

Полезные интернет ресурсы для родителей и дошкольников

Для получения справочных и познавательных сведений

Всё для детей. Почемучка - <http://allforchildren.ru/why/> Все дети - почемучки. Им интересно всё, что их окружает. А мы, взрослые, порой теряемся и не знаем - как же ответить на каверзные детские вопросы. И родителям и детям поможет сайт «Всё для детей. Почемучка». Для любознательных - разделы «Почемучка» (вопросы и ответы), «Занимательные задачи», рассказы о животных и справочник птиц, познавательные рассказы о металлах, занимательная физика и Домашняя лаборатория. А ещё: онлайн-уроки рисования, коллекции песен на самые разные темы, детские стихи, кулинарные рецепты, а для весёлого отдыха – игры и многое-многое другое. Заходите, не пожалеете!

Детям о музыке. Музыкальный сайт для детей и родителей.- <http://www.muzurok.ru/> Сайт создан для тех, кто собирается и тех, кто уже получает музыкальное образование, и конечно, для тех, кто просто любит музыку. Вас ждут интересные рассказы, сказки, стихи о музыке и музыкантах, знакомство с творчеством великих композиторов, с историей музыки и возникновением музыкальных инструментов.

Мир животных - <http://www.theanimalworld.ru/> Представлены наиболее интересные особи. Животные, птицы, насекомые и рыбы для удобства просмотра выделены в отдельные категории.

Poznaiko.ru : детская энциклопедия - <http://poznaiko.ru/> В этой энциклопедия все от малого до великого могут найти ответы на вопросы энциклопедического типа: «Кто такая Жанна д'Арк?», «С чего состоят звёзды?», «Откуда я взялся?», «Из чего строят дома?», «Какое животное самое быстрое?», а также множество иных ответов на детские, заковыристые вопросы. Дети, перелистывая *электронную детскую энциклопедию*, не будут утруждать себя чтением огромных, заумных текстов. Весь энциклопедический материал изложен в кратком, доступном для детей виде с множеством красочных картинок и иллюстраций. Путешествуя по страничкам детской энциклопедии онлайн, Ваш ребенок найдёт ответы не только на свои вопросы, но и расширит своё мировоззрение удивительными, познавательными фактами.

Потому. Ру : энциклопедия для детей и родителей - <http://www.potomy.ru/> Проект «Потому.ру» - детская энциклопедия онлайн, содержит в себе огромное количество материала по детской тематике. Это тысячи ответов на детские вопросы для школьников и малышей. Этот детский сайт поможет узнать Вам и Вашим детям больше о том, как все начиналось, как изобретались новые вещи, как делались открытия, как устроен человеческий организм, как живут другие живые существа на нашей планете и еще много-много интересного и неизведанного!

Права и дети в Интернете - <http://school-sector.relarn.ru/> Большое количество важной и интересной информации: Конвенция о правах ребёнка, законы, касающиеся прав ребёнка, комментарии к ним, ответы на различные вопросы, разбор различных ситуаций, в которых оказываются дети, и комментарии к ним с точки зрения закона. А также «раздел для правового самообразования учителей, родителей и учащихся».

Права ребёнка – твои права - http://life-school.ucoz.ru/index/prava_rebjonka_tvoi_prava/0-168 Только родившись, человек приобретает по закону способность иметь права и нести обязанности - конституционные, семейные, гражданские, трудовые и т.д. Однако их реальное осуществление возможно лишь по мере вашего взросления. С каждым годом объём вашей дееспособности (способности своими действиями приобретать и осуществлять права, создавать для себя обязанности и исполнять их) увеличивается. Разделы сайта: «Ты и семья», «Ты и школа», «Ты и труд», «Ты и деньги», «Ты и суд». «Детские страшилки» - комиксы для маленьких друзей, познакомят с тем, какую

ответственность понесут дети за правонарушения.

Президент России – гражданам школьного возраста - <http://www.uznay-prezidenta.ru/> Этот сайт пользуется популярностью не только у маленьких граждан России, но и широко используется педагогами в своей работе. Доступное, понятное изложение серьезных взрослых вопросов, раскрывает детям секреты механизма государственной системы, с юного возраста прививает активную жизненную позицию, поясняет устройство демократического общества. Разработчики сайта постарались учесть все особенности детского восприятия, и одошли к построению ресурса грамотно и профессионально, используя современную компьютерную 3D графику и мультимедийные технологии.

