

11. Справочная информация

• Нельзя работать за компьютером в болезненном или ослабленном состоянии. Это еще больше утомит организм и замедлит процесс выздоровления.

• Время от времени необходимо переводить взгляд на посторонние предметы, находящиеся в комнате, а через каждые полчаса делать перерыв на 10-15 минут. Когда мы смотрим телевизор или работаем за компьютером, наши глаза моргают в 6 раз меньше, чем в обычных условиях, и, следовательно, реже омываются слезной жидкостью. Это чревато пересыханием роговицы глаза.

• Во время перерыва рекомендуется делать гимнастику для глаз. Нужно встать у окна, посмотреть вдаль, а затем быстро сконцентрировать взгляд на кончике носа. И так 10 раз подряд. Затем нужно быстро поморгать в течение 20-30 секунд. Есть и другое упражнение: резко посмотреть сначала вверх, затем влево, вниз и вправо. Повторить процедуру 10 раз, после чего закрыть глаза и дать им отдохнуть.

• Очень полезно принимать витамин А. Он отвечает за чувствительность глаз к яркому свету и резкой смене изображения. Только в точности следуйте инструкции: избыток витамина А ни к чему хорошему не приводит.

11. Справочная информация

Буквы современного английского алфавита

#	буква	название	произношение названия буквы (МФА)	русская запись названия буквы
1	A a	a	[eɪ]	эй
2	B b	bee	[biː]	би
3	C c	cee	[siː]	си
4	D d	dee	[diː]	ди
5	E e	e	[iː]	и
6	F f	ef	[ɜːf]	эф
7	G g	gee	[dʒiː]	джи
8	H h	aitch	[eɪtʃ]	эйч
9	I i	i	[aɪ]	ай
10	J j	jay	[dʒeɪ]	джей
11	K k	kay	[keɪ]	кей
12	L l	el	[ɜːl]	эл
13	M m	em	[ɜːm]	эм
14	N n	en	[ɜːn]	эн
15	O o	o	[oʊ]	оу
16	P p	pee	[piː]	пи
17	Q q	cue	[kjuː]	кью
18	R r	ar	[ɜːr] или [ʌr]	а:, ар
19	S s	ess	[ɜːs]	эс
20	T t	tee	[tiː]	ти
21	U u	u	[juː]	ю
22	V v	vee	[viː]	ви
23	W w	double-u	[ˈdʌb(ə)l juː]	дабл-ю
24	X x	ex	[ɜːks]	экс
25	Y y	wy	[waɪ]	уай
26	Z z	zed, zee	[zed], [ziː]	зед, зи

Соответствие русских букв латинским

Ё	yo
Ж	zh
З	z
Й	у, например: Майя - Maya, Андрей - Andrey
У	u или ou
Ф	f или ph
Х	h или kh
Ц	ts
Ч	ch
Ш	sh
Щ	shc
Ъ	В зависимости от сочетаний звуков
Ы	y
Ь	В зависимости от сочетаний звуков
Э	e; например: Эльвира - Elvira
Ю	yu или u; например: Юлия - Yulia; Калужная - Kaluzhnaya
Я	ya

Список непонятных английских слов, которые появляются на экране

Apply — применить
Attachment — вложение
 (в почтовое сообщение)
Attention — внимание
Auto — автоматически
Back — назад
Browse — обзор
Button — кнопка
Cancel — отмена
CD — компакт-диск
Choose — выбор
Click — щелкнуть
Close — закрыть
Connection — соединение
Converting — преобразование типа
 (файла)
Default — по умолчанию
Desktop — Рабочий стол
Download — загружать (файлы)
Edit — правка
Error — ошибка
Exit — выход
File — файл
Finish — готово, окончание
Floppy disk — гибкий диск
Font — шрифт
Help — помощь, справка
Hyperlink — гиперссылка
Image — изображение
Info — информация
Install — установка
Internet — Интернет

Menu — меню
Message — сообщение
Net — сеть
New — новый
Next — далее, следующий
No — нет
Offline — автономный
 (режим)
OK — OK
Online — подключенный
 (режим)
Open — открыть
Print — печать
Properties — свойства
Quit — выход
Remove — удаление
Save — сохранить
Select — выбор
Setup — установка
Shortcut — ярлык
Site — сайт
Start menu — менюПуск
 (Главное меню)
Taskbar — Панель задач
Toolbar — панель инструментов
Uninstall — удаление
Update — обновление
View — вид
Warning — предупреждение,
 внимание
Window — окно
Yes — да

