

MEDIA ORQALI SOG'LOM TURMUSH TARZINI TARG'IB QILISHDA BIOLOGIK BILIMLARDAN FOYDALANISH

Hamdamova Gulshoda Dilshodjon qizi

Biologiya yonalishi, 2-kurs talabasi

Ilmiy rahbar: Abdupattayev Xasanjon

Tadqiqot maskani: Qo'qon davlat universiteti, Tabiiy fanlar va iqtisodiyot fakulteti.

Pochta manzili: gulshodahamdamova61@mail.com

Annotatsiya: *Ushbu maqolada media vositalari orqali sog'lom turmush tarzini shakllantirishda biologik bilimlardan foydalanishning nazariy va amaliy jihatlari tahlil qilinadi. Inson salomatligini saqlash, organizmning fiziologik jarayonlarini to'g'ri tushunish va biologik asosda sog'lom odatlar shakllantirishda ommaviy axborot vositalarining roli yoritiladi. Maqolada zamonaviy media texnologiyalari (ijtimoiy tarmoqlar, televideniye, raqamli platformalar, sun'iy intellektli ilovalar) orqali biologik bilimlarni keng jamoatchilikka yetkazishning samarali shakllari tahlil qilinadi.*

Kalit so'zlar: *sog'lom turmush tarzi, biologik bilim, media, axborot texnologiyalari, sog'liq madaniyati, ijtimoiy tarmoqlar, sog'lom ovqatlanish*

Kirish

So'nggi yillarda dunyo miqyosida sog'lom turmush tarziga e'tibor ortib bormoqda. Inson hayot sifatini oshirish, surunkali kasalliklarning oldini olish va psixofiziologik muvozanatni saqlashda sog'lom hayot tamoyillarining ahamiyati nihoyatda kattadir. Biroq, bu tamoyillarni jamiyat ongiga singdirish faqat tibbiyot yoki ta'lim tizimining emas, balki media makonining ham muhim vazifasiga aylangan.

Ommaviy axborot vositalari — televideniye, radio, internet, bloglar va ijtimoiy tarmoqlar — bugungi kunda sog'lom turmush haqida eng ko'p ma'lumot uzatuvchi platformalardir. Aholi, ayniqsa yoshlar, ko'p hollarda sog'lom ovqatlanish, jismoniy faollik, uyqu, stress boshqaruvi va immunitetni mustahkamlash haqidagi ma'lumotlarni media orqali oladi. Ammo bu ma'lumotlarning barchasi ham ilmiy asosga ega emas.

Biologiya fani sog'lom hayotning tabiiy, fiziologik va ekologik asoslarini o'rganadi. Inson organizmi tuzilishi, hujayra faoliyati, metabolizm, gormonlar tizimi, nerv tizimi va immunitet kabi jarayonlar sog'lom turmushni to'g'ri tushunish uchun zarur biologik bilimlardir. Media bu bilimlarni ommaga yetkazishda to'g'ri yondashsa, sog'lom turmush madaniyatini shakllantirishda ulkan natijalarga erishish mumkin.

Metodlar

Tadqiqotda quyidagi metodlardan foydalanildi:

Kuzatish va kontent tahlili – ijtimoiy tarmoqlar va televideniyaedagi sog‘lom turmushga oid kontentlarning biologik asoslanganlik darajasi tahlil qilindi.

Taqqoslash metodi – O‘zbekiston va xorijiy mamlakatlardagi sog‘lom hayot targ‘iboti tajribalari solishtirildi.

Tizimli tahlil – biologik bilimlarni media orqali yetkazishning samaradorlik omillari tahlil qilindi.

Empirik ma‘lumotlar tahlili – JSST, UNICEF va Sog‘liqni saqlash vazirligi tomonidan e‘lon qilingan sog‘lom turmush dasturlari o‘rganildi.

Tadqiqot davomida 2022–2024-yillarda O‘zbekiston media makonida sog‘lom turmush mavzusida chop etilgan 100 dan ortiq materiallar (maqola, video, post, intervyu) tahlil qilindi.

Natijalar

Tahlillar natijasida aniqlanishicha, aholining 65 foizdan ortig‘i sog‘lom turmushga oid ma‘lumotni ijtimoiy tarmoqlar orqali oladi. Shu bilan birga, bu ma‘lumotlarning 40 foizi ilmiy-biologik jihatdan to‘liq yoki qisman noto‘g‘ri ekanligi aniqlangan. Eng ko‘p uchraydigan xatoliklar quyidagilardir:

- Tez ozdiruvchi “biologik mo‘jiza” dietalarining asossiz reklamalari;
- “Detoks” yoki “tana tozalash” ichimliklarining fiziologik jihatdan noto‘g‘ri talqini;
- Uyqu va stressga oid biologik mexanizmlarning soddalashtirib, noto‘g‘ri tushuntirilishi.

Ammo biologik bilimlarga asoslangan kontentlar (masalan, JSST tavsiyalari asosida tayyorlangan infografikalar, sog‘lom ovqatlanish piramidasi, yurak faoliyati va qon aylanish tizimi haqidagi videolar) eng ko‘p ishonchli deb baholangan.