Спас-Экстрим - <http://www.spas-extreme.ru/> Это портал детской безопасности. Опасности подстерегают нас на каждом шагу, но, к сожалению, оказавшись в трудном положении, мы не всегда знаем, как себя вести, чтобы обезопасить свою жизнь. Уроки ОБЖ в школах не дают полного представления о поведении в экстремальных условиях. На самом же деле элементарные знания о поведении в чрезвычайной ситуации могут спасти жизнь. Сайт ориентирован на детей и подростков. Высокий уровень художественного и технического исполнения делает ресурс интересным и удобным в использовании. Яркий современный дизайн, учитывающий разнообразие тематических страниц внутри ресурса, сочетает в себе информационную, развлекательную и интерактивную составляющие. Зайдя на сайт, сразу попадаешь в мир удивительных развлечений, которые носят образовательный характер.

Для общения

Бибигоша : детский портал - <http://www.bibigosha.ru/> Портал «Бибигоша» - это мультимедийная среда для развития ребёнка, совместно разработанная художниками, аниматорами, психологами, программистами. Это возможность в одном месте получить максимальное количество качественно сделанных детских компьютерных игр, развлекательных, развивающих, обучающих. Это портал для родителей, на котором они смогут получить максимально полную информацию о детской психологии, развитии, воспитании, а также проконсультироваться с психологами, обсудить свои взгляды и проблемы с другими родителями, найти полезную информацию о многих-многих вещах.

Твиди : детский сайт - <http://www.tvidi.ru/> Детский сайт с играми для девочек и мальчиков. Зарегистрировано более 1,5 млн. пользователей. Для них разработаны онлайн-игры, виртуальные миры, форумы, конструктор комиксов, новости, чаты, социальная сеть, онлайн-кинотеатр, сервисы хранения фото-, видео- и аудиофайлов.

Для развлечения

Играемся : детский портал - <http://www.igraemsa.ru/> В играх новые знания усваиваются гораздо легче! Именно поэтому детские развивающие игры – это прекрасный способ сделать процесс обучения ребёнка увлекательным и более эффективным. Предлагаем вашему вниманию сайт детских онлайн игр «Играемся». Вы найдёте игры на общее развитие ребёнка, игры на внимание и память, логику и мышление, различные раскраски, пазлы, ребусы, загадки, головоломки, а также многие другие интересные задания.

Карусель : сайт - <http://www.karusel-tv.ru/games/> «Карусель» – общероссийский телевизионный канал для детей и юношества. Сайт телеканала содержит записи познавательных передач для детей, образовательные онлайн-игры: игры-тесты, раскраски, игры-пазлы, игры по мультфильмам.

Клёпа : сайт для детей - <http://www.klepa.ru/> Портал «Клёпа» - это удивительное собрание уникальных материалов, от анекдотов до сведений по школьной программе, которое будет интересно и полезно не только детям разных возрастов, но и взрослым - родителям и учителям. Он-лайн игры, викторины, журналы, открытки и кино помогут детям провести время весело и приятно, а главное - с пользой.

Мурзилка : сайт ежемесячного журнала для детей - <http://www.murzilka.org/> Несмотря на солидный возраст «Мурзилки», он остается современным и актуальным. Идя в ногу со временем, и учитывая, что одним из главных развлечений для детей сейчас является компьютер, Мурзилка освоил Интернет – детям теперь доступна электронная версия любимого журнала. Мы предлагаем вашему вниманию детский сайт журнала «Мурзилка». Здесь вы найдёте всё самое интересное и увлекательное.

На сайте присутствуют разделы, в которых вы найдёте детские конкурсы, головоломки и игры, детские кроссворды, детские анекдоты, детские считалки и многие другие детские развлечения. Посетив раздел «Раскраски», вы увидите самые разные раскраски для детей, которые можно распечатать и раскрасить. На сайте регулярно проводятся весёлые викторины и конкурсы (например, конкурс детского рисунка), в которых могут принять участие читатели «Мурзилки». Кроме того, предлагаем посетить разделы «Форум» и «Чат», в которых можно пообщаться со сверстниками и найти новых друзей

Остров Фантазий : детский портал - <http://kids.bcm.ru/> На этом портале юные пользователи найдут увлекательные сказки, загадки, стихи, раскраски, игры, и много-много других материалов для позитивного проведения свободного времени.

