

ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие	4
Глава 1. Знакомство с ноутбуком	5
Внешний вид и устройство ноутбука	5
Как пользоваться тачпадом	8
Клавиатура и функции клавиш	10
Разъемы и их предназначение	15
Дополнительные устройства и аксессуары	16
Советы по работе с ноутбуком	21
Глава 2. Работа в Windows: первые шаги	24
Включение и выключение компьютера	24
Рабочий стол	28
Работа с файлами и папками	35
Работа с окнами	52
Диалоговые окна	55
Работа с Проводником Windows	60
Глава 3. Удобные настройки Windows	66
Оформление экрана	66
Разрешение экрана и размер текста	71
Настройка меню Пуск	74
Настройка уведомлений	78
Глава 4. Выход в Интернет	81
Подключение к Интернету	81
Использование браузера	82
Поисковая система Яндекс	86
Электронная почта	89
Полезные сервисы Яндекса	103
Социальная сеть Одноклассники	112
Общение в Skype	117
Общение в Zoom	125
Глава 5. Полезные программы	134
Видеопроигрыватель Кино и ТВ	134
Медиапроигрыватель Windows Media Player	136
Фотографии	138
Работа с документами в Microsoft Word	144
Приложение. Безопасность в сети	155

ПРЕДИСЛОВИЕ

Поздравляю вас, дорогой читатель, с тем, что решили освоить ноутбук. Вас ждет много приятных и полезных открытий. Он станет незаменимым помощником в ваших повседневных делах. Посмотреть новую серию любимого сериала, найти рецепт праздничного салата, заказать продукты с доставкой из магазина, записаться на прием к врачу или оплатить счета, не выходя из дома, сделать бесплатный аудио- или видеозвонок близким — все это доступно с ноутбуком.

Возможно, сейчас вам кажется, что научиться обращаться с ноутбуком будет нелегко. На самом деле все довольно просто. Взяв эту книгу в руки, вы уже сделали первый шаг. Перед вами — максимально удобный самоучитель, четкие и понятные инструкции с примерами и иллюстрациями. С его помощью вы получите навыки для эффективного взаимодействия с ноутбуком.

Итак, приступим!

