

**Компьютер
для пенсионеров
ДЛЯ
ЧАЙНИКОВ®**
2-е издание

***Computers
For Seniors***
FOR
DUMMIES®
2nd Edition

by Nancy Muir



WILEY

Wiley Publishing, Inc.

**Компьютер
для пенсионеров**

ДЛЯ
ЧАЙНИКОВ®
2-е издание

Нэнси Мюир



ДИАЛЕКТИКА

Москва • Санкт-Петербург • Киев
2013

ББК 32.973.26-018.2.75

М98

УДК 681.3.07

Компьютерное издательство “Диалектика”

Главный редактор *С.Н. Тригуб*

Зав. редакцией *В.Р. Гинзбург*

Перевод с английского и редакция *А.П. Сергеева и В.С. Гусева*

По общим вопросам обращайтесь в издательство “Диалектика” по адресу:
info@dialektika.com, <http://www.dialektika.com>

Мюир, Нэнси.

М98 Компьютер для пенсионеров для чайников, 2-е изд. : Пер. с англ. — М. : ООО “И.Д. Вильямс”, 2013. — 448 с. : ил. — Парал. тит. англ.

ISBN 978-5-8459-1765-2 (рус.)

ББК 32.973.26-018.2.75

Все названия программных продуктов являются зарегистрированными торговыми марками соответствующих фирм.

Никакая часть настоящего издания ни в каких целях не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, будь то электронные или механические, включая фотокопирование и запись на магнитный носитель, если на это нет письменного разрешения издательства Wiley Publishing, Inc.

Copyright © 2013 by Dialektika Computer Publishing.

Original English language edition Copyright © 2011 by Wiley Publishing, Inc.

All rights reserved including the right of reproduction in whole or in part in any form. This translation is published by arrangement with Wiley Publishing, Inc.

Научно-популярное издание

Нэнси Мюир

Компьютер для пенсионеров для чайников, 2-е издание

В издании использованы карикатуры американского художника Рича Теннанта

Литературный редактор *Л.Н. Красножон*

Верстка *О.В. Романенко*

Художественный редактор *Е.П. Дынный*

Корректор *Л.А. Гордиенко*

Подписано в печать 24.12.2012. Формат 70x100/16

Гарнитура Times. Печать офсетная

Усл. печ. л. 36,12. Уч.-изд. л. 21,3

Доп. тираж 1500 экз. Заказ № 0000

Первая Академическая типография “Наука”

199034, Санкт-Петербург, 9-я линия, 12/28

ООО “И. Д. Вильямс”, 127055, г. Москва, ул. Лесная, д. 43, стр. 1

ISBN 978-5-8459-1765-2 (рус.)

© Компьютерное изд-во “Диалектика”, 2013,
перевод, оформление, макетирование

ISBN 978-0-470-53483-0 (англ.)

© Wiley Publishing, Inc., 2009

Оглавление

Об авторе	15
Введение	16
Часть I. Первые шаги в освоении компьютера	21
Глава 1. Приобретение компьютера	23
Глава 2. Настройка компьютера	43
Глава 3. Рабочий стол Windows 7	57
Глава 4. Настройка монитора	77
Глава 5. Специальные возможности для людей с особыми потребностями	89
Глава 6. Установка принтеров и сканеров	105
Глава 7. Получение справки	123
Часть II. Работа с программами	141
Глава 8. Основы работы с приложениями	143
Глава 9. Работа с файлами и папками	155
Глава 10. Применение гаджетов	177
Глава 11. Работа с документами в Microsoft Word 2010	189
Глава 12. Считаем с помощью Microsoft Excel 2010	209
Глава 13. Просмотр фильмов и фотографий	237
Глава 14. Слушаем музыку	255
Глава 15. Играем в игры	269