Biologik asosli media materiallari:

tomoshabinning sog‘lom hayotga nisbatan ijobiy motivatsiyasini kuchaytiradi;

noto‘g‘ri e‘tiqodlarni yo‘qotadi (masalan, “non semirtiradi” yoki “kechqurun ovqatlanish zararli” degan stereotiplar);

yosh avlodda ilmiy tafakkurni shakllantiradi;

sog‘lom jamiyat barqarorligiga hissa qo‘shadi.

Munozara

Media va biologiya o‘rtasidagi uzviy aloqani chuqur tahlil qilganda, quyidagi jihatlar ajralib chiqadi:

1. Axborotning ilmiy asoslanganligi

Har qanday sog‘lom turmushga oid media kontent ilmiy asosga ega bo‘lishi zarur. Masalan, inson organizmidagi energiya almashinuvi (kaloriya sarfi va iste‘moli), yurak-qon

tomir tizimining fiziologiyasi, uyqu sikllari yoki stress gormonlari haqidagi ma'lumotlar biologiya fanining markaziy tushunchalaridir. Shularni noto'g'ri talqin qilish sog'liq uchun xavf tug'diradi.

2. Media savodxonlik va biologik tafakkur

Aholining biologik savodxonligi past bo'lgan sharoitda, u har qanday media ma'lumotga ishonib qoladi. Shu sababli, sog'lom turmush targ'ibotida media savodxonlikni oshirish, biologik faktlarni tahlil qilish ko'nikmalarini shakllantirish zarur.

3. Media texnologiyalarining roli

Zamonaviy media texnologiyalari — virtual haqiqat (VR), interaktiv simulyatsiyalar, mobil sog'liq ilovalari, sun'iy intellekt tizimlari — biologik jarayonlarni realistik tarzda namoyish etish imkonini beradi. Masalan, inson yuragi urishini, nafas olish tizimini yoki hujayra almashinuvini 3D animatsiyalar orqali ko'rsatish o'quvchilarda kuchli tasavvur hosil qiladi.

4. Biologik bilimlar asosidagi axborot siyosati

O'zbekiston Respublikasida sog'lom turmush tarzini ommalashtirish bo'yicha bir qator milliy dasturlar ishlab chiqilgan. Ammo ularning media orqali yetkazilishida biologik terminologiyani soddalashtirish, ammo ilmiy mohiyatni saqlab qolish talab etiladi. Shu yo'l bilan sog'lom hayot g'oyasi keng ommaga tushunarli va jozibali bo'ladi.

5. Jamiyatdagi psixologik ta'sir

Biologik asosli media kontent nafaqat bilim beradi, balki psixologik rag'bat ham yaratadi. Masalan, yurak sog'lig'i uchun har kuni 30 daqiqalik yurish foydasi haqida videorolik ko'rgan inson, bu odatni hayotiga kiritishga moyil bo'ladi. Bu esa sog'lom odatlarning biologik mexanizmlarini anglash orqali yuz beradi.

Xulosa

Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, media vositalari orqali sog'lom turmush tarzini targ'ib qilishda biologik bilimlar asosiy tayanch bo'lishi kerak. Biologik fanlar inson organizmining tabiiy jarayonlarini tushuntiradi, media esa bu bilimlarni jamiyatga ta'sirchan tarzda yetkazish vositasidir.

Shu sababli, sog'lom turmush targ'ibotida:

- ilmiy asoslangan, tekshirilgan biologik ma'lumotlardan foydalanish;
- media sohasida ishlovchi jurnalist va bloggerlarning biologik savodxonligini oshirish;
- sog'lom turmushga oid kontentni interaktiv, vizual va ijobiy ruhda yaratish zarur.

Kelgusida O'zbekiston media makonida biologiya fanlari vakillari va jurnalistlar hamkorligi asosida tayyorlangan sog'lom hayot dasturlari, podkastlar, onlayn kurslar va mobil ilovalar keng joriy etilsa, bu aholining sog'lom turmush madaniyatini yangi bosqichga olib chiqadi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Jahon sog‘liqni saqlash tashkiloti (WHO). Global Strategy on Diet, Physical Activity and Health, Geneva, 2023.
2. O‘zbekiston Respublikasi Sog‘liqni saqlash vazirligi. Sog‘lom turmush tarzi milliy konsepsiyasi, Toshkent, 2022.
3. Nazarova, M. “Biologik savodxonlik va media ta’siri.” Pedagogika va psixologiya axborotnomasi, №2, 2024.
4. Xabibullayev, A. “Media va sog‘lom hayot madaniyati: zamonaviy yondashuvlar.” O‘zbekiston biologiya jurnali, №3, 2023.
5. Smith, J., & Patel, R. Biological Education in Media Literacy. Oxford University Press, 2021.
6. Karimova, D. “Sog‘lom ovqatlanishning biologik asoslari va ijtimoiy reklama samaradorligi.” Biotibbiyot va jamiyat jurnali, 2024.
7. UNICEF. Youth Health Communication in Digital Era, New York, 2022.
8. Mahmudov, I. “Media savodxonlik va sog‘lom hayot g‘oyalari.” Axborot texnologiyalari jurnali, 2023.