Глава 1

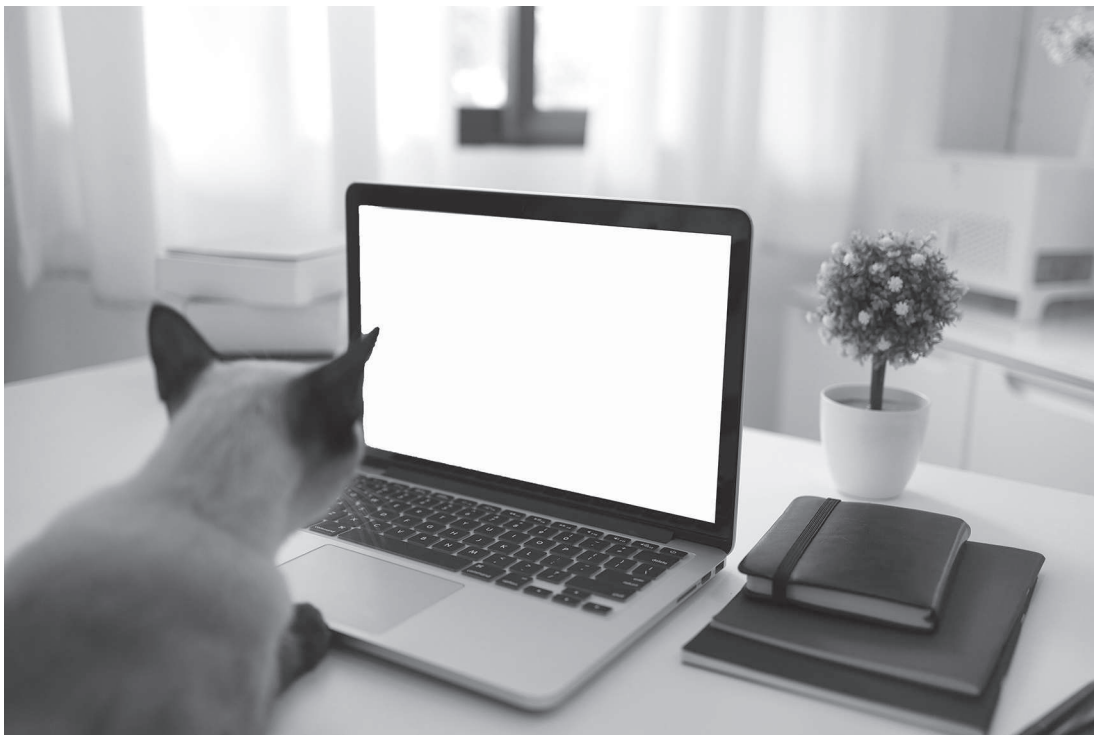
ЗНАКОМСТВО С НОУТБУКОМ

Для начала познакомимся с ноутбуком поближе. Узнаем, что у него внутри. Познакомимся с важными для нас индикаторами, разъемами и кнопками, разберемся, зачем они нужны и как с ними обращаться. Не забудем поговорить о правильном уходе за нашим электронным помощником и об организации рабочего места.

Внешний вид и устройство ноутбука

Ноутбук получил название от английского слова *notebook* — блокнот. Это переносной компьютер. У него небольшие размеры, маленький вес. Он может работать без подключения к электросети. Все составные части ноутбука укомплектованы в единый корпус: не нужно подключать дисплей (экран), клавиатуру и мышь — они уже в него встроены.

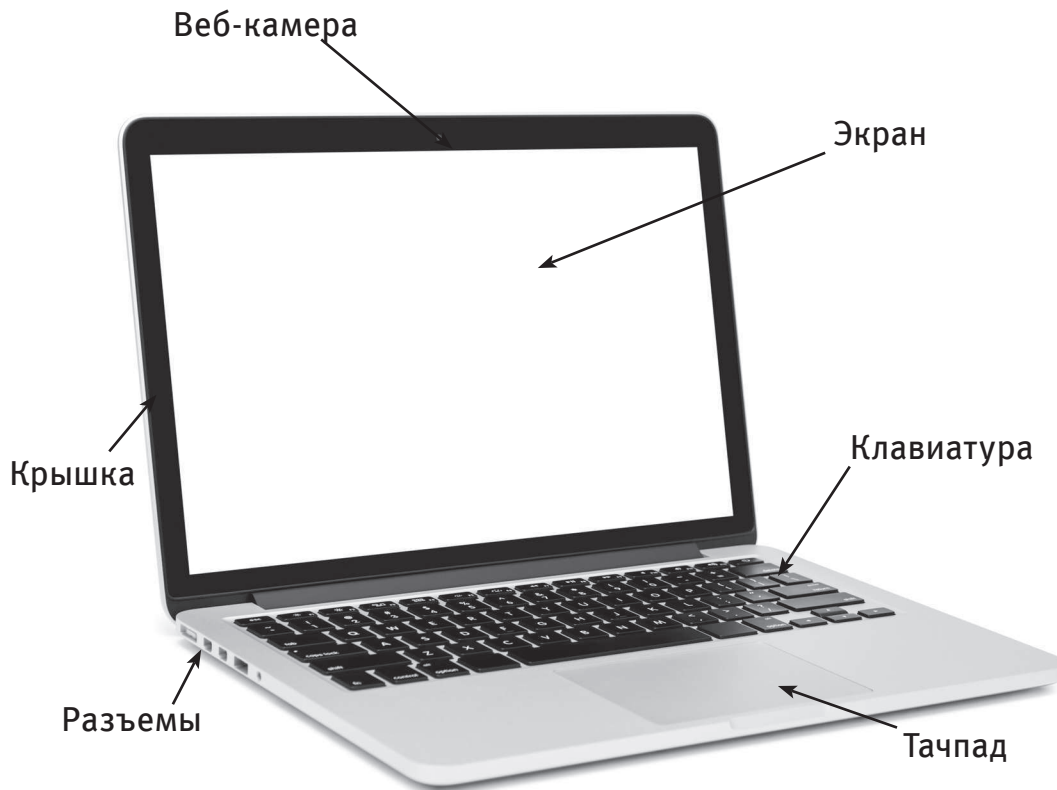
Начинка ноутбука практически ничем не отличается от начинки системного блока стационарного компьютера. Внутри ноутбука скрываются следующие элементы:



- **Центральный процессор** — мозг ноутбука. В нем происходят все операции по обработке данных.
- **Материнская плата** — сердце ноутбука. Внешне похожая на большую микросхему, она объединяет все комплектующие устройства в единую работоспособную систему.
- **Оперативная память** предназначена для временного хранения данных и команд, необходимых процессору для выполнения различных задач. Чем больше объем оперативной памяти, тем выше скорость производимых операций.
- **Система охлаждения** помогает поддерживать нужную температуру внутри корпуса ноутбука.
- **Жесткие диски** — место для хранения ваших файлов (фильмов, документов и т. д.) и данных на ноутбуке. Чем больше объем жесткого диска, тем лучше.
- **Оптический привод** позволяет записывать информацию на CD/DVD-диски.
- **Видеокарта и звуковая карта** — устройства для вывода изображения на экран и проигрывания звука с помощью динамиков.

- **Аккумулятор** позволяет ноутбуку работать без дополнительной подзарядки от 2 до 15 часов в зависимости от характеристик.

Теперь рассмотрим внешний вид ноутбука. В его корпус (он умеет раскрываться на две части) встроен ряд важных устройств.



В крышке ноутбука, самой тонкой его части, располагается **жидкокристаллический экран** (дисплей), на который выводится изображение. Здесь же, в зависимости от модели, могут находиться:

- **микрофон**, позволяющий собеседнику слышать вас при общении по аудио- или видеосвязи;
- **веб-камера** (можно снять фото или видео, благодаря ей вас видят собеседники в Skype или в Zoom);
- **антенны модулей Wi-Fi и Bluetooth**, обеспечивающие функцию беспроводной связи.

На второй части корпуса находятся следующие элементы:

- **клавиатура** с клавишами. Они позволяют набирать текст и отдавать компьютеру команды;
- **кнопка включения компьютера**. В зависимости от модели ноутбука она может быть частью клавиатуры, может располагаться отдельно — на корпусе;
- **тачпад** — сенсорная панель, заменяет компьютерную мышь;
- **световые индикаторы** (если таковые имеются);
- **разъемы** — отверстия для подключения к ноутбуку различных устройств (наушников, микрофона, зарядного устройства аккумулятора, флешек, SD-карт и др.);
- **динамики**, благодаря которым можно слышать звук;
- **дисковод** (если есть), служащий для чтения дисков и записи информации на них.

Итак, мы познакомились с общим устройством ноутбука. Теперь рассмотрим некоторые из его частей более подробно.

Как пользоваться тачпадом

Тачпад — это сенсорная панель, расположенная рядом с клавиатурой и предназначенная для управления курсором на экране. Тачпад состоит из нескольких частей, у каждой свое предназначение.











Вы можете подключить к ноутбуку компьютерную мышь. Многие считают, что с ней гораздо удобнее. В таком случае тачпад можно просто отключить, нажав на клавиатуре клавишу Fn и одну из клавиш от F1 до F12 (ту, на которой изображен перечеркнутый тачпад). Но полезно знать несколько самых распространенных команд, выполняемых при помощи тачпада.