Часть III. Интернет	285
Глава 16. Что такое Интернет	287
Глава 17. Просмотр сайтов с помощью Internet Explorer	337
Глава 18. Безопасность превыше всего	321
Глава 19. Электронная почта	347
Глава 20. Общение в Интернете	379
Часть IV. Позаботьтесь о своем компьютере	401
Глава 21. Безопасность Windows	403
Глава 22. Устранение неисправностей	421
Предметный указатель	441

Содержание

Об авторе	15
Введение	16
Часть I. Первые шаги в освоении компьютера	21
Глава 1. Приобретение компьютера	23
Что можно делать с помощью персонального компьютера	24
Оборудование и программы	27
Типы компьютеров	29
Выбор версии Windows	31
Цены на компьютеры	32
Выбор монитора	34
Выбор привода для оптических дисков	35
Центральный процессор и оперативная память	37
Подключение к Интернету	38
Покупка компьютера, собранного на заказ	40
Глава 2. Настройка компьютера	43
Подключение к системному блоку монитора, клавиатуры и мыши	44
Включение и выключение компьютера с Windows 7	44
Применение мыши	46
Установка даты и времени	48
Создание учетной записи пользователя	49
Переключение между учетными записями	51
Изменение рисунка учетной записи пользователя	52
Выключение компьютера	53
Глава 3. Рабочий стол Windows 7	57
Рабочий стол	58
Меню кнопки Пуск	60
Часто используемые программы	63
Изменение расположения значков на рабочем столе	64

Очистка корзины	65
Поиск файлов с помощью Проводника Windows	67
Создание ярлыка для файла или папки	68
Запуск программы	70
Изменение размера окон	72
Переключение между программами	73
Закрытие программы	74
Глава 4. Настройка монитора	77
Настройка внешнего вида Windows	78
Настройка разрешения экрана	79
Изменение фона рабочего стола	80
Изменение темы рабочего стола	81
Настройка экранной заставки	83
Изменение цвета и вида окон	85
Изменение прозрачности окон	87
Глава 5. Специальные возможности для людей с особыми потребностями	89
Использование инструментов, предназначенных для лиц с ослабленным зрением	90
Замена звуков визуальными сигналами	92
Изменение размера текста	94
Изменение способа работы клавиатуры	96
Использование экранной клавиатуры	98
Настройка параметров клавиатуры	99
Настройка мыши	101
Изменение указателя мыши	103
Глава 6. Установка принтеров и сканеров	105
Установка принтера	106
Определение принтера, заданного по умолчанию	110
Настройка печати	111
Просмотр установленных принтеров	114
Удаление принтера	116

Установка сканера	117
Изменение настроек сканера	119
Глава 7. Получение справки	123
Просмотр содержимого справочной системы	124
Поиск в справке	126
Обращение с вопросами на форум пользователей Windows	129
Получение доступа к справочному веб-сайту Microsoft	132
Обращение к услугам удаленного помощника	133
Изменение параметров отображения окна Справка и поддержка Windows	137
Обращение к службе поддержки пользователей Microsoft	138
Часть II. Работа с программами	141
Глава 8. Основы работы с приложениями	143
Запуск программы	143
Обмен данными между программами	146
Автозагрузка программы	148
Выбор программ, используемых по умолчанию	150
Удаление программы	152
Глава 9. Работа с файлами и папками	155
Организация данных в Windows	156
Доступ к недавно открывавшимся файлам и папкам	159
Поиск файлов и папок на локальном компьютере	160
Поиск файла	162
Перемещение файлов и папок	164
Переименование файла или папки	166
Создание ярлыка для файла или папки	167
Удаление файла или папки	168
Создание сжатого файла или папки	170
Добавление файла в список Избранное	172
Резервное копирование файлов на компакт-диски и DVD	174

