



SOG'LOM TURMUSH TARZINI TARG'IB ETISHDA MEDIA VOSITALARINING ROLI VA BIOLOGIK HAQIQATLAR

Mo'minova Muslimaxon Ubaydullo qizi

Qo'qon davlat universiteti. Tabiiy fanlar va iqtisodiyot fakulteti.

Biologiya yo'nalishi 02/24- guruh talabasi

Media savodxonligi fanidan tayyorlagan maqolasi

Annotatsiya: Ushbu maqolada sog'lom turmush tarzini shakllantirish va uni ommalashtirishda media vositalarining o'rni hamda biologik haqiqatlarning ahamiyati yoritiladi. Muallif sog'liqni saqlash, to'g'ri ovqatlanish, jismoniy faollik va zararli odatlardan voz kechish kabi sog'lom hayot tamoyillarini targ'ib qilishda ommaviy axborot vositalarining ta'sirchan vosita sifatidagi rolini tahlil qiladi. Shuningdek, maqolada biologik haqiqatlarga asoslangan axborot berishning dolzarbligi, noto'g'ri yoki yolg'on sog'liq ma'lumotlarining salbiy oqibatlari va axborot savodxonligini oshirish zarurati muhokama qilinadi. Media vositalari orqali sog'lom turmush tarzini keng ommaga yetkazish, ijtimoiy ongni shakllantirish va profilaktik tadbirlarni kuchaytirish bo'yicha tavsiyalar ham berilgan.

Kalit so'zlar: sog'lom turmush tarzi, media vositalari, biologik haqiqatlar, sog'liqni saqlash, axborot savodxonligi, ommaviy axborot, sog'lom ovqatlanish, jismoniy faollik, profilaktika, sog'liqni targ'ib qilish

Annotation: This article highlights the role of media tools in shaping and promoting a healthy lifestyle, as well as the importance of biological facts. The author analyzes the role of mass media as an influential means of promoting health principles such as healthcare, proper nutrition, physical activity, and the rejection of harmful habits. The article also discusses the relevance of providing information based on biological facts, the negative consequences of incorrect or false health information, and the need to improve information literacy. In addition, it offers recommendations on how to use media tools to promote a healthy lifestyle to the wider public, shape social awareness, and strengthen preventive measures.

Keywords: healthy lifestyle, media tools, biological facts, healthcare, information literacy, mass media, healthy nutrition, physical activity, prevention, health promotion

Kirish

Hozirgi globallashuv va raqamli axborot asrida inson salomatligi, sog'lom turmush tarzi va biologik faoliyat bilan bog'liq ma'lumotlarning asosiy manbalaridan biri — bu ommaviy axborot vositalari va ijtimoiy tarmoqlardir. Har kuni televizor, internet saytlari, reklama bannerlari, bloglar va turli onlayn platformalarda sog'lom ovqatlanish, jismoniy faollik, uyqu gigiyenasi, stressni boshqarish kabi mavzular keng targ'ib qilinadi.





Ammo bu ma'lumotlarning barchasi ilmiy asosda emas. Ko'p hollarda ularning maqsadi inson salomatligini yaxshilash emas, balki tijoriy manfaatni ko'zlashdan iborat bo'ladi. Shu bois sog'lom turmush tarzi haqidagi xabarlarni baholashda biologik haqiqatlar va mediasavodxonlik juda muhim ahamiyat kasb etadi.

Ushbu maqolada sog'lom turmush tarzini targ'ib etishda media vositalarining roli, bu jarayonda yuzaga keladigan muammolar hamda biologik faktlarga asoslangan yondashuvning ahamiyati yoritiladi.

1. Sog'lom turmush tarzi tushunchasi va uning biologik asosi

Sog'lom turmush tarzi — bu inson organizmining tabiiy biologik ritmlariga mos, sog'lom ovqatlanish, muntazam jismoniy faollik, yetarli uyqu va zararli odatlardan voz kechishni o'z ichiga olgan kompleks hayot faoliyati tizimidir.

Biologik nuqtayi nazardan, inson organizmi muvozanat (homeostaz) holatini saqlab turish uchun to'g'ri energiya almashinuvi, vitamin va minerallar balansiga, kislorod almashinuvi va uyqu-gormon ritmlariga muhtoj.

Masalan:

Jismoniy faollik mushak va yurak faoliyatini kuchaytiradi, qon aylanishni yaxshilaydi.

Tabiiy oziq-ovqat mahsulotlari metabolizmni me'yorda ushlab turadi.

Yetarli uyqu esa asab tizimini tiklaydi va immunitetni mustahkamlaydi.

