



**Компьютер** – это система взаимосвязанных устройств, предназначенных для хранения, обработки и передачи информации.

**☹ Не обожгись!**



Список горячих клавиш Windows для всех и каждого. Основные сочетания:

**Ctrl+C:** копирование;

**Ctrl+X:** вырезание;

**Ctrl+V:** вставка;

**Ctrl+Z:** отмена действия;

**Delete:** удаление;

**Ctrl с перетаскиванием объекта:** копирование выделенного объекта;

**Ctrl+Shift с перетаскиванием объекта:** создание ярлыка для выделенного объекта;

**Ctrl+A:** выделение всего документа;

**Ctrl+стрелка вправо:** перемещение точки ввода в начало следующего слова;

**Ctrl+стрелка влево:** перемещение точки ввода в начало предыдущего слова;

**Ctrl+стрелка вниз:** перемещение точки ввода в начало следующего абзаца;

**Ctrl+стрелка вверх:** перемещение точки ввода в начало предыдущего абзаца;

**Ctrl+Shift + клавиши со стрелками:** выделение блока текста;

**Shift+Delete:** удаление выбранного объекта без возможности восстановления, не помещая объект в корзину;

**F2:** переименование выбранного объекта;

**F3:** поиск файла или папки;

**F4:** отображение панели адресов в папке «Мой компьютер» или в Internet Explorer;

**F5:** обновление активного окна;

**F6:** поочередный просмотр элементов интерфейса в окне или на рабочем столе;

**F10:** активация строки меню в используемой программе;

**Backspace:** просмотр содержимого папки, расположенной выше на один уровень в каталоге Мой компьютер или в Internet Explorer;

**Esc:** отмена выполняемого задания;

**Shift+клавиши со стрелками:** выбор нескольких объектов в окне или на рабочем столе, а также выделение текста в документе;

**Alt+Enter:** просмотр свойств выбранного объекта;

**Alt+F4:** закрытие активного окна или завершение работы активной программы;

**Alt+Enter:** просмотр свойств выбранного объекта;

**Alt+пробел:** вызов контекстного меню активного окна;

**Ctrl+F4:** закрытие активного документа в приложениях, в которых одновременно можно открыть несколько документов;

**Alt+Tab:** переход между открытыми объектами;

### Что такое Internet?

**Internet** — это совокупность соединенных друг с другом компьютерных сетей во всем мире, предназначенных для передачи данных от одного компьютера к другому.



### **В сети Internet Вы можете найти:**

- образовательные и познавательные ресурсы;
  - энциклопедии и словари;
  - информационно-поисковые службы;
  - развлекательные ресурсы;
  - справочные ресурсы (расписание поездов, погода, телефонные коды и номера);
  - рекламные объявления;
  - Internet-магазины;
  - Internet-банки (Internet -деньги);
- В сети Internet Вы получаете возможность:
- просматривать содержимое мультимедийных страниц;
  - отсылать и получать электронные письма;
  - участвовать в телеконференциях, форумах;
  - общаться в разговорных комнатах;
  - совершать покупки в магазинах;
  - играть в сетевые компьютерные игры с множеством игроков и многое, многое другое.

Интернет-ресурсы для вас.

**ПОМНИТЕ:** **Всю информацию в Интернете можно найти через поисковые системы**

[www.yandex.ru](http://www.yandex.ru)

[www.rambler.ru](http://www.rambler.ru)

[www.google.ru](http://www.google.ru)

[www.aport.ru](http://www.aport.ru)

### **Официальные ресурсы:**

- (<http://www.gov.ru>)-госуслуги
- (<http://www.krsk-sbit.ru>) – показания счётчика
- **Районные ресурсы**
- Официальный сайт администрации Северо-Енисейского района (<http://adms.ru>)
- Сайт газеты «СЕМИС» (<http://Семис.РФ>)
- Неофициальный сайт Северо-Енисейского района(<http://rudnik/ru>)
- Погода в Северо-Енисейском районе (<http://rp5.ru//7377/ru>)
- **ЗДОРОВЬЕ**
- Doctor.ru (<http://doctor.ru>)
- ОЗ (<http://03.ru>)
- Русский медицинский сервер (<http://www.rusmedserv.com>)

### **БИБЛИОТЕКИ**

- Библиотека Машкова (<http://lib.ru>)
- Кирилл и Мефодий (<http://www.km.ru>)

### **ОБЩЕНИЕ В СЕТИ ИНТЕРНЕТ, СОЦИАЛЬНЫЕ СЕТИ**

[WWW.VK.COM](http://WWW.VK.COM)

[WWW.MAIL.RU](http://WWW.MAIL.RU)

**СКУПЕ(СКАЙП)** – это компьютерная программа, позволяющая общаться со своими друзьями, родственниками по всему миру, при помощи видеозвонков с компьютера на компьютер через Интернет.

