

Утверждаю:

Заместитель начальника
УСЗН администрации
Белгородского района

И. Бобнева

от « 13 » октября 2017 года

***Программа обучения по повышению
компьютерной грамотности
«Социальная адаптация пожилых людей к современной
информационной среде «Сети все возрасты покорны»***

БЕЛГОРОД, 2017

Дорогие друзья!

Если это учебное пособие теперь в Вашей домашней библиотеке, значит, Вы идете в ногу со временем и готовы изучать и осваивать компьютер и Интернет. Мы ведь не ошиблись?

Программу обучения мы создавали специально для Вас и старались предусмотреть, чтобы изложенная информация была полезной и понятной. В программу включена вся самая интересная и важная информация для новичков в компьютерном деле, и в первую очередь для тех, чей возраст 55+, кто начинает изучать компьютер уже в зрелом возрасте.

Последовательно, шаг за шагом, глава за главой, мы, не злоупотребляя сложными техническими терминами, расскажем Вам, что такое компьютер, операционная система, основные компьютерные программы, что такое Интернет и чем он интересен, как выбрать провайдера, подключиться к Сети и многое другое.

Мы уверены, что освоить компьютер возможно в любом возрасте, и надеемся, что наша программа обучения станет Вашим добрым помощником в мире компьютера и Интернета.

Желаем Вам удачи в занимательном мире компьютера и Интернета!

Оглавление:

Глава 1. Уверенный пользователь ПК – Изучение Устройств компьютера, работа с информационными носителями

| | |
|---------------------------------------------------------------|----|
| 1.1. Зачем нужен компьютер..... | 3 |
| 1.2. Как устроен компьютер..... | 3 |
| 1.3. Какими бывают компьютеры..... | 4 |
| 1.4. Как пользоваться клавиатурой..... | 4 |
| 1.5. Назначение и сочетание основных клавиш..... | 5 |
| 1.6. Как работать мышью..... | 6 |
| 1.7. Как включить, выключить или перезагрузить компьютер..... | 7 |
| 1.8. Какие устройства можно подключить к компьютеру..... | 9 |
| 1.9. Файлы и папки..... | 10 |
| 1.10. Безопасное хранение информации в компьютере..... | 10 |
| 1.11. Как удалить файл или папку..... | 11 |
| 1.12. Управление окнами..... | 12 |
| 1.13. Установка программы..... | 13 |

Глава 2. Работа в сети Интернет

| | |
|---------------------------------------------------------------|----|
| 2.1. Типы подключения к сети Интернет..... | 14 |
| 2.2. Как выбрать интернет-провайдера..... | 15 |
| 2.3. Что такое интернет-браузер..... | 16 |
| 2.4. Адресная строка браузера..... | 16 |
| 2.5. Как поместить страницу сайта в «Закладки»..... | 16 |
| 2.6. Как скопировать адрес страницы сайта..... | 17 |
| 2.7. Как скачать и установить Яндекс.Браузер..... | 18 |
| 2.8. Поиск информации в yandex.ru..... | 19 |
| 2.9. Сохранение информации из сети Интернет на компьютер..... | 22 |

Глава 3. Электронная почта

| | |
|--------------------------------------------------------------------------------|----|
| 3.1. Как работает электронная почта..... | 24 |
| 3.2. Электронные адреса..... | 24 |
| 3.3. Как зарегистрировать электронный почтовый ящик..... | 25 |
| 3.4. Описание электронного почтового ящика..... | 26 |
| 3.5. Как написать электронное письмо..... | 27 |
| 3.6. Как узнать, что вам пришло письмо..... | 27 |
| 3.7. Как отправить в электронном письме фото, видео, музыку или документы..... | 27 |
| 3.8. Восстановление удаленного письма..... | 28 |

Глава 4. Портал государственных услуг GOSUSLUGI.RU

| | |
|---------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 4.1. Как найти государственную услугу на портале..... | 30 |
| 4.2. Поиск информации по темам..... | 30 |
| 4.3. Как назначается государственная или муниципальная услуга в электронном виде..... | 31 |
| 4.4. Регистрация на портале..... | 32 |