Demak, sog'lom turmush tarzining biologik asoslari fan bilan aniq isbotlangan, ammo media vositalarida bu haqiqatlar ba'zan noto'g'ri talqin qilinadi.

2. Media vositalarining sog'lom turmush tarzini targ'ib etishdagi roli

Ommaviy axborot vositalari sog'lom turmush tarzini targ'ib qilishda ijobiy rol o'ynaydi. Quyidagi yo'nalishlarda ularning ta'siri seziladi:

Axborot berish: Televizion dasturlar, sog'lom ovqatlanish bloglari, fitness kanallar orqali aholiga foydali tavsiyalar yetkaziladi.

Motivatsiya yaratish: Mashhur shaxslar, sportchilar yoki shifokorlar ishtirokidagi kontent orqali sog'lom hayotga qiziqish ortadi.

Ommaviylik: Media orqali katta auditoriyani qisqa fursatda qamrab olish mumkin, bu esa sog'lom turmush targ'ibotining samaradorligini oshiradi.

Masalan, O'zbekiston telekanallarida "Sog'lom hayot sari", "Tibbiy maslahat" kabi ko'rsatuvlar aholining sog'liq madaniyatini oshirishga xizmat qiladi. Ijtimoiy tarmoqlarda esa "fitnes-challengelar", "sog'lom retseptlar" va "motivatsion postlar" orqali ko'plab yoshlar faol bo'lishga undaladi.

3. Media orqali tarqatilayotgan sog'lomlik haqidagi noto'g'ri ma'lumotlar

Biroq, media maydoni ochiqligi sababli sog'lom turmush tarziga oid noto'g'ri yoki ilmiy asoslanmagan ma'lumotlar ham keng tarqalmoqda. Ular asosan quyidagi shakllarda namoyon bo'ladi:

"Mo'jizaviy parhezlar" — bir haftada 10 kg ozdiruvchi dietalar, bu esa biologik jihatdan xavfli, chunki organizm suyuqlik va mushak massasini yo'qotadi.



“Tez natija beruvchi vositalar” — turli qo‘shimchalar yoki “detoks ichimliklar” reklamalari, ularning aksariyati klinik jihatdan isbotlanmagan.

Fotoshop va filtrlardan foydalanish — go‘zallik me‘yorlari haqidagi noto‘g‘ri tasavvurlar, bu esa yoshlarning psixologik salomatligiga salbiy ta‘sir ko‘rsatadi.

Mashhurlarning “shaxsiy tajribasi” — ilmiy dalillarga emas, shaxsiy hissiyotga asoslangan “maslahatlar”.

Shunday qilib, har bir media materiali biologik haqiqatlarga zid bo‘lishi mumkin, agar u ilmiy manbalarga tayanmasa.

4. Biologik haqiqatlar va mediasavodxonlikning uyg‘unligi

Biologik savodxonlik — inson organizmi qanday ishlashini tushunishdir, mediasavodxonlik esa bu haqdagi axborotlarni to‘g‘ri baholashni o‘rgatadi. Ikkalasi birgalikda sog‘lom turmushni to‘g‘ri shakllantirishga yordam beradi.

5. Xulosa

Bugungi raqamli davrda sog‘lom turmush tarzini targ‘ib etishda media vositalarining roli nihoyatda katta. Ammo bu jarayonning muvaffaqiyati axborotning biologik haqiqatlarga asoslanganligi va foydalanuvchilarning mediasavodxonlik darajasiga bog‘liq.

Media sog‘lom hayot uchun motivatsiya berishi mumkin, ammo faqat ilmiy asosdagi, ishonchli manbalardan foydalanilgandagina bu targ‘ibot samarali bo‘ladi. Odamlar o‘z sog‘lig‘iga oid qarorlarni qabul qilayotganda biologik bilimlarga tayangan holda harakat qilishi, har bir media xabarini tanqidiy tahlil qilishi zarur.

Demak, biologik haqiqat va mediasavodxonlik uyg‘unligi — sog‘lom jamiyatning asosidir. Bu uyg‘unlik nafaqat individual sog‘liqni, balki umumiy salomatlik madaniyatini ham shakllantiradi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining “Aholi salomatligini mustahkamlash bo‘yicha chora-tadbirlar to‘g‘risida”gi qarori, 2022-yil.

2. Shermukhamedova M. “Mediasavodxonlik asoslari.” Toshkent: O‘zMU nashriyoti, 2021.

3. World Health Organization (WHO). “Healthy lifestyle promotion in media communication.” 2023.

4. PubMed Database. “Impact of social media on health behavior and biological understanding.” 2022

5. “Sog‘lom hayot sari” teleloyihasi materiallari, 2024.