب دی جاتی ہے۔ اس کے علاوہ، یہ مہماں صحق غذائی انتخاب، غذائی میں مناسب تبدیلیاں کرنے، اور صحت مند سنکنگ (snacking) کی عادات کو فضروغ دینے پر بھی توجہ دیتی ہیں۔
- Healthy Start (UK): یہ مہم حاملہ خواتین اور چھوٹے بچوں والے حنانداں کو ضروری غذائی مدد فراہم کرتی ہے۔
- The Eatwell Guide (UK): یہ بھرپوری حکومت کے صحت مند اور متوازن غذائی کے مثوروں کو بیان کرتی ہے۔ اور بتاتی ہے کہ آپ کے خوارک میں ہر کھانے کے گروپ سے کتنی مقدار شامل ہونی چاہیے۔