Глава 5. Социальные сети

| | |
|---------------------------------------------------------------|----|
| 5.1. Социальные сети: ВКонтакте, Одноклассники, Facebook..... | 33 |
|---------------------------------------------------------------|----|

| | |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 5.2. Меры предосторожности при общении в сети Интернет..... | 34 |
| 5.3. Пошаговая регистрация в социальных сетях, на примере Вконтакте..... | 34 |
| Глава 6. Видеообщение в сети Интернет: бесплатные видеозвонки и обмен сообщениями между пользователями | |
| 6.1. Что необходимо, чтобы совершить видеозвонок..... | 37 |
| 6.2. Как установить программу Skype..... | 37 |
| 6.3. Регистрация и вход в программу Skype..... | 39 |
| 6.4. Первый звонок..... | 40 |
| 6.5. Если вы забыли пароль к программе Skype..... | 40 |
| Глава 7. Работа с современными гаджетами - планшет | |
| 7.1. Знакомство с операционной системой..... | 41 |
| 7.2. Смена языка системы..... | 42 |
| 7.3. Подключение к сети Интернет..... | 44 |
| 7.4. Использование приложений..... | 45 |
| 7.5. Добавление виджетов на рабочий..... | 47 |
| 7.6. Нужные программы для Android («Андрóид»)..... | 49 |
| Глава 8. Государственная информационная система ГИС (ЖКХ) | |
| 8.1. Что такое Государственная система «ГИС (ЖКХ)»..... | 50 |
| 8.2. Регистрация на сайте «ГИС (ЖКХ)» пошаговая инструкция..... | 50 |

Глава первая

Уверенный пользователь ПК – Изучение Устройств компьютера, работа с информационными носителями

Первое, что необходимо для себя решить, приступив к обучению и работе за компьютером, компьютер – Ваш помощник. Не бойтесь его! Он готов к тому, что Вы случайно можете нажать «не туда». Будьте уверены, на качестве его работы это не скажется.

1.1. Зачем нужен компьютер

Давайте представим мир без компьютеров. Не нужно сильно напрягать свое воображение, так как такой мир был реальностью еще в начале 20 века. С развитием технологий и в ходе промышленной революции, человечество сделало огромный шаг вперед во всех сферах жизни и научных изысканиях. Все это, в конечном итоге, привело к появлению техники, способной эффективно заменить некоторые возможности человеческого разума. Современное человечество находится в зависимости от компьютеров, интернета и электронных устройств. Это и неудивительно. За свой комфорт человек платит своей свободой. Давайте разберемся с тем, где и как люди используют компьютер.

С помощью компьютера можно:

- Работать с текстом (набирать, редактировать, сохранять его в памяти компьютера, выводить на бумагу).
- Выходить в международную сеть Интернет.
- Получать государственные услуги в электронном виде: запись в поликлинику, оформление загранпаспорта, оплата штрафов и многое другое.
- Передавать показания коммунальных счетчиков (газ, электричество). Оплата коммунальных услуг.
- Находить нужную информацию: адреса, телефоны. Совершать покупки, оплачивать счета.
- Слушать музыку, смотреть фильмы (даже телевидение), играть и, конечно, общаться с родными и друзьями.

1.2. Как устроен компьютер

Компьютер – это, по сути, вычислительная машина.

В основе его работы заложена программа. Она переводит цифры на понятный нам язык: в слова, музыку, изображения. Также на компьютер устанавливаются дополнительные программы для обработки фотографий, для видеообщения в сети Интернет и многое другое.

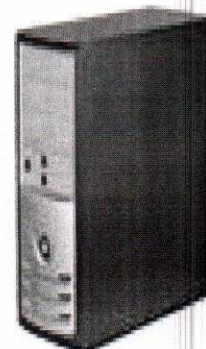
По принципам устройства, компьютер – это модель человека, работающего с информацией. У него есть «мозг» - системный блок.

Здесь находятся все устройства, обрабатывающие и передающие информацию. Именно в системном блоке хранится память компьютера.

Из чего состоит компьютер:

- Системный блок.
- Монитор.
- Клавиатура и мышь.

1.1



1

1.2



Работая на компьютере, Вы смотрите на экран, он называется «монитор» 1.2. Именно на мониторе Вы можете увидеть, как компьютер выполнил ваши команды.

1.3



Общайтесь с компьютером с помощью двух основных устройств:

клавиатуры и мыши. Клавиатура передает в компьютер буквы, цифры, команды клавиш. Мышь позволяет выделять и управлять различными объектами, которые вы видите на экране. 1.3

1.4



• Настольный стационарный компьютер. Он состоит из системного блока, монитора, клавиатуры и мыши. У большинства людей дома имеются именно такие компьютеры. 1.4

1.5



• Переносной компьютер (ноутбук) 1.5. Он намного компактнее по сравнению с настольным. На вид напоминает большую книжку. Его процессор размещен под клавиатурой.

1.6



• Сегодня популярность набирают небольшие удобные компьютеры – планшеты 1.6. Это самый новый вид современных компьютеров. По сути это один экран. К нему нет клавиатуры и мыши. Управление происходит прикосновением пальцев.

1.4. Как пользоваться клавиатурой

Клавиатура компьютера – это устройство ввода информации, она похожа на пишущую машинку 1.7. Только слова при наборе отображаются на экране компьютера. Нажимайте на клавиши легко и долго не удерживайте.

1.7

