

УДК 004.3
ББК 32.973
М29

Мартюшева, Анастасия.

М29 Осваиваем ноутбук за 8 простых шагов. Самоучитель для пожилых / Анастасия Мартюшева. — Москва : Эксмо, 2019. — 256 с. — (Компьютер — это просто).

ISBN 978-5-04-089032-3

Самоучитель по работе на ноутбуке от Анастасии Мартюшевой содержит всю необходимую информацию для новичков: начало работы, базовые операции с файлами, создание папок, выход в интернет, прослушивание музыки и просмотр видео, а также использование программ для общения. Эта книга прекрасно подходит для пожилых людей, поскольку каждая глава в ней снабжена большими иллюстрациями и четкими пошаговыми инструкциями.

УДК 004.3
ББК 32.973

ISBN 978-5-04-089032-3

© Мартюшева А.В., 2019
© ИП Сирота Э.Л., 2019
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2019

Содержание

ВВЕДЕНИЕ	10
-----------------------	----

ШАГ 1. ВЫБИРАЕМ ЭЛЕКТРОННОГО ПОМОЩНИКА	11
---	----

Как выбрать надежный, современный и недорогой ноутбук?	12
---	----

На чем экономить нельзя?	13
--------------------------------	----

Элементы ноутбука, на которых не стоит экономить	13
--	----

Краткий обзор бюджетных моделей.....	14
--------------------------------------	----

Проверка на месте: на что обратить внимание?	15
---	----

Проверяем упаковку	15
--------------------------	----

Внешний вид устройства	16
------------------------------	----

Время включения	16
-----------------------	----

Проверяем дисплей	17
-------------------------	----

Удобство клавиатуры	17
---------------------------	----

Не перегревается ли ноутбук ?	17
-------------------------------------	----

Проверяем документы	18
---------------------------	----

Часто задаваемые вопросы	19
---------------------------------------	----

Компьютерный словарь	21
-----------------------------------	----

ШАГ 2. РАССМОТРИМ ПОКУПКУ СО ВСЕХ СТОРОН	23
---	----

Что есть что: составные части ноутбука	23
---	----

Зачем на клавиатуре столько клавиш.....	23
---	----

Тачпад и как им пользоваться	30
------------------------------------	----

Разъемы и их предназначение.....	31
----------------------------------	----

Индикатор уровня заряда батареи	33
---------------------------------------	----

Блок питания вашего компьютера	33
--------------------------------------	----

Часто задаваемые вопросы.....	34
Компьютерный словарь	35
ШАГ 3. ПОЗАБОТЬТЕСЬ О СЕБЕ И НОУТБУКЕ.....	37
Выбираем рабочее место.....	37
Подбираем правильное освещение	37
Правильное положение	39
Выбор компьютерного кресла	40
Полезные привычки	40
Как не допустить усталости глаз	40
Позаботимся о безопасности ноутбука	41
Охлаждающая подставка	41
Как зарядить аккумулятор.....	42
Как продлить жизнь батареи.....	42
Три способа увеличить время автономной работы ноутбука....	43
Защитим ноутбук от поломок.....	46
Полезные советы.....	46
Как продлить срок жизни ноутбука	47
Чем протирать экран ноутбука	47
Как чистить экран	48
Часто задаваемые вопросы.....	48
Компьютерный словарь	49
ШАГ 4. НАЧИНАЕМ РАБОТАТЬ В WINDOWS	51
Мышь: подключаем и учимся пользоваться.....	51
Как подключить мышь.....	52
Зачем на мышке несколько кнопок.....	52
Что означает курсор	54
Учимся включать и выключать компьютер	54

Как правильно включить ноутбук.....	55
Как правильно выключить ноутбук.....	55
Начинаем работать:	
основные кнопки и функции.....	57
Меню Пуск	57
Рабочий стол.....	58
Панель задач.....	59
Что такое файлы и папки	63
Как создать файл	64
Как создать папку на рабочем столе	65
Как переместить файл	66
Как скопировать файл	69
Как удалить файл или папку	72
Корзина.....	73
Как удалить файл из Корзины навсегда	74
Учимся работать с окнами	75
Как переместить окно.....	77
Как изменить размер окна	77
Как перевести окно в полноэкранный режим	77
Как вернуть окну прежний размер	78
Как свернуть окно на панель задач.....	78
Как закрыть окно	78
Что такое диалоговое окно	79
Виды диалоговых окон.....	79
Командные кнопки	82
Где хранятся файлы и папки.....	83
Проводник	83
Диски С и D.....	87
Как найти на компьютере файл или папку.....	89

Расширение файла.....	91
Часто задаваемые вопросы.....	93
Компьютерный словарь.....	94

ШАГ 5. НАСТРАИВАЕМ СИСТЕМУ «ПОД СЕБЯ» 95

Оформление экрана	95
Как установить обои на рабочий стол	95
Как выбрать цветовую тему	100

Настраиваем меню Пуск	102
Настраиваем панель ссылок.....	103
Настраиваем панель плиток.....	104

Специальные возможности	106
Экранный диктор	107
Экранная лупа	110
Высокая контрастность.....	113
Скрытые субтитры	115
Экранная клавиатура	117
Мышь	118

Пароль. Как заблокировать вход в систему	120
Часто задаваемые вопросы	124
Компьютерный словарь	125

ШАГ 6. ВЫХОДИМ В ИНТЕРНЕТ 127

Начинаем работу в сети	127
Куда обратиться для подключения к Интернету	127
Wi-Fi	129
Как пользоваться браузером Microsoft Edge	129
Что такое сайты	137

Электронная почта: учимся вести переписку	140
Создаем электронный почтовый ящик	141
Отправляем электронное письмо	147
Переписка	151
Яндекс: возможности интернет-сервиса	157
Поиск: как им пользоваться	157
Картинки: как найти и сохранить на свой ноутбук	162
Новости: будьте в курсе	165
Погода	165
Карты: как добраться без пробок.....	166
Яндекс. Такси.....	168
Интересные бесплатные ресурсы Интернета	170
OneDrive (УанДрайв): загружаем информацию в сеть	170
Авито: покупаем или продаем, не выходя из дома	171
Ivi (Иви): кинотеатр у вас дома	175
Смотрим видеоролики на YouTube (Ютуб)	176
Библиотека Мошкова: как найти книгу.....	176
Что такое социальные сети	179
Как завести страничку в «Одноклассниках»	179
Регистрируемся в Facebook (Фейсбук)	184
Устанавливаем программы	185
Как скачать нужную программу на примере Skype.....	186
Как установить программу на свой ноутбук	187
Как удалить ненужную программу	189
Skype — учимся пользоваться	191
Настраиваем веб-камеру	191
Входим в программу	192
Первый видеозвонок	193

Переписка в Skype	196
Часто задаваемые вопросы	197
Компьютерный словарь	198
ШАГ 7. ИЗУЧАЕМ ПОЛЕЗНЫЕ ПРОГРАММЫ	201
Музыка и фильмы в вашем компьютере	201
Windows Media Player	201
Как правильно подключить наушники	203
Фото и все, что с ними связано	204
Листаем фотографии на экране	205
Программа Фотографии: редактируем изображения	206
Microsoft Word (Ворд):	
учимся работать с текстом	209
Учимся редактировать текст	212
Поиграем шрифтами — форматирование текста	215
Microsoft Excel (Эксель): знакомство	220
Домашняя бухгалтерия в электронной таблице	222
Как распечатать документ	228
Подключение принтера к ноутбуку	228
Распечатываем документы	231
Бесплатные текстовые редакторы	232
Программа Блокнот	232
Программа WordPad.....	233
Часто задаваемые вопросы	234
Компьютерный словарь	235

ШАГ 8. КАК ПОДРУЖИТЬ НОУТБУК И СМАРТФОН	237
Объединяем два устройства	237
Подключаем смартфон через Wi-Fi	238
Подключаем смартфон через USB-порт	238
Как передавать файлы с одного устройства на другое	240
Если возникли проблемы	240
Часто задаваемые вопросы	242
Компьютерный словарь	242
ПРИЛОЖЕНИЕ 1. АВАРИЙНАЯ ПОМОЩЬ	243
Не включается / не выключается, завис — в чем причина?	243
Ноутбук не включается	243
Ноутбук не выключается	245
Ноутбук зависает	245
Профилактические меры	248
Пролили воду на ноутбук — 5 шагов к спасению	248
Как не подхватить вирус: сетевая безопасность	250
Как удалить вирусы из системы. Антивирусы	251
ПРИЛОЖЕНИЕ 2. ГОРЯЧИЕ КЛАВИШИ	253

ВВЕДЕНИЕ

Ноутбук в домашнем использовании — вещь универсальная. Это и кинотеатр, и фотоальбом, и устройство для игр, и музыкальный проигрыватель, и архив с документами. Он позволяет совершать бесплатные звонки и не только слышать, но и видеть собеседника на экране. Имея под рукой «электронного друга», можно, не выходя из дома, записаться на прием к врачу, оплатить счета, заказать в государственной конторе пакет документов. В тишине и комфорте, без суеты, очередей и пробок.

Для того чтобы научиться пользоваться ноутбуком, не обязательно углубленно изучать программирование или записываться на специальные курсы. В ваших силах подружиться с компьютером самостоятельно. На первый взгляд, освоить ноутбук своими силами — задача не из простых. Но на самом деле все гораздо проще, чем вы думаете.

ШАГ 1. ВЫБИРАЕМ ЭЛЕКТРОННОГО ПОМОЩНИКА

Итак, вы решились на покупку. Из-за широкого ассортимента моделей и разнящихся цен трудно подобрать ноутбук, подходящий именно вам. В любом магазине электроники есть возможность обратиться за помощью к продавцу-консультанту. Но где гарантия того, что вам не попытаются продать товар со множеством лишних возможностей по завышенной цене?

Именно поэтому важно понимать, для чего приобретается компьютер, какие его параметры наиболее значимы и на чем можно сэкономить. Мы рассмотрим, что нужно учесть при выборе ноутбука, чтобы не переплачивать за ненужные возможности.

Для начала познакомимся с ноутбуком и вкратце рассмотрим, из чего он состоит.



Как выбрать надежный, современный и недорогой ноутбук?

Каждый хочет получить за свои деньги максимально качественный и долговечный товар. Чтобы покупка прослужила долго, а работа с электронным помощником приносила удовольствие, давайте определимся, как выбрать ноутбук, который соответствует вашим потребностям.

На чем экономить нельзя?

«Скупой платит дважды» — гласит русская поговорка. Сэкономив на чем-то важном, спустя время можно оставить приличную сумму в сервисе по ремонту электронной техники. Давайте разберемся, на чем лучше не экономить.

Элементы ноутбука, на которых не стоит экономить

Жесткий диск	Оперативная память и процессор	Операционная система
<p>Главное в жестком диске — его объем, потому что:</p> <ul style="list-style-type: none">■ Со временем вы заполните диск музыкой, фильмами и фотографиями. Чтобы загрузить что-то новое на свой компьютер, придется попрощаться с чем-то из старого.■ Забитый под завязку диск работает медленно. <p>Чем больше объем жесткого диска, тем лучше.</p>	<p>От этих компонентов зависит скорость работы компьютера. Маленький объем оперативной памяти и слабый процессор могут привести к тому, что:</p> <ul style="list-style-type: none">■ Компьютер будет долго включаться и медленно открывать программы.■ При одновременной работе нескольких программ ноутбук будет зависать. <p>Остановите свой выбор на ноутбуке с оперативной памятью не менее 2 Гигабайт и минимум двухъядерным процессором.</p>	<p>Самой популярной операционной системой (ОС) считается Windows.</p> <ul style="list-style-type: none">■ Можно купить ноутбук с уже установленной системой, а можно купить «пустое» устройство.■ Первый стоит на пару тысяч рублей дороже. Во втором случае вам придется докупить операционную систему на диске, а также заплатить мастеру за ее установку. <p>Покупайте ноутбук, на котором установлены операционная система и офисные программы.</p>

Краткий обзор бюджетных моделей

На самом деле довольно сложно определить надежность бренда-производителя. И у передовых марок бывают неудачные, а у отстающих — вполне добротные модели.

Среди моделей всех производителей замечена закономерность: дорогие мощные ноутбуки намного чаще попадают в сервисные центры, чем модели попроще, без мощных комплектующих, которые требуют дополнительного охлаждения. Рассмотрим несколько вариантов комплектации ноутбуков.

Параметры	Ноутбук 1	Ноутбук 2	Ноутбук 3	Ноутбук 4
Диагональ экрана, дюймы	11,6	14	15,6	17,3
Время работы от аккумулятора	6 часов	8 часов	4 часа	4,5 часа
Объем жесткого диска, Гбайт	160	32	500	120
Вес, кг	1,2	1,8	1,9	2,4

Выбирайте ноутбук с учетом своих потребностей.

- ▶ Вы часто бываете в разъездах и планируете брать ноутбук с собой? Вам подойдет **легкая и компактная** модель (ноутбук 1).
- ▶ Для просмотра кинофильмов идеальным вариантом будет компьютер **с большим экраном** (ноутбук 4).
- ▶ Если вы не сидите на месте и вам часто придется пользоваться ноутбуком вдали от розетки, позаботьтесь об аккумуляторе. Он должен **долго работать без подзарядки** (ноутбук 2).

- ▶ Если же вы собираетесь хранить на своем компьютере архив с фотографиями, коллекцию фильмов или музыкальные альбомы, выбирайте модель с **вместительным жестким диском** (ноутбук 3).

Обратите внимание: цена не всегда является прямым показателем качества. Часто приходится переплачивать за раскрученный бренд, тогда как менее продвинутые марки ничуть не хуже, просто меньше разрекламированы.

Проверка на месте: на что обратить внимание?

Прежде чем оформить покупку, попросите продавца показать вам выбранный ноутбук со всех сторон. Так вы сможете оценить его удобство и проверить, нет ли у него поломок и неисправностей.

1. Проверяем упаковку

Когда продавец-консультант принесет товар со склада, осмотрите коробку.

Хорошо	Плохо
<ul style="list-style-type: none">■ коробка новая, ровная;■ коробка запечатана.	<ul style="list-style-type: none">■ коробка сильно помята;■ коробка уже вскрывалась.

Попросите продавца вскрыть коробку и показать содержимое. Внутри обязательно должны быть:

Ноутбук	Аккумулятор (батарея)	Зарядное устройство
		

2. Внешний вид устройства

Тщательно осмотрите корпус ноутбука.

Хорошо	Плохо
<ul style="list-style-type: none">■ на корпусе и экране нет дефектов;■ крышка открывается без затруднений;■ клавиши нажимаются легко.	<ul style="list-style-type: none">■ на корпусе или экране видны сколы, царапины, вмятины;■ крышка открывается туго или слишком легко;■ клавиши западают или не нажимаются.

3. Время включения



Попросите продавца включить компьютер. Обратите внимание на время включения — долго ли ноутбук загружается.