Глава 10. Применение гаджетов	177
Открытие коллекции гаджетов и добавление гаджетов на рабочий стол	178
Сверим часы	180
Непрерывный показ слайдов	181
Заглянем в календарь	183
Поиграем в пазлы	184
Обмен валют	185
Просмотр заголовков новостей	186
Контроль производительности компьютера	187
Глава 11. Работа с документами в Microsoft Word 2010	189
Создание документа, ввод и редактирование текста	190
Сохранение документа	191
Открытие созданного документа	192
Вырезание, копирование и вставка текста	193
Форматирование текста	195
Вставка таблиц	197
Добавление графики в документ	199
Изменение размеров объектов	201
Проверка грамматики и орфографии	202
Изменение параметров страницы	205
Печать документа	207
Глава 12. Считаем с помощью Microsoft Excel 2010	209
Структура электронной таблицы	210
Открытие электронной таблицы Excel и ввод текста	212
Форматирование числовых значений	214
Вставка таблиц	215
Добавление, удаление и переименование листов в рабочей книге	216
Вставка на рабочий лист строк и столбцов и их удаление	218
Отображение и сокрытие листов в рабочей книге	220
Защита важной информации	221
Давайте вернем все обратно	222
Изменение ширины столбцов и высоты строк	222
Способы выделения данных на листе Excel	223

Копирование, перемещение и форматирование группы ячеек	225
Выполнение простейших вычислений в электронных таблицах	229
Автоматический ввод значений ячеек по шаблону	232
Вставка диаграммы	233
Глава 13. Просмотр фильмов и фотографий	237
Мультимедийные программы	238
Просмотр фильмов с помощью проигрывателя Windows Media	239
Копирование фотографий из цифрового фотоаппарата	242
Использование программы Средство просмотра фотографий Windows	244
Добавление ключевых слов к фотографии	245
Отправка фотографии по электронной почте	247
Запись фотографий на DVD	249
Создание и воспроизведение слайд-шоу	251
Глава 14. Слушаем музыку	255
Настройка колонок	256
Настройка уровня громкости	258
Создание списка воспроизведения	259
Запись музыки на оптические диски	261
Синхронизация с музыкальными устройствами	263
Воспроизведение музыки	264
Создание настроек для копирования музыки с компакт-диска или DVD	266
Глава 15. Играем в игры	269
Косынка	270
Солитер	273
Паук	275
Сапер	277
Червы	279
Chess Titans	281
Интерактивные игры	282

Часть III. Интернет	285
Глава 16. Что такое Интернет	287
Основные понятия	287
Способы подключения к Интернету	289
Настройка подключения к Интернету	292
Путешествие по сайтам Интернета	294
Вкладки в окнах браузеров	297
Настройка домашней страницы	299
Глава 17. Просмотр сайтов с помощью Internet Explorer	303
Поиск в Интернете	304
Поиск сведений на веб-странице	307
Добавление веб-сайта в Избранное	309
Упорядочение списка Избранное	311
Просмотр журнала посещенных страниц	311
Настройка панели инструментов Internet Explorer	314
Просмотр RSS-каналов	315
Печать веб-страниц	317
Воспроизведение подкастов	318
Глава 18. Безопасность превыше всего	321
Какие опасности подстерегают вас в Интернете	322
Рекомендуемые сайты	325
Безопасная загрузка файлов	327
Включение режима просмотра InPrivate и фильтрации	328
Фильтр SmartScreen	330
Настройка конфиденциальности	331
Управление контентом, предлагаемым сайтами	334
Незащищенность информации	336
Сохраняйте конфиденциальность своих данных	339
Фишинг-атаки и другие мошенничества с электронной почтой	341
Создание надежных паролей	343