Основные команды на тачпаде

Установка курсора в нужное место (функция левой кнопки мыши)	Коснитесь панели одним пальцем.
Выделение слова в тексте либо открытие файла (функция двойного нажатия левой кнопки мыши)	Дважды коснитесь панели одним пальцем.
Открытие контекстного меню (функция правой кнопки мыши)	Коснитесь панели двумя пальцами.
Прокрутка содержимого окна вверх или вниз	Коснитесь панели двумя пальцами и проведите вверх или вниз по вертикали.
Прокрутка содержимого окна вправо или влево	Коснитесь панели двумя пальцами и проведите вправо или влево.
Регулировка масштаба	Коснитесь панели двумя пальцами, а затем начните разводить их или сводить. Этот жест позволяет быстро увеличивать или уменьшать размер изображений.
Просмотр всех открытых окон	Коснитесь панели тремя пальцами и проведите снизу вверх, чтобы перед вами появились уменьшенные окна запущенных программ и открытых веб-страниц.
Сворачивание всех открытых окон	Коснитесь панели тремя пальцами и проведите вниз.
Вызов поиска	Коснитесь панели тремя пальцами, чтобы перед вами появилась панель поиска Windows 10.
Открытие центра уведомлений	Коснитесь сенсорной панели четырьмя пальцами.

Что означает курсор

Курсор (от англ. *cursor* — указатель, стрелка прибора) — специальная экранная пометка. Указывает на объект, с которым будет производиться действие при помощи клавиатуры, тачпада, мыши или другого устройства управления. Курсор может иметь разный вид.

 Обычный вид курсора — стрелка.	 Показывает, что справа от курсора можно ввести текст
 Обозначает ссылку. Нажав на нее, вы перейдете на соответствующую интернет-страницу.	 Курсор ожидания: компьютер выполняет какое-то действие. Дождитесь его завершения.
 Показывает, что данный объект можно переместить.	 Показывает, что объект можно растянуть или сжать
 Показывает, что, щелкнув на объект, вы получите подсказку.	 Показывает, что объект (обычно картинку) можно увеличить или уменьшить.

Клавиатура и функции клавиш

При первом взгляде на клавиатуру несложно растеряться. Перед вами — несколько десятков клавиш, и все они для чего-то нужны. Но для полноценной работы на ноутбуке вполне достаточно знать основные функции и комбинации клавиш.

Итак, клавиши нужны для ввода информации, управления программами и самим устройством. Количество кнопок, их расположение и функции могут отличаться на разных ноутбуках. Если у вас компактная модель, скорее всего, клавиатура на ней усеченная — без дублирующихся клавиш. На полноразмерных клавиатурах цифры, математические символы, кнопки **Enter** и **Delete** присутствуют в двух вариантах — в центральной части (среди букв и над ними) и отдельным блоком справа. Но принцип конструирования клавиатур общий для всех.



Алфавитно-цифровые клавиши

Эта группа кнопок — самая многочисленная на клавиатуре. С их помощью можно напечатать:

- русские буквы (**А Б В Г Д Е** и т. д.);
- латинские буквы (**A B C D E F** и т. д.);
- знаки препинания (**, - : ; ! ? « »** и т. д.);
- цифры (от **1** до **0**);
- арифметические знаки (**+ - = * < >** и т. д.);
- значки и символы (**\$ @ # &** и т. д.);
- пробел между словами.

Как вы уже успели заметить, на каждой кнопке обозначено сразу несколько символов. Вот три простых правила, которые помогут с этими кнопками работать.


1. На каждой клавише с русской буквой начертана также и латинская. Переключиться между ними можно, сменив раскладку.

СПРАВКА

Раскладка — это выбор языка, на котором вы печатаете. Выбрать нужный язык можно в правом нижнем углу экрана. Еще один способ сменить раскладку — одновременно нажать клавиши **Alt** (Альт) и **Shift** (Шифт).


2. Чтобы напечатать прописную (заглавную) букву, одновременно нажмите клавишу **Shift** и нужную букву.