Раскрасимка: детский сайт - <http://www.raskrasimka.ru/> Детский сайт «Раскрасимка» предлагает детям всех возрастов большое количество бесплатных раскрасок на различные темы. Они представляют собой простую программу, которая практически не требует освоения и будет понятна маленькому художнику. Несомненным плюсом является множество цветов и оттенков в палитре для раскрашивания. Вряд ли у Вас дома есть такое количество разноцветных карандашей или фломастеров. Разукрашенную картинку можно распечатать или сохранить себе на компьютер. Наши детские раскраски помогут сделать мир красочнее и ярче!

Ребзики : детский сайт - <http://www.rebzi.ru/> Чем заняться в свободное время? Уроки сделаны, в комнате идеальный порядок... Знаем ответ на этот вопрос! Начать знакомство с «Ребзиками!» На сайте представлено множество игр на развитие внимания и памяти. Любите рисовать - тогда для вас раскраски, любите общаться - заходите в удобный детский чат. Проведите свой досуг с пользой!

Смешарики : детский сайт - <http://www.smeshariki.ru/main.aspx> Клуб друзей «Смешарики» - это уникальный проект, позволяющий детям попасть в мир их любимых мультипликационных героев! Здесь ребята весело проводят время в игровой комнате: занимаются творчеством, играют в самые разные игры, катаются с горок, узнают много нового и интересного, отмечают праздники в компании Смешариков и просто визжат от восторга!

А вам, родителям, будет спокойно доверить своих малышей опытным педагогам и аниматорам, ведь дети – это большая ответственность. Поэтому, оставляя своих детей на площадках «Клуба друзей Смешарики», родители могут быть абсолютно уверены в том, что их дети будут окружены заботой и вниманием, а кроме того, приобретут новые знания и умения, ценные навыки общения.

Смешарикин : детский портал- <http://smesharikin.ru/> Видео, игры, раскраски, информация о персонажах мультфильма «Смешарики» - это только малая часть того что ждёт вас на просторах интернет портала. Вы будете играть вместе с вороном Кар-Карычем, кроликом Крошем, писать стихи с Барашем, есть конфеты с Ньюшей, разглядывать звёзды с Лосяшем, создавать умопомрачительные конструкции с пингином Пином. И ещё множество интересных и увлекательных приключений ждут вас на страницах сайта Смешарикин.ру

Солнышко : детский портал - <http://www.solnet.ee> Познавательно-развлекательный портал для детей, родителей и педагогов. Публикация обучающих компьютерных игр; виртуальных уроков для малышей по географии, химии, физике, экономике, иностранным языкам; оригинальных макетов развивающих и праздничных стенгазет; сценариев детских праздников; статей о развитии и обучении детей. Проведение викторин и конкурсов

рисунков, поделок, фотографий, стихов, рассказов. Проект ориентирован на три основных группы посетителей:

- на детей (игры, мультфильмы, конкурсы, детский журнал, виртуальная школа);
- на родителей (on-line консультации по воспитанию, раннему развитию и образованию детей, обмен опытом);
- на педагогов (копилка дидактического и сценарного материала, авторские методики и разработки).

Теремок : сайт для детей - <http://www.teremoc.ru/> Здесь ваши дети всегда будут желанными гостями. Они смогут учиться, играя в детские игры и веселиться, смотреть мультфильмы, разгадывать загадки и ребусы. Надеемся, что в «Теремке» каждый из Вас найдёт что-то интересное. Теремок будет расти вместе с вашими детьми, поэтому, погостив у нас хоть разок, возвращайтесь в Теремок снова, и вы найдете там много нового.

ТЫРNET - Детский Интернет- <http://tirnet.ru/> Это один из немногих детских ресурсов, полностью посвященный решению проблем полезности, безопасности и увлекательности Интернета для детей. Этот сервис включает в себя бесплатную услугу «прокси» (которая не позволит ребёнку по баннерам и гиперссылкам перейти на другие ресурсы) и специально составленные «белые списки» сайтов для детей и подростков. Это позволит детям чувствовать себя защищёнными в Интернете, а родителям – быть уверенными, что, оставляя на некоторое время ребёнка наедине с компьютером, они смогут установить барьер, ограждающий его от слишком раннего знакомства с не всегда здоровым миром взрослых (своеобразный вариант охраняемой «детской площадки»). А ещё - это новый, современный подход к воспитанию и обучению детей. Проект включает в себя различные направления работы. Сайт адаптирован для детей младшего возраста и их родителей, а также для подростков; он даёт возможность не только играть, но и обучаться программированию в инновационной компьютерной среде Скретч; создавать компьютерные игры, ориентированные на самых маленьких пользователей; активно занимается проблемой качества компьютерных игр и сайтов для детей.

<http://www.solnyshko.ee/> - Детский развлекательно-познавательный портал "Солнышко". Для детей - развлечения (игры, мультфильмы, сказки, раскраски) и полезные материалы ("почемучка", советы Поварешкина, рассказы о зверятах, уроки хороших манер). Для родителей и педагогов, ищущих информацию в интернете, - масса стишков и загадок, собранных по темам, пословицы, сценарии к детским праздникам.

<http://www.deti-pogodki.ru/> - Дети-погодки. Сайт для родителей, у кого уже растут дети-погодки или ожидается их появление. В статьях, публикующихся на сайте, охватывается весь спектр проблем, возникающих у родителей таких детей - питание и распорядок дня, ревность и взаимоотношения между погодками, воспитание и обучение таких детей дома, в детском саду и в школе и многое другое.

<http://www.lukoshko.net/> - Лукошко сказок. Сайт предлагает сказки, стихи и рассказы для детей. Здесь можно найти русские народные сказки и сказки других народов, рассказы о животных, стихи и песни для детей.

<http://www.raskraska.ru/> - Раскраска. Интернет-студия Александра Бабушкина. Здесь можно найти для малыша любой рисунок для раскраски и распечатать его в черно-белом варианте, чтобы ребенок мог раскрасить выбранную картинку. Все раскраски предоставляются бесплатно.

<http://www.fw.ru/index.html> Интернет-система "Мир семьи". На сайте - разнообразная полезная информация по вопросам семьи и семейной политики: база данных российских и зарубежных организаций, ведущих деятельность в области семьи и семейной политики; законодательство то семье; аналитические материалы; журнал "Мир семьи"; семейный клуб

<http://detstvo.ru/> - Детство. Сайт для детей, пап и мам. На сайте имеется электронная детская библиотека, кулинарная книга, песни и сказки. Кроме того, можно прослушать онлайн программы детского радио.

<http://www.danilova.ru/> - Раннее развитие детей. На сайте представлены публикации по раннему развитию детей, книги для родителей и детей. Методика и опыт обучения по кубикам Зайцева. Раннее обучение математике. Простая и удобная поисковая система.

<http://www.kindereducation.com/> - "Дошколёнок". Электронный журнал для детей и родителей, на страницах которого опубликованы материалы для обучения, воспитания и развлечения детей дошкольного и младшего школьного возраста, собранные по тематическим разделам: развитие речи, веселый счет, изостудия, психология, игры и конкурсы, будь здоров. На сайте также можно подписаться на рассылку "100 развивающих и обучающих игр для детей".

<http://talant.spb.ru/> - Созидание талантов. Сайт Общества раннего детского обучения, создаваемый психологами, журналистами и педагогами и содержащий различные материалы для родителей, интересующихся вопросами раннего обучения и развития детей.

<http://www.babylib.by.ru/> - Библиотека маленького гения. Сайт предлагает статьи, тексты книг и различную информацию о Раннем развитии детей. Имеются тематические подборки о методиках Н.А. Зайцева, Б.П. Никитина, М. Монтессори, Г. Домана, Р. Штайнера, В.П. Тюленева.

<http://edu.rin.ru/preschool/index.html> - Дошкольное образование. Сайт предназначен для дошкольников, их родителей, а также воспитателей дошкольных образовательных учреждений. Здесь можно найти много полезной информации по воспитанию и образованию детей от рождения и до 7 лет, каталог дошкольных учреждений городов России, литературу и игры для детей, ссылки на другие ресурсы и просто интересной и занимательной информации.

<http://ranneerazvitie.narod.ru/almanah> - Альманах "Раннее развитие". Сайт создан родителями, объединенными одним устремлением - максимально развить данные ребенка не в одной какой-либо области, а воспитать гармоничного человека. Публикации альманаха затрагивают различные аспекты раннего развития детей и разбиты на разделы, соответствующие различным возрастным группам.

<http://azps.ru/baby/index.html> - До и после трех. Сайт посвящен дошкольному развитию, в особенности - раннему развитию. Он построен в виде справочника, сборника занятий, в том числе упражнений, которые можно проводить с ребенком, о темах - читаем, думаем, считаем, речь, окружающий мир, двигаемся, компьютер, ИЗО.

<http://doshkolnik.ru/> - Дошкольник. Этот сайт - для семьи, для отцов, матерей и детей. Сайт о том, как воспитывать ребенка, как научиться находить с ним общий язык. Много интересной информации для детей: сказки, стихи, умные задачки, познавательные статьи. На сайте представлена также большая коллекция сценариев - школьных и к различным праздникам.

<http://wunderkinder.narod.ru/> - Вундеркиндер. На сайте выложены материалы, необходимые для обучения и развития малышей. Материалы представлены в виде компьютерных презентаций (слайдов), которые можно распечатать на бумаге, а также занимательных Flash-мультиков и игр. Материалы по русскому языку, математике, чтению, изучению окружающего мира, биологии, истории, рисованию предназначены для обучения детей дома, в садике, в начальной школе.

<http://tanja-k.chat.ru/> - Методические материалы в помощь работникам детских дошкольных учреждений. На сайте представлены: картотека подвижных игр; материалы по физкультурно-оздоровительной работе в дошкольных учреждениях; литературный материал (считалки, загадки, стихи, песни, пословицы и поговорки, кроссворды).

<http://www.detskiysad.ru/> - Детский сад. ру. Информационно - обзорный ресурс, на страницах которого можно найти сведения о физическом развитии детей, об основах

детской гигиены, о значении детских игр в воспитательном процессе, о трудовом воспитании ребенка, об организации праздничных утренников в детском саду, о некоторых детских заболеваниях и многом другом. Материалы сайта могут быть полезными не только для молодых родителей, но и для студентов, воспитателей и методистов детских садов.

<http://www.bookgrafik.jino.ru/chitat-detskie-knigi-dlja-malenkikh.html> Почитать детям

<http://detstvo.ru/library/> книги для бесплатного скачивания.

<http://mamam-papam.narod.ru/> Навигатор по детским сайтам. Коллекция детских ссылок облегчает поиск материалов

www.agakids.ru Визуальная поисковая система детских сайтов для поиска детских ресурсов на просторах сети Интернет

www.kinder.ru Каталог детских ресурсов. Более 2000 ссылок на сайты о детях и для детей

http://900igr.net/Detskie_prezentatsii.html 900 детских презентаций и 300 флэш-игр для детей с 1 года

<http://www.nachalka.info/> Этот сайт поможет учителям и родителям сделать учебу детей увлекательнее и интереснее с помощью учебно-методического комплекта «Начальная школа. Уроки Кирилла и Мефодия»

<http://kidportal.ru/> Детский образовательный портал для детей, родителей, учителей, воспитателей

<http://kidlib.ru/> Детский образовательный портал для детей, родителей, учителей, воспитателей

<http://detstvo.ru/> На вкладке «Почитать» много детских книг. Быстро и бесплатно скачиваются

<http://samouchka.com.ua/> Сайт посвящен развивающим играм, обучающим программам для дошкольников и школьников младших классов — изучение при помощи интерактивных флэш-игр поможет облегчить обучение в начальных классах, вызвать у ребенка интерес к урокам в школе

http://www.dom1nanta.ru/part_2_methodses.html Программа освоения быстрого чтения

<http://www.1001skazka.com/> Есть песни из мультфильмов, сказок, детских фильмов. Выложены записи сказок с виниловых пластинок. Содержит стихи в звуковой форме, радиопьесы, радиоспектакли, постановки «Театра перед микрофоном» и модные сегодня аудиокниги, классическая, и просто музыка, так или иначе относящаяся к детям. И много, много других материалов, которые будут интересны как Вам так и Вашим детям.

<http://www.myltik.ru/> Лучшие мультфильмы и флэш игры для детей

<http://www.radostmoya.ru/> Детский семейный образовательный телеканал. Это светский канал, созданный православными людьми. Предлагаются зрителям культурно-просветительские, образовательные и детские программы

<http://www.shishkinles.ru/> Предлагается почитать, посчитать, поиграть и узнать много нового и интересного. Есть части для детей и для родителей Шишкин лес (Для детей, Сова, Совинформ)

<http://www.cofe.ru/read-ka/> Детский сказочный журнал.

<http://www.skazochnik.info/> Сайт является библиотекой сказок различных народов и народностей, собранных на пыльных библиотечных полках и в закоулках Интернета.

<http://www.teremok.in/> На сайте представлены сказки, легенды, мифы, былины народов мира. А также наиболее известные произведения русских и зарубежных писателей-сказочников.

<http://lifosophia.narod.ru/> <http://kuigvik.narod.ru/aforizm.html> На сайтах вы найдете мудрые мысли, отобранные из надежных источников и предварительно проанализированные автором.

<http://letter.com.ua/phrase/index.php> и <http://www.otrezal.ru/> На сайтах даются расшифровки многих афоризмов русского языка.

<http://www.comics.ru/skaz/> Сказки с картинками. Есть ссылки на толковый словарь крылатых выражений, комиксы, иллюстрированное описание оружия, происхождение некоторых вещей.

<http://www.wtr.ru/aphorism/prov1.htm> Русские народные поговорки.

<http://hyaenidae.narod.ru/> Обширная подборка русских народных сказок в обработках и пересказах детских писателей. Есть алфавитный указатель и поисковая система.

<http://www.lukoshko.net> Бесплатные электронные книги, сказки, стихи, детские песенки и рисунки, подборки авторских произведений.

<http://agniyabarto.ru/> Полное собрание произведений, аудиозаписи и видео А.Барто. Читает автор и мастера сцены.

<http://www.allbest.ru/> Все бесплатные библиотеки сети Интернет.

<http://www.lull.ru/> Колыбельные песни мира – клипы. Исполняются на родном языке.

<http://www.bayushki.ru/> Все про сон ребенка, в том числе сказки, колыбельные песни, советы психолога

<http://www.boloto.info/> Словари: Ожегова, Даля, Ушакова, Брокгауз и Ефрон, БСЭ.

<http://mirslovarei.com/> Словари по разным разделам.

<http://max-foto.info/> Подборки фотографий растений, птиц, животных.

<http://childish.fome.ru/> Обновляемая коллекция игр для детей: развивающих, подвижных, спортивных, ролевых; настольных, напольных; на развитие памяти, внимания, речи, воображения, мышления; игр-конкурсов.

<http://www.eraland.ru/> Интеллектуально-развлекательный ресурс для детей от 3 лет и их родителей. Пословицы, поговорки, сказки, загадки, раскраски, игры, детские песни и статьи для родителей.

<http://www.potomy.ru/> Детская энциклопедия. Ответы на детские вопросы квалифицированных педагогов — учителей школ и воспитателей детских садов. Возможность для родителей и детей задать свой вопрос, для педагогов — размещать свои статьи.

<http://www.gramota.ru/> Справочно-информационный Интернет-портал.

<http://www.shram.kiev.ua/work/rus.shtml> Основные правила грамматики русского языка. Есть таблицы.

<http://www.detgazeta.ru/> Веселая газета для детей от 6 до 10 лет.

<http://www.tvoyrebenok.ru/> Это раскраски, презентации для детей, полезная информация о воспитании, форум для родителей!

<http://www.breasting.ru/> Сайт для родителей. Есть презентации, поделки, игры, песенки, статьи, раскраски.

<http://www.floranimal.ru/> Очень большая коллекция растений и животных с описанием и хорошими иллюстрациями.

<http://www.raskraska.com/> Раскраски из мультиков, сказок, фильмов, лабиринты, по точкам, отличия, прописи и др. Можно онлайн, скачать, распечатать.

<http://stranamasterov.ru/> Страна мастеров — прикладное творчество, мастерство во всех его проявлениях и окружающая среда.

<http://www.solnet.ee/> Солнышко — ежедневный познавательный-развлекательный портал для детей, родителей и педагогов. Конкурсы и викторины, виртуальная школа для малышей, игры и мультфильмы, методики раннего обучения, консультации детских специалистов, сценарии праздников, родительский опыт, служба рассылки виртуальных открыток.