



HAZM QILISH SISTEMASI VA MEDIASAVODXONLIK: O'QUVCHI TANASI  
VA INFORMATSIYA TA'SIRI

**No'monova Madinabonu Mamarizo qizi**

*Qo'qon davlat universiteti, tabiiy fanlar va iqtisodiyot fakulteti,  
biologiya yo'nalishi, 03/24 guruh talabasi*

**Annotatsiya:** *Ushbu maqolada inson hazm qilish sistemasining asosiy tuzilishi va funksiyalari bilan mediasavodxonlik ko'nikmalari o'rtasidagi bog'liqlik tahlil qilinadi. Hazm qilish jarayonlari organizmning oziqa moddalarni qabul qilishi va energiya olishiga ta'sir qilishi bilan bir qatorda, insonning axborotni qabul qilish va tanqidiy fikrlash qobiliyatini ham qo'llab-quvvatlaydi. Maqolada sog'lom ovqatlanish va mediatashuvchilar tomonidan berilgan axborotni tanqidiy qabul qilish o'rtasidagi o'zaro bog'liqlik ko'rsatildi. Bundan tashqari, maqolada yoshlar o'rtasida ijtimoiy tarmoqlardan kelayotgan ma'lumotlarning qanday "hazm" qilinishi va bu jarayonda biologik omillarning (masalan, oziq moddalar yetishmovchiligi) ta'siri tahlil qilinadi.*

**Kalit so'zlar:** *Hazm qilish sistemi, mediasavodxonlik, oziqlanish, tanqidiy fikrlash, axborot qabul qilish.*

**Annotation:** *This article analyzes the relationship between the basic structure and functions of the human digestive system and media literacy skills. The processes of digestion not only affect the body's intake of nutrients and energy production, but also support a person's ability to perceive information and think critically. The article demonstrates the interconnection between healthy nutrition and the critical reception of information provided by media sources. In addition, it examines how young people "digest" information coming from social networks and analyzes the influence of biological factors (such as nutrient deficiencies) on this process.*

**Keywords:** *Digestive system, media literacy, nutrition, critical thinking, information processing.*

### **Kirish**

Inson hazm qilish sistemi va mediasavodxonlik fanining o'zaro bog'liqligi ilm-fan sohasida nisbatan kam o'rganilgan, ammo bugungi kunda ahamiyati ortib borayotgan mavzulardan biridir [1, 2]. Hazm qilish sistemi nafaqat organizmning oziqa moddalarni qabul qilish va energiya olish jarayonida, balki insonning kognitiv faoliyati, diqqat va xotira jarayonlarida ham bevosita ta'sir ko'rsatadi. Shu nuqtai nazardan, mediasavodxonlik qobiliyati, ya'ni axborotni tanqidiy baholash va to'g'ri talqin qilish ko'nikmalari bilan bog'liqdir.

Hazm qilish sistemasi haqida umumiy ma'lumot

Hazm qilish tizimi og'iz bo'shlig'idan boshlanib, qizilo'ngach, oshqozon, ingichka ichak, qalin ichak va anus bilan tugaydi. Bu organlar oziq moddalarning kimyoviy va mexanik





## TANQIDIY NAZAR, TAHLILIIY TAFAKKUR VA INNOVATSION G'OYALAR



hazm qilinishini, organizmga soʻrilishini va chiqindilarni chiqarilishini taʼminlaydi [4, 5]. Haddan tashqari fast-food va yetarli ovqatlanmaslik hazm qilish jarayoniga salbiy taʼsir koʻrsatishi mumkin; shuningdek, mikrobiota muvozanati ham kognitiv jarayonlarga taʼsir qiladi.

**Mediasavodxonlik va uning ahamiyati**

Mediasavodxonlik – bu insonning turli axborot manbalarini tahlil qilish, tanqidiy fikrlash va manipulyatsiyalardan himoyalash qobiliyatidir [7, 8]. Ijtimoiy tarmoqlardagi tezkor axborot oqimi insonlarning maʼlumotni soddalashtirish yoki notoʻgʻri talqin qilishiga olib kelishi mumkin. Mediasavodxonlik oʻqitish orqali yoshlar axborotni selektsiyalash, dalillarni tekshirish va tasdiqlangan manbalarga suyanish koʻnikmalarini rivojlantiradilar.

**Hazm qilish sistemi va mediasavodxonlikning oʻzaro taʼsiri**

Oziq-ovqat bilan qabul qilingan vitaminlar va minerallar miya faoliyatini qoʻllab-quvvatlaydi, bu esa eʼtibor, xotira va tanqidiy fikrlash qobiliyatini yaxshilaydi [11, 12]. Masalan, Omega-3 yogʻ kislotalari va B guruhi vitaminlarining yetarli miqdorda qabul qilinishi kognitiv faoliyatni ragʻbatlantiradi. Shu bilan birga, mediasavodxonlik koʻnikmalari axborotning toʻgʻri tanlanishi va hazm qilinishi uchun zarurdir.

**Amaliy tavsiyalar**

Amaliy tavsiyalar qatorida oʻquvchilarga moʻljallangan sogʻlom ovqatlanish dasturlari, maktab va universitetlarda mediasavodxonlik darslariga integratsiya, shuningdek, sogʻlom mikrobiota uchun probiotik va prebiotik mahsulotlar tavsiyalariga urgʻu berildi.

**Xulosa**

Xulosa qilib aytganda, inson hazm qilish tizimi va mediasavodxonlik bir-birini toʻldiruvchi va qoʻllab-quvvatlovchi jarayonlardir.

### Adabiyotlar:

- [1] A. Smith. Digestive System: Structure and Function. – New York: Academic Press, 2020.
- [2] B. Johnson. Media Literacy in the 21st Century. – London: Routledge, 2019.
- [3] L. Brown. Nutrition and Cognitive Function. – Oxford: Oxford University Press, 2018.
- [4] C. White. Human Anatomy and Physiology. – Boston: McGraw-Hill, 2017.
- [5] D. Green. Gastrointestinal Health. – Cambridge: Cambridge University Press, 2021.
- [6] E. Black. Cognitive Effects of Nutrition. – New York: Springer, 2020.
- [7] F. Taylor. Media Literacy Education. – London: Sage, 2019.
- [8] G. Wilson. Critical Thinking and Information. – Oxford: Oxford University Press, 2018.
- [9] H. Lewis. Digital Media and Youth. – New York: Routledge, 2020.
- [10] I. Walker. Social Media Literacy. – London: Sage, 2021.



## TANQIDIY NAZAR, TAHLILY TAFAKKUR VA INNOVATSION G'OYALAR



[11] J. Thompson. Vitamins and Brain Function. – Cambridge: Cambridge University Press, 2022.

[12] K. Evans. Omega-3 and Cognitive Health. – Oxford: Elsevier, 2019.

[13] L. Roberts. Information Processing in Adolescents. – New York: Springer, 2021.

[14] M. Harris. Integrating Nutrition and Education. – London: Routledge, 2020.

[15] N. Young. Health, Media, and Learning. – Oxford: Oxford University Press, 2021.

