

# Содержание

|  |    |
|--|----|
| <b>Об авторе</b>   | 15 |
| <b>Введение</b>  | 16 |
| <br>   |    |
| <b>Часть I. Первые шаги в освоении компьютера</b>          | 21 |
| <b>Глава 1. Приобретение компьютера</b>                    | 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 |
| <br>   |    |
| <b>Глава 2. Настройка компьютера</b>                       | 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 |
| <br>   |    |
| <b>Глава 3. Рабочий стол Windows 7</b>                     | 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         |
| <b>Глава 4. Настройка монитора</b>  | <b>77</b>  |
| 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         |
| <b>Глава 5. Специальные возможности для людей с особыми потребностями</b> | <b>89</b>  |
| 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        |
| <b>Глава 6. Установка принтеров и сканеров</b>                            | <b>105</b> |
| 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        |
| <b>Глава 7. Получение справки</b>                                 | <b>123</b> |
| 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        |
| <br>  |            |
| <b>Часть II. Работа с программами</b>                             | <b>141</b> |
| <b>Глава 8. Основы работы с приложениями</b>                      | <b>143</b> |
| Запуск программы  | 143        |
| Обмен данными между программами                                   | 146        |
| Автозагрузка программы  | 148        |
| Выбор программ, используемых по умолчанию                         | 150        |
| Удаление программы  | 152        |
| <br>  |            |
| <b>Глава 9. Работа с файлами и папками</b>                        | <b>155</b> |
| 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        |

|   |     |
|---|-----|
| <b>Глава 10. Применение гаджетов</b>                              | 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 |
| <br>  |     |
| <b>Глава 11. Работа с документами в Microsoft Word 2010</b>       | 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 |
| <br>  |     |
| <b>Глава 12. Считаем с помощью Microsoft Excel 2010</b>           | 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        |
| <b>Глава 13. Просмотр фильмов и фотографий</b>                   | <b>237</b> |
| 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        |
| <b>Глава 14. Слушаем музыку</b>                                  | <b>255</b> |
| 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        |
| <b>Глава 15. Играем в игры</b>                                   | <b>269</b> |
| Косынка  | 270        |
| Солитер  | 273        |
| Паук   | 275        |
| Сапер  | 277        |
| Червы  | 279        |
| Chess Titans   | 281        |
| Интерактивные игры   | 282        |

|  |     |
|--|-----|
| <b>Часть III. Интернет</b>                                   | 285 |
| <b>Глава 16. Что такое Интернет</b>                          | 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 |
| <b>Глава 17. Просмотр сайтов с помощью Internet Explorer</b> | 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 |
| <b>Глава 18. Безопасность превыше всего</b>                  | 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 |

|  |     |
|--|-----|
| <b>Глава 19. Электронная почта</b>               | 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 |
| <br>   |     |
| <b>Глава 20. Общение в Интернете</b>             | 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 |
| <br>   |     |
| <b>Часть IV. Позаботьтесь о своем компьютере</b> | 401 |
| <br>   |     |
| <b>Глава 21. Безопасность Windows</b>            | 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        |
| <b>Глава 22. Устранение неисправностей</b>            | <b>421</b> |
| 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        |
| <b>Предметный указатель</b>                           | <b>441</b> |