11. Справочная информация

Полезные ссылки

http://www.mail.ru http://www.rambler.ru http://www.yandex.ru http://www.gmail.com	<u>Почтовые серверы</u>
http://www.mail.ru http://www.rambler.ru http://www.yandex.ru http://www.google.ru	<u>Информационно-поисковые системы</u>
http://www.odnoklassniki.ru http://vkontakte.ru	<u>Социальные сети</u>
http://www.livejournal.com	<u>Живой журнал</u>
http://www.skype.com	<u>Официальный сайт скайпа — программы для общения через Интернет</u>
http://ru.wikipedia.org	<u>Свободная Интернет-энциклопедия Википедия</u>
http://flickr.com	Социальный сервис, предназначенный для хранения и дальнейшего личного либо совместного использования цифровых фотографий.
http://picasa.google.com	Веб-альбомы Picasa позволяют просматривать полноэкранные слайд-шоу, располагать изображения на карте, воспроизводить видео и т.д. Программа Picasa автоматически найдет все фотографии на компьютере и упорядочит их за несколько секунд.
http://www.youtube.com http://rutube.ru	Популярные порталы, где пользователи могут закачивать, смотреть, обмениваться видео
http://www.ozon.ru	Один из популярных российских Интернет-магазинов.
https://webmoney.ru https://money.yandex.ru	Интернет-кошельки
http://www.rzd.ru	Официальный сайт железных дорог России.
http://www.kaspersky http://www.dr.web.ru http://www.pandasoftware.com http://www.symantec.ru http://www.esetnod32.ru http://www.avsoft.ru	Сайты антивирусных программ
http://www.microsoft.com http://www.hp.com	Официальные сайты фирм Майкрософт и Хьюлид Пакарт
http://uslugi.admtymen.ru http://admtymen.ru http://gorizont.admtymen.ru http://edu.admtymen.ru	Сайт государственных и муниципальных услуг Тюменской обл. Сайт администрации Тюменской области Сайт «Расширяя горизонты» Сайт дистанционного обучения компьютерной грамотности
http://www.tyumenckoe.ru	Покупай Тюменское

Официальные блоги

blog.kremlin.ru	Официальный видео блог Президента России Путина В.В.
premier.gov.ru	Официальный сайт Председателя РФ Медведева Д.А.
gubernator.admtymen.ru	Официальный сайт Губернатора Тюменской области Якушева В.В.
blog.tyumen-city.ru	Официальный блог Главы Администрации г. Тюмени Моора А.В.

Тюменские сайты

tyumen-city.ru	Официальный сайт города Тюмени
itpc.ru	Официальный сайт ОАО «Тюменский расчётно-информационный центр»
tesbyt.ru	Официальный сайт ОАО «Тюменьэнергосбыт»
vokzal72.ru	Сайт Тюменского автовокзала
72.ru	Тюменский информационный портал
circus72.ru	Сайт Тюменского цирка
tgf.ru	Сайт Тюменской филармонии
teatr72.ru	Театры Тюмени
72poupki.ru	Тюменский интернет- магазин
detkityumen.ru	Тюменский сайт для родителей. Форум

Некоторые полезные сервисы Яндекса

Яндекс- карты	Географические карты. Возможность найти свой дом, посмотреть, как его сфотографировали со спутника. Виртуальные путешествия по городам России (панорама)
Яндекс-словари	Энциклопедии и справочники, перевод слова на другие языки
Яндекс-картинки	Поиск изображений по определенной тематике
Яндекс-еще-музыка	Слушать музыку онлайн
Яндекс-еще-перевод	Онлайн переводчик
Яндекс-еще-фотки	Огромная коллекция фотографий, очень много тюменских авторов, можно выкладывать самим

11. Справочная информация

Занимательные сайты

say7.info Gotovim-Doma.ru	Кулинарные рецепты от Скрипкиной Анастасии Кулинарный сайт
RedDay.ru	Праздник каждый день
lib.rus.ec	Электронная библиотека
abook.fm audiobooka.ru и другие	Слушать аудиокниги
guzei.com/online_radio	Слушать радио онлайн
ivi.ru	Смотреть фильмы онлайн
karaoke.ru	Караоке
panotours.ru openkremlin.ru и другие	Виртуальные экскурсии
maps.google.ru	Гугл-карты, виртуальное путешествие по городам мира
takzdorovo.ru	Сайт о здоровье
o-glavnom.tv	Официальный сайт — телепередачи «О самом главном», телеканал Россия.

Словарь терминов современного интернета

Блог (*интернет-журнал событий, интернет-дневник, онлайн-дневник*) — персональный веб-сайт, основное содержимое которого — регулярно добавляемые записи (посты), содержащие текст, изображения или мультимедиа.

Микроблог — блогговый сервис, в котором ограничено количество символов в одном посте. Наиболее распространенный сегодня Twitter имеет ограничение в 140 символов.