**ПОМНИТЕ:** Не оставляйте в социальных сетях свои номера телефона, данные социальных карт. Совершая покупки через интернет – магазины не сообщайте пин-коды пенсионной карты.

**МОБИЛЬНЫЙ ТЕЛЕФОН** - это средство связи для работы с использованием самых передовых технологий цифровой связи. При помощи мобильного телефона можно разговаривать, отправлять сообщения SMS, MMS, E-mail (электронные письма), Bluetooth. Снимать и хранить видео, фото, послушать радио. Записать и хранить музыку, голоса друзей или важные разговоры через диктофон. Вы можете зайти в сеть Интернет через WAP-браузер домашней сети вашего оператора или через GPRS. Также телефон можно использовать как калькулятор, будильник, фонарик, календарь и распланировать задачи на день или месяц.

**ПОМНИТЕ:** Экстренный номер 112 работает, там где даже нет сети. По этому номеру можно вызвать скорую помощь, пожарных, полицию.

### **КАРТА СБЕРБАНК-МАЕСТРО «СОЦИАЛЬНАЯ»**

Социальная карта Сбербанка выпущена специально для социальных выплат.

- Пенсия без очереди и вовремя.
- Наличные всегда доступны .В любом банкомате Сбербанка можно снять без комиссии в любое удобное время для Вас.
- Оплачивать с помощью карты услуги ЖКХ, сотовой связи, свет, погасить кредит, перевести деньги со счета в счет и многое другое. Каждая операция, произведенная по карте фиксируется Банком. Получить отчет обо всех платежах можно несколькими способами:
- Напечатать мини-выписку со счета в банкомате или терминале Сбербанка;
- Получить SMS-сообщения о каждой операции с помощью услуги «Мобильный банк»;
- В сети Интернет с помощью услуги «Сбербанк ОнЛ@йн».

### **ПОМНИТЕ:**

- Социальная карта имеет несколько уровней защиты. Потеряв карту, вы не потеряете наличные.
- Карта защищена специальным пин-кодом, которую знаете только вы.
- Если карта потерялась или украли, то блокируйте ее телефонным звонком на номер 8(800)200-3-747 любое время дня или ночи.

• **Благодарим ВАС за сотрудничество. Будем рады, если предоставленная информация вам поможет.** ☺☺☺☺☺

Справки по телефону:

**8(39160)21-8-58**





Ждем ВАС: г.п. Северо-Енисейский  
Ул.Суворова,2  
Понедельник-пятница  
С 9-17 час  
Обед 13-14  
Суббота-воскресенье- выходной



## Сайты для пенсионеров

[Страна Пенсионера](#) - социальная сеть пенсионеров. Форум, клубы по интересам, блоги, "Клубы" - общение по интересам.

[Электронный журнал "Новый пенсионер"](#)

[Мои года. Интернет-портал для уважаемых людей.](#) Издание создано на базе одноименной иркутской газеты, но здесь можно найти новости из всех регионов Сибири и не только. Кроме обычных пенсионных новостей (выплаты, льготы и проблемы здоровья) в «Моих годах» есть и литературный клуб «Перевал» и курсы «Внуковедения», рассказы нашей истории о людских судьбах, обмен опытом садоводов огородников и мастеров золотые руки.

[Форум молодых пенсионеров.](#) Основное содержание - общение пользователей сайта в обычном для форумов режиме. Хорошие отзывы форумчан. Только на форуме присутствуют в основном женщины и тематика общения, соответственно, женская.

[Социальная защита](#) - сайт о льготах ветеранам, инвалидам, пенсионерам, семьям с детьми. Сайт не является официальным ресурсом органов социальной защиты, ведется частным лицом. Однако содержит много полезных материалов для разных категорий льготников, законодательные акты, статьи о здоровье. Как заявлено на сайте - "Цель сайта - дополнительное информирование о мерах соцзащиты." Немного раздражает выскакивающее рекламное окно (так называемый pop-up), однако через некоторое время оно все-таки исчезает (а я встречал сайты, где его никаким образом удалить не удастся).

["Нам года-не беда"](#). Сайт для пенсионеров, сайт пенсионеров, сайт для пожилых людей. Хорошее оформление, есть интересные материалы, например, стихи-поздравления внукам к различным событиям.

ПОМОЩИ СЕМЬЕ И ДЕТЯМ.



ПАМЯТКА  
Для слушателей  
курса  
«Пользователь ПК»

г.п. Северо-Енисейский  
2015 год.

**МБУ СО «КОМПЛЕКСНЫЙ ЦЕНТР  
СОЦИАЛЬНОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ НАСЕЛЕНИЯ  
СЕВЕРО-ЕНИСЕЙСКОГО РАЙОНА»  
ОТДЕЛЕНИЕ СОЦИАЛЬНОЙ**