3. На некоторых кнопках обозначены сразу три символа. Выбрать нужный помогут клавиша **Shift** и смена раскладки. Например:




Клавиша	Что хотим напечатать	Что нужно нажать
	7	Простое нажатие
	?	Нажатие + Shift
	&	Нажатие + Shift при включенном английском языке

Специальные клавиши

Не менее важными клавишами на рабочей панели являются специальные или, как их еще иногда называют, управляющие клавиши. Рассмотрим некоторые из их функций.

	<p>Клавиша Ctrl (<i>Контроль</i>) не имеет самостоятельного действия и используется только в сочетании с другими клавишами.</p> <p>Часто с ее помощью выделяют объекты. Для этого нужно зажать Ctrl и кликать левой кнопкой мыши по нужным файлам/папкам.</p> <p>Сочетание Ctrl + C позволяет скопировать выделенный текст или объект, а сочетание Ctrl + V — вставить его в выбранное место.</p>
-------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

	<p>Клавиша Shift (<i>Шифт</i>) предназначена в основном для печати знаков и заглавных букв. На некоторых клавиатурах она не подписана, а обозначена стрелкой, направленной вверх.</p>
	<p>Клавиша Alt (<i>Альт</i>), как и Ctrl, используется только в сочетании с другими клавишами. Например: Alt + F4 закрывает активное окно. Alt + Tab осуществляет переключение между окнами.</p>
	<p>При помощи клавиши Tab (<i>Таб</i>) делают отступ — так называемую красную строку. Для этого нужно поставить курсор в начало текста и нажать на Tab один раз.</p>
	<p>Клавиша Caps Lock (<i>Капс Лок</i>) используется для включения/выключения режима прописных букв. После нажатия на эту клавишу все буквы будут печататься большими до тех пор, пока вы не нажмете на нее еще раз.</p>
	<p>Клавиша Backspace (<i>Бэкспейс</i>) удаляет символы, находящиеся слева от курсора. Она подписана не на всех клавиатурах, иногда обозначена просто стрелочкой, смотрящей влево.</p>
	<p>Клавиша Delete (<i>Дэлит</i>) удаляет символы, находящиеся справа от курсора, а также все выделенные объекты (например, файлы, папки, документы).</p>
	<p>Клавиша Enter (<i>Энтэр</i>) служит для подтверждения команды или действия. При работе с текстом Enter используется для перемещения курсора на новую строку.</p>
	<p>Клавиша Escape (<i>Эскейн</i>) отменяет текущее действие, а также закрывает некоторые программы, компьютерные игры.</p>
	<p>Клавиша Windows (<i>Виндоус</i>) открывает меню Пуск.</p>

	Клавиша Print Screen (<i>Принт скрин</i>) делает скриншот — фотографию экрана. После нажатия клавиши снимок можно вставить в любую программу, умеющую работать с изображениями.
	Клавиша Pause/Break (<i>Пауз брейк</i>) ставит на паузу фильм или песню.
	Клавиша Fn (<i>Фанкшин</i>) встречается только на ноутбуках. Она предназначена для изменения значения кнопки — запуска второй функции. Работает совместно с клавишами F1—F12 , которые мы рассмотрим в следующем разделе.

Функциональные клавиши

В самом верхнем ряду клавиатуры, над цифрами, располагаются функциональные клавиши **F1—F12**. Они нужны, чтобы быстро отдавать ноутбуку команды без помощи тачпада и мыши. Рассмотрим самые полезные из них.

F1 — вызов справки (помощи) в активном окне, работает в большинстве программ.

F2 — переименование выделенных объектов, например, папок и файлов.

F3 — активация поиска (по документу, веб-странице и т. д.).

F5 — обновление открытой страницы в браузере.

F7 — запуск проверки орфографии в программах **Microsoft Office** (**Word**, **Excel** и др.).

F11 — раскрытие просматриваемой интернет-страницы во весь экран.

F12 — вызов окна сохранения (*Сохранить как...*) в **Microsoft Word**.

