

تكليف تطبيقي : علم النفس الإعلامي

الجزء الأول: التحليل الاستراتيجي

الشائعه الافتراضيه:

المشروبات الغازية الخالية من السكر (الدايت) تسبب زيادة وزن والإصابة بمرض السكري بشكل اكبر من المشروبات العادية، بسبب تأثير المحليات الاصطناعية على مستويات الأنسولين وتخزين الدهون في الجسم.

الجمهور المستهدف:

الأفراد المتبعون للحميات الغذائية (الرجيم)، المهتمون بالرشاقة والصحة العامة، بالإضافة إلى مرضى السكري الذين يبحثون عن بدائل آمنة للسكر. تم استهداف هذه الفئة لأنهم الأكثر تأثراً وقلقاً من الشائعات الصحية التي تمس عاداتهم ونظامهم الغذائي اليومي.

المنصة الرقمية المختارة:

منصة إنستغرام (Instagram)

سبب اختيار المنصة:

تم اختيارها لكونها منصة تعتمد بشكل رئيسي على المحتوى البصري الجاذب؛ مما يتيح استخدام "الإنفوجرافيك" والرسوم البيانية لعرض المقارنات العلمية والحقائق بشكل مبسط وسريع الفهم للجمهور، وهو الأسلوب الأنجح في دحض الشائعات الطبية والصحية مقارنة بالنصوص الطويلة.

الجزء الثاني : المنتج الإعلامي (منشور إعلامي

تنفيذي)

هذا هو النص المخصص للنشر على منصة إنستغرام لدحض الشائعه
بأدلة العلمية

عنوان المنشور:

الحقيقة وراء مشروبات "الدايت" هل تسبب السكري وزيادة الوزن؟

محتوى المنشور:

تنتشر شائعة قوية تزعم أن المحليات الاصطناعية في مشروبات الدايت تخدع الجسم وتسبب السمنة والسكري أكثر من المشروبات العادية، ولكن ماذا يقول العلم والطب؟

الحقيقة الأولى (السعرات الحرارية):

زيادة الوزن تحدث عند استهلاك سعرات حرارية أعلى من حاجة الجسم. مشروبات الدايت تحتوي على صفر سعرات حرارية، وبالتالي لا يمكن علمياً أن المحليات الاصطناعية المتعمدة مثل (الأسبارتام) لا ترفع مستويات السكر في الدم ولا تحفز إفراز الأنسولين كالسكر العادي، مما يضعها كخيار آمن (ضمن الحد المعقول) لمرضى السكري.

الخلاصة: مشروبات الدايت أداة مساعدة لتقليل السعرات، والشائعات حولها تفتقر للأدلة العلمية الحقيقية.

الهاشتاقات المقترحة للمنشور:

#علم_النفس_الإعلامي #صحة_وعي_صحي #حقائق_علمية #مشروبات_الدايت

اسم ورمز المساق: DGM 325

مدرس المساق: Dr.Muna Al Mas

عنوان التكليف: إنتشار الشائعات

اسم الطالب: إبتهاال عوض القرني

الرقم الجامعي: 232002654

رقم التكليف /الأسبوع: الأول/ الثالث

الفصل الدراسي والعام الدراسي: المستوى الثامن 2026