



# O‘zbek- lotin alifbosidagi matnlarni o‘qish va yozish mashqi

- ▶ **1-topshiriq.** Quyidagi matnni lotin alifbosida ko‘chirib yozing.
- ▶ Кофеин – табиий модда, у 60 та ўсимлик таркибида мавжуд. У чойда ҳам, қахвада ҳам, какаода ҳам бор. Кофеинсиз ичимликларни ҳисобга олмаганда, қахвада унинг миқдори кўпроқ. Бир стаканда қанча миллиграмм кофеин мавжудлигини аниқ айтиш имконсиз. У бир неча омилларга боғлиқ. Биринчидан, қахва ҳам, чой ҳам нави, ишлов бериш усули ва ҳатто тайёрлаш усулига қараб барг ва донлардаги кофеин миқдори турлича бўлади. Иккинчидан, финжон – кенг тушунча. Кимдир эспрессони стандарт порцияда ичади, яна кимдир эса ярим литрли идишга чой қуяди ва ана шундай ўлчамларда ҳисоблайди. Омадни қарангки, олимлар кофеин миқдорини ҳисоблаб чиқишди ва ана шу маълумотларга таяниб, нечанчи финжонда ичишни бас қилиш кераклигини тахминан бўлса-да, айта оламиз. Олиб кетиладиган қахва стакани – деярли 95 мг кофеин дегани. Оддий қора ва яшил чойда эса кофеин анча камроқ – агар дамлашнинг махсус усулларига қизиқмасангиз, бир финжонда 50 мг гача. Кофеин қахвали йогурт ва музқаймоқда ҳам бўлади. Ҳеч қандай ёқимсиз оқибатларсиз шифокорлар кунига 400 мг гача қахва истеъмол қилишга рухсат беришади. Бу иккитадан олтига финжонгача қахва дегани.

- ▶ **2-topshiriq.** Quyidagi matnni lotin alifbosida ko‘chirib yozing.
- ▶ Ўзбекистон ва Хитой ўртасида ҳамкорлик алоқалари барча жабҳаларда бўлгани сингари, ҳуқуқни муҳофаза қилиш соҳасида ҳам жадал ривожланмоқда. Буни икки мамлакат ички ишлар органлари ҳамда ушбу тизимларнинг олий таълим муассасалари ҳамкорлиги мисолида яққол кўриш мумкин. Шу маънода яқинда Хитой Халқ Республикасининг Ўзбекистондаги Фавқулодда ва мухтор элчиси Цзян Янь бошчилигидаги делегация Самарқандга ташрифини вилоят ИИБ Хавфсиз туризмни таъминлаш бошқармаси фаолияти билан танишишдан бошлагани ҳам бежиз эмас. Бу ерда бунёд этилган Самарқанд шаҳрининг асосий нуқталарини кузатиб турадиган видеокузатув камераларини ўзида бирлаштирган Ситуацион марказ меҳмонларда катта қизиқиш уйғотди.

▶ **3-topshiriq.**

- ▶ **Mnemonika** (yun. mnemonika — eslab qolish san'ati) — sun'iy assotsiatsiyalar hosil qilish yo'li bilan esda saqlab qolishni osonlashtiruvchi va xotira hajmini kengaytiruvchi usullar tizimi. Ba'zi mnemonistlar o'zlashtirishda har xil sun'iy usullarni qo'llashga o'rganganligi tufayli katta hajmdagi, hatto ma'nosiz materialni tez esda olib qolish qobiliyatiga erishadilar. Lekin xotira samaradorligini tub ma'noda oshirish uchun sun'iy usullardan foydalanish ikkinchi darajali hamda yordamchi bo'lib hisoblanadi. Umuman, mexanik ravishda yod olishga qaraganda ma'nosiga tushunib yod olish maqul va samarali usuldir.

## ▶ 4-topshiriq.

- ▶ Kompyuter qarshisida ko‘p o‘tiradiganlar uchun
- ▶ Kundalik faoliyatingiz kompyuter bilan bog‘liqmi? Monitorga ko‘p qarashingizga to‘g‘ri kelyaptimi? Ko‘zlaringiz charchab, boshingiz og‘rib qoladimi? Bunga qarshingizdagi monitor “aybdor”. Kompyuterlardan butunlay voz kecholmaymiz, ammo uning salomatlikka salbiy ta‘sirini kamaytira olamiz.
- ▶ 20-20-20 qoidasiga amal qiling.
- ▶ Har 20 daqiqada, 20 soniya davomida sizdan 20 fut (6 metr) uzoqlikdagi obyektga qarab o‘tirishingiz kerak bo‘ladi. Bu ko‘zlarni dam oldirishga yordam beradi.
- ▶ Monitor holatiga ham e‘tibor bering.
- ▶ Monitor ekrani sizdan 45-70 sm. uzoqlikda turishi kerak. Ko‘zlar ekranning yuqori qismida bir tekisda turishi kerak. Agar monitorning balandligini sozlashning imkoni bo‘lmasa, monitor ostiga qattiq jildli kitob qo‘yish mumkin. Yoki bo‘lmasa, o‘rindiqni pasaytirish kerak bo‘ladi. Eng asosiysi, ekran markazi ko‘zning qarash darajasidan 15-20 daraja past bo‘lishi kerak.