Использование тех же самых клавиш, но в сочетании с кнопкой **Fn**, дает ряд дополнительных полезных функций. Например:

Fn + F1 — включение/выключение на ноутбуке спящего режима.

Fn + F2 — быстрое включение/выключение всех беспроводных сетевых подключений (**Wi-Fi**, **Bluetooth**), то есть режима *в самолете*.

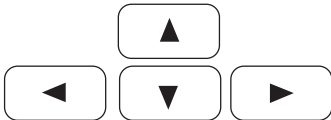


Fn + F5 или **F6** — уменьшение или увеличение яркости экрана.

Fn + F10 — отключение звука.

Fn + F11 или **F12** — убавление или прибавление громкости звука.



Клавиши управления курсором





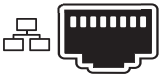





При работе на ноутбуке вы можете управлять курсором любым удобным для вас способом — при помощи тачпада, компьютерной мыши или клавиш.

	При помощи стрелок вы можете: <ul style="list-style-type: none">• перемещать текстовый курсор вправо, влево, вверх или вниз;• листать фотографии, слайды в презентации;• управлять героем во многих компьютерных играх
	Клавиши Home (<i>Хоум</i>) и End (<i>Энд</i>) служат для перемещения курсора в начало и в конец строки соответственно.
	Клавиши Page Up (<i>Пэйдж ап</i>) и Page Down (<i>Пэйдж даун</i>) переводят курсор вверх или вниз страницы.

Разъемы и их предназначение

В корпус ноутбука встроены разъемы для подключения дополнительных устройств. Их набор на разных ноутбуках отличается. Давайте рассмотрим основные виды разъемов, которые вы можете обнаружить на своем электронном помощнике, и разберемся, чем они могут быть вам полезны.

Внешний вид разъема	Описание	Внешний вид кабеля
	Разъем питания Служит для подключения зарядного устройства ноутбука, идущего с ним в комплекте	

	<p>USB-порт</p> <p>Позволяет подключить к ноутбуку:</p> <ul style="list-style-type: none"> • флешку, внешний жесткий диск; • компьютерную мышь; • веб-камеру; • телефон, фотоаппарат, модем; <p>и множество других устройств</p>	
	<p>Разъем HDMI</p> <p>Позволяет подключить к ноутбуку:</p> <ul style="list-style-type: none"> • внешний монитор; • современный телевизор 	
	<p>Разъем LAN</p> <p>Позволяет подключить к ноутбуку:</p> <ul style="list-style-type: none"> • интернет-кабель; • сетевой роутер 	
	<p>Слот для SD-карты</p> <p>Позволяет подключить к ноутбуку:</p> <ul style="list-style-type: none"> • карту памяти телефона; • карту памяти фотоаппарата, видеокамеры 	
	<p>Аудиоразъемы</p> <p>Позволяют подключить к ноутбуку:</p> <ul style="list-style-type: none"> • наушники; • микрофон; • колонки 	

Дополнительные устройства и аксессуары


Теперь мы знаем, что к ноутбуку можно подключить довольно большое количество самых разных устройств — от компактной SD-карты до телевизора. С последним все в принципе понятно. Это просто более крупный экран,

на который можно выводить видео, фото или какие-то другие файлы с ноутбука, чтобы их было удобнее просматривать. Согласитесь, гораздо комфортнее, собравшись всей семьей на уютном диване, смотреть фотографии из путешествия на большом экране телевизора, а не с ноутбука. Все то же самое касается и подключения внешнего монитора. Однако есть устройства, о которых хотелось бы поговорить отдельно.

Внешние накопители

Давайте рассмотрим систему мер файлов. Когда говорят о размере файла, чаще всего звучат фразы *он весит столько-то, он занимает столько-то*. Обычно речь идет о килобайтах (Кбайт), мегабайтах (Мбайт) и гигабайтах (Гбайт). 1 Гбайт — это 1024 Мбайт, а 1 Мбайт — это 1024 Кбайт. Для примера: художественный фильм занимает, в среднем, около 1 Гбайт; фотография, снятая на камеру телефона, — 2–3 Мбайт; одностраничный текстовый документ **Microsoft Word** — 10–15 Кбайт.

Итак, вернемся к накопителям. Что они собой представляют и зачем нужны? Как вам уже известно, внутри каждого ноутбука есть жесткий диск, на котором хранится вся информация. Обычно такие диски очень вместительные, однако со временем они все равно постепенно заполняются. Поэтому важно периодически удалять ненужные файлы и переносить часть информации на внешние накопители. Дать друзьям посмотреть понравившийся вам фильм, отнести на печать в ателье фотографии, сделанные на телефон, — здесь пригодится внешний накопитель: диск, флешка или карта памяти. Рассмотрим их особенности.

 A sleek, silver external hard drive standing vertically on its base. A black USB cable is plugged into the front and loops around the base.	<p>Внешний жесткий диск</p> <p>Внешний жесткий диск мало чем отличается от встроенного. На нем можно хранить любые данные. Есть жесткие диски объемом до 16 Тбайт — такой объем может понадобиться для хранения очень большого количества данных, например, богатой коллекции фильмов.</p> <p>Подключение жесткого диска к ноутбуку чаще всего осуществляется через USB-порт. Иногда в комплекте есть дополнительный кабель для автономной зарядки жесткого диска.</p>
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

CD, DVD



Пусть это и не самый современный способ освободить жесткий диск, тем не менее, не стоит обходить его стороной.

Что важно знать:

- CD-диски могут содержать максимум 800 Мбайт данных, DVD-диски — до 4,7 Гбайт (односторонний) или 8,5 Гбайт (двусторонний);
- Диски условно можно разделить на две группы. Для однократной записи, без возможности удаления данных и записи новых — CD-R, DVD-R. Для многократного использования — CD-RW, DVD-RW

USB-флеш-накопитель, или флешка



Самое популярное на сегодня устройство для хранения данных. Широко распространены флешки на 16, 32 и 64 Гбайт.

Среди плюсов:

- маленький размер;
- большой объем (до 1 Тбайт);
- быстрая запись информации;
- наличие USB-разъема для подключения флешки на всех моделях ноутбуков и компьютеров, а также на многих других устройствах (например, на современных телевизорах)

Карты памяти



В большинстве случаев они применяются в устройствах, дизайн которых требует от накопителя максимальной компактности, например, в телефонах, фотоаппаратах, видеокамерах.

Что важно знать:

Для считывания информации с карт памяти используется картридер. Зачастую он встроен в ноутбук (узнать об этом поможет инструкция), если нет — можно дополнительно приобрести внешний картридер.

Компьютерная мышь

Компьютерные мыши бывают проводными и беспроводными. В первом случае мышь работает от энергии ноутбука, во втором — от батареек. Какой из двух вариантов выбрать — зависит от ваших предпочтений. Кому-то мешает провод, а кто-то не захочет лишний раз менять батарейки.

Для подключения мыши к ноутбуку сделайте два простых шага:

1. Вставьте кабель (проводная мышь) или передатчик (беспроводная мышь) в USB-разъем.
2. Дождитесь, пока система обнаружит устройство и автоматически его установит, после чего можно будет приступить к работе.

Как правило, на компьютерной мыши есть две кнопки и колесико. Давайте разберемся, как правильно ею управлять.



Левая кнопка мыши считается главной, так как ей пользуются больше всего. С ее помощью вы можете запускать программы, открывать и закрывать файлы, щелкать по ссылкам, перетаскивать объекты, выделять текст или

несколько файлов. **Правая кнопка** мыши вызывает *контекстное меню*, которое выглядит как табличка с перечнем команд. **Колесико** используется для прокрутки страниц и списков.

Первое, чему нужно научиться, — правильно щелкать клавишей мыши. Есть два вида нажатия:

- простой щелчок (быстро нажать и сразу отпустить);
- двойной щелчок (быстро нажать и сразу отпустить два раза подряд).

Теперь рассмотрим основные команды.

Простой щелчок левой кнопкой мыши	<ul style="list-style-type: none">• Установка текстового курсора в нужное вам место• Выбор и выделение объекта (папки, документа и т. д.)
Двойной щелчок левой кнопкой мыши	<ul style="list-style-type: none">• Открытие программы, папки, документа• Выделение слова в тексте• Если кликнуть по пустой области левее абзаца — выделение всего абзаца
Простой щелчок правой кнопкой мыши	<ul style="list-style-type: none">• Вызов контекстного меню

Колонки, наушники, веб-камера, микрофон

В ноутбук, в отличие от компьютера, уже встроены динамики. Однако, решив послушать музыку или посмотреть фильм в достаточно просторной комнате или, к примеру, на улице на дачном участке, вы, скорее всего, разочаруетесь. Дело в том, что мощности встроенных динамиков чаще всего не хватает для работы в большом помещении, да и по качеству звука они значительно уступают внешним колонкам. Поэтому почти все владельцы ноутбуков со временем подключают внешние колонки, а также обзаводятся наушниками, чтобы иметь возможность смотреть видео со звуком или слушать музыку, не мешая другим.

Какие колонки или наушники приобрести, целиком зависит от ваших целей и бюджета: выбор огромный. Единственный совет: лучше отдавать предпочтение проводным моделям, которые можно подключить к ноутбуку через

аудиоразъемы (наушники, колонки) или USB-порт (колонки). Они, в отличие от беспроводных, работающих при помощи Bluetooth, обеспечивают более стабильное соединение и не требуют дополнительных настроек при подключении.

В ноутбук также встроены веб-камера и микрофон. Они понадобятся вам в основном для общения через интернет по видео- или аудиосвязи. Их возможностей вполне достаточно, приобретать внешнюю веб-камеру или микрофон нет необходимости.

Советы по работе с ноутбуком

Ноутбук — это портативный компьютер, значит, он не привязан к какому-то определенному рабочему месту. Вы можете переносить его из комнаты в комнату, брать с собой. Однако именно эта особенность нередко становится главным уязвимым местом ноутбука. Чтобы максимально продлить ему жизнь, соблюдайте несколько простых правил при транспортировке и эксплуатации.

Правило 1

Перевозите ноутбук только в специальных чехлах, сумках, портфелях или рюкзаках с твердыми стенками. Так вы обезопасите его от механических повреждений.



Правило 2

Берегите ноутбук от попадания жидкостей. Самые важные его компоненты находятся под клавиатурой. Если вы прольете на нее чай или кофе, это может привести к поломке.

Правило 3

Не допускайте перегрева. Старайтесь при работе ставить ноутбук на ровные твердые поверхности, не покрытые тканью, чтобы система охлаждения справлялась со своей задачей. Если же вам часто требуется размещать устройство на коленях или на мягких поверхностях, используйте специальную охлаждающую подставку. Ее можно купить в магазинах электроники.

СПРАВКА

Охлаждающие подставки созданы специально для того, чтобы можно было во время работы ставить ноутбук на колени или на мягкую поверхность без риска его перегрева. Они бывают двух видов: с вентилятором (обдувает нижнюю часть ноутбука, снижая его температуру) и без вентилятора (создает дополнительный барьер между ноутбуком и поверхностью).

Правило 4

Избегайте перепада температур. Если вы принесли ноутбук в помещение с мороза, дайте ему 20–30 минут, чтобы согреться, просохнуть и привыкнуть к новой температуре.

Правило 5

Заряжайте ноутбук, как написано в инструкции. Старайтесь не разряжать устройство до нуля. Не оставляйте его включенным в сеть, если уже зарядили до 100%. Лучше держать заряд на уровне 40–80% и полностью перезаряжать (доводить до нуля, а потом — до 100%) примерно раз в месяц. Так вы сможете продлить срок