

АНАСТАСИЯ МАРТЮШЕВА

ОСВАИВАЕМ НОУТБУК

ВЫБИРАЕМ • ВКЛЮЧАЕМ • НАЧИНАЕМ РАБОТАТЬ

ЗА 8 ПРОСТЫХ ШАГОВ



МОСКВА
2020

УДК 004.3
ББК 32.973
М29

Мартюшева, Анастасия.

М29 Осваиваем ноутбук за 8 простых шагов. Самоучитель для пожилых / Анастасия Мартюшева. — Москва : Эксмо, 2020. — 256 с. — (Компьютер — это просто).

ISBN 978-5-04-219130-5

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 978-5-04-219130-5

© Мартюшева А.В., 2019
© ИП Сирота Э.Л., 2019
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2020

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

Охлаждающая подставка	41
Как зарядить аккумулятор.....	42
Как продлить жизнь батареи.....	42
Три способа увеличить время автономной работы ноутбука....	43

Защитим ноутбук от поломок.....

Полезные советы.....	46
Как продлить срок жизни ноутбука	47
Чем протирать экран ноутбука	47
Как чистить экран	48

Часто задаваемые вопросы.....

Компьютерный словарь	49
-----------------------------------	-----------

ШАГ 4. НАЧИНАЕМ РАБОТАТЬ В WINDOWS..... 51

Мышь: подключаем и учимся пользоваться

Как подключить мышь.....	52
Зачем на мышке несколько кнопок.....	52
Что означает курсор	54

Учимся включать и выключать компьютер

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»

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

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.