Аккаунт — персональная учетная запись в любой из социальных сетей.

Аватарка (*аватар, ава, юзерник*) — картинка, которую пользователь выбирает себе в качестве «лица».

Бан (*игнор*) — занесение в «черный список», исключение из сообщества или простое игнорирование.

Баян (*боян, боянь, [.:|||||:]*) — старая шутка или старый факт.

Вирус (применительно к соцсетям) — любой контент (видео, текст и т.д.), который быстро распространяется в сети «из уст в уста».

ЖЖ — самый популярный сервис блогов livejournal.com, аббревиатура от «живой журнал».

«Жжешь!» (*бузага, ЛОЛ*) — подтверждение от пользователя, что ваше сообщение было смешным.

Кэш — сохраненные браузером или поисковой системой копии веб-страниц.

ДМ (*от direct message*) — личное (не публичное) сообщение.

Лук (*от англ. Look*) — вид чего-либо, обычно собственное фото пользователя в различных ситуациях.

Ник — прозвище, имя в сети.

Оффтоп — сообщение или вопрос не по теме (не относящийся к теме обсуждения в данный момент).

Сабж (от англ. *Subject*) — тема беседы, текста.

Твит — пост в микроблоге, текст до 140 символов.

Троль, троллинг - анонимный интернет-провокатор, намеренно публикующий (в форумах, группах) провокационные статьи и сообщения.

Флейм — словесные дебаты в Сети.

Смайл (смайлик) — графическое обозначение эмоций: :-) :) Улыбка :) :) :) Смех :-D Громкий смех ;-) :) Подмигивание :-P Показать язык :-(Плакать :-o Удивиться :-@ Орать

12. Информация о программе «Расширяя горизонты»

12.1. АДРЕСА ОБУЧАЮЩИХ КЛАССОВ:

1. г. Заводоуковск, МОУ СОШ №1, ул. Дружининой, 17
2. г. Ялуторовск, «Детская библиотека», ул. Новикова, 26
3. с. Упорово, МОУ СОШ №1, ул. Дзержинского, 1
4. г.Тобольск, МОУ СОШ № 17,7А микрорайон,6а
5. г. Тобольск, МОУ СОШ №13, ул. Ремезова, 36
6. г. Ишим, средняя школа №31, ул. Свердлова, 75
7. р.п. Голышманово, МОУ СОШ №1, ул. Садовая, 72
8. с. Юргинское, МОУ СОШ №1, ул. Ленина, 76б
9. с. Ярково, Профессиональное училище №52, ул. Пионерская, 94
10. с. Армизонское, Армизонская СОШ, ул. Кирова, 2
11. с. Омутинское, МОУ СОШ №2, ул.Советская, 128
12. с. Аромашево, «Дом детского творчества», ул. Декабристов, 12
13. с. Нижняя Тавда, «Дом культуры», ул. Мира, 10
14. с. Исетское, Администрация Исетского МР, ул.Чкалова, 10
15. с. Абатское, Молодежный информационно-деловой центр, ул. Ленина, 44
16. с. Бердюжье, Бердюжская СОШ, ул. Гнаровской, 1
17. с.Вагай, Вагайская СОШ, ул. Мира, 18
18. с. Викулово, Викуловская СОШ №2, ул. Солнечная, 9
19. с. Казанское, Дом культуры «Досуг», ул. Луначарского, 22
20. с. Сладково, Дом творчества «Галактика», ул. Гурьева, 89
21. с. Б. Сорокино, Сорокинский центр детского творчества, ул. Карбышева, 8
22. Тюменский район, п. Винзили, Библиотека п. Винзили, ул. Гагарина, 7, корп. 1/3
23. Тюменский район, с. Каскара, Каскаринская СОШ №1, ул. Школьная, 12
24. Уватский район, п. Туртас, Туртасская СОШ, ул. Победы, 9
25. г. Тюмень, Дом творчества «Грант», ул. Профсоюзная, 52
26. г. Тюмень, Клуб детского творчества им. А.М. Кижеватова, ул. Мельничная, 1
27. г. Тюмень, Спортивная школа №3 (заречный микрорайон), ул. Газовиков, 3а
28. г. Тюмень, Библиотека-филиал №16, ул. Олимпийская, 22а
29. г. Тюмень, Дом творчества «Вероника», ул. Гастелло, 75/1
30. г. Тюмень, Центральная городская библиотека, ул. Луначарского, 51/3
31. г. Тюмень, Областная научная библиотека им. Менделеева, ул. Орджоникидзе, 59
32. г. Тюмень, Всероссийское общество слепых, ул. Мельничная, 17