Глава 19. Электронная почта	347
Настройка учетной записи электронной почты	349
Управление учетными записями в Windows Live	350
Знакомство с Windows Live Mail	353
Откройте Windows Live Mail и получите сообщения	355
Подготовка и отправка электронного письма	357
Отправка вложения	360
Чтение сообщений	362
Ответ на сообщение	364
Пересылка полученных писем	364
Создание и добавление подписи	365
Форматирование сообщений электронной почты	369
Выбор темы	371
Добавление людей в список контактов	373
Настройка области чтения	375
Создание папок сообщений	376
Упорядочение сообщений в папках	377
Глава 20. Общение в Интернете	379
Форумы	380
Чаты	382
Отправка и получение мгновенных сообщений	384
Использование веб-камеры	388
Социальные сети и сайты совместной работы	388
Регистрация в социальных сетях	391
Сайты знакомств	396
Выбор службы знакомств	397
Часть IV. Позаботьтесь о своем компьютере	401
Глава 21. Безопасность Windows	403
Концепции компьютерной безопасности	404
Параметры обновления Windows	407
Запуск Центра обновления Windows	409

Составьте список надежных и подозрительных веб-сайтов	411
Включение брандмауэра Windows	413
Защита компьютера с помощью пароля	415
Проверка состояния безопасности компьютера	417
Глава 22. Устранение неисправностей	421
Закрытие “зависшего” приложения	422
Запуск Windows в безопасном режиме	424
Создание точки восстановления системы	426
Восстановление Windows	428
Дефрагментация жесткого диска	430
Очистка диска	432
Удаление временных файлов Интернета	434
Расписание выполнения задач	436
Устранение типичных проблем	438
Предметный указатель	441

Об авторе

Нэнси Мюир владеет консалтинговой компанией, работающей в сфере компьютерных технологий. Она написала более 50 книг и в настоящее время ведет колонку на сайте Retirenet.com, посвященную компьютерам и Интернету. Она также поддерживает сайт TechSmart-Senior.com, который рассчитан на тех, кому за 50 и кто еще не утратил интерес к современным технологиям.

Введение

За последние 20 лет компьютеры прошли длительный путь эволюции, приспособиваясь к нуждам потребителей. Сегодня они являются основным средством, с помощью которого люди общаются друг с другом, совершают покупки и приобретают новые знания. Компьютеры предоставляют удобные инструменты для отслеживания информации, управления финансовыми потоками, а также реализации творческих замыслов пользователей.

Возможно, ранее вы недооценивали роль персональных компьютеров в современном мире, но теперь пришло время осознать, насколько полезной и приятной может быть работа с этим чудесным устройством.

Просто начните читать книгу, и вы освоите компьютер быстро и совершенно безболезненно.

Для кого предназначена книга

Эта книга предназначена для людей преклонного возраста, которые только приступают к работе с компьютером и хотят узнать, как выбрать компьютер, запускать программы и использовать Интернет. При написании книги я старалась учитывать интересы тех, кому далеко за 50 и кто только начинает открывать для себя чудесный мир компьютеров.

Основные предположения

В книге вы найдете примеры решения множества задач. Сначала рассматриваются совсем простые задачи, предполагающие наличие у вас самых скромных познаний о компьютере. Затем они усложняются, но постепенно и незаметно, к тому же книга написана простым языком. Поскольку предполагается, что читатели только начинают осваивать компьютеры, даются пояснения всех технических терминов.

Компьютеры работают под управлением набора программ, называемого *операционной системой*. В настоящее время наиболее распространена операционная система Microsoft Windows, используемая в персональных

компьютерах (ПК), поэтому книга посвящена работе в среде Windows (точнее — Windows 7).

Какова польза от книги

Эта книга предназначена для людей, которые стремятся освоить компьютер в зрелом возрасте, что вполне реально. Внуки могут скептически отнестись к вашей новой привязанности, да и вы сами, возможно, утратили веру в свои силы. Но не следует себя недооценивать. Попробуйте шаг за шагом выполнять приводимые в книге инструкции, и вы сможете преодолеть технофобию и стать опытным пользователем.

Можно проработать книгу от начала до конца или же просто прочитать ту главу, которая поможет решить конкретную проблему. Пояснения в каждом разделе позволяют быстро продвигаться вперед, не вдаваясь в излишние технические подробности. Вы и сами почувствуете, как незаметно приобретете навыки опытного пользователя.

Структура книги

Книга состоит из четырех частей, охватывающих основные аспекты работы с компьютером.

- ✓ **Часть I. Первые шаги в освоении компьютера.** Если вы собираетесь купить компьютер или хотите узнать, как начать с ним работать, эта часть — для вас. Из нее вы узнаете о различных характеристиках и разновидностях компьютеров, а также о диапазонах цен на них. Кроме того, вы научитесь включать компьютер и подключать к нему дополнительное оборудование, в том числе принтер. Здесь приводятся сведения о том, как выглядит рабочий стол Windows при первом запуске компьютера и как правильно настраивать Windows. Вы узнаете, как Windows организует файлы и папки, и научитесь работать со справочной системой, являющейся неотъемлемой частью Windows.
- ✓ **Часть II. Работа с программами.** Эта часть посвящена работе с наиболее важными и популярными программами. В частности, вы научитесь создавать документы в Microsoft Word 2010 и работать

с числами в электронной таблице Microsoft Excel 2010. Вы также познакомитесь со встроенными приложениями Windows, которые позволяют просматривать и редактировать цифровые фотографии, слушать музыку и играть в игры.

- ✓ **Часть III. Интернет.** Пришло время подключиться к глобальной сети! Прочитав эту часть книги, вы узнаете, что такое Интернет и какие возможности он предоставляет, как путешествовать по его просторам с помощью веб-браузера, как связаться с другими людьми с помощью электронной почты, как общаться с помощью чатов и даже о том, как позвонить с помощью Интернета (совершенно бесплатно) старому знакомому, который эмигрировал в США 20 лет назад.
- ✓ **Часть IV. Позаботьтесь о своем компьютере.** Владельцы компьютеров несут определенную ответственность за “здоровье” своих подопечных. Защищайте данные на своем компьютере с помощью стандартных инструментов Windows и Internet Explorer, а также периодически выполняйте некоторые рутинные операции по техническому обслуживанию компьютера, например дефрагментацию жесткого диска и проверку на наличие компьютерных вирусов.

Используемые соглашения

В книге используются определенные соглашения, облегчающие восприятие материала.

- ✓ Текст, который следует ввести в текстовом поле, выделен **полу-жирным шрифтом**. Адреса веб-сайтов представлены с помощью вот такого шрифта.
- ✓ Для обозначения команд меню используется символ ⇨, разделяющий элементы меню. Например, указание последовательно выбрать команды Сервис и Свойства обозревателя записывается следующим образом: Сервис⇨Свойства обозревателя.
- ✓ Имеющиеся на многих рисунках выноски служат для привлечения внимания к важным моментам. Иногда важные элементы рисунка выделяются обводкой.



Эта пиктограмма обозначает ценные советы, рекомендации и методики, призванные облегчить и ускорить выполнение определенных задач.



Данная пиктограмма предупреждает об опасностях, связанных с выполнением того или иного действия.

Ждем ваших отзывов!

Вы, читатель этой книги, и есть главный ее критик. Мы ценим ваше мнение и хотим знать, что было сделано нами правильно, что можно было сделать лучше и что еще вы хотели бы увидеть изданным нами. Нам интересны любые ваши замечания в наш адрес.

Мы ждем ваших комментариев и надеемся на них. Вы можете прислать нам бумажное или электронное письмо либо просто посетить наш веб-сервер и оставить свои замечания там. Одним словом, любым удобным для вас способом дайте нам знать, нравится ли вам эта книга, а также выскажите свое мнение о том, как сделать наши книги более интересными для вас.

Отправляя письмо или сообщение, не забудьте указать название книги и ее авторов, а также свой обратный адрес. Мы внимательно ознакомимся с вашим мнением и обязательно учтем его при отборе и подготовке к изданию новых книг.

Наши электронные адреса:

E-mail: info@dialektika.com

WWW: <http://www.dialektika.com>

Наши почтовые адреса:

в России: 127055, г. Москва, ул. Лесная, д. 43, стр. 1

в Украине: 03150, Киев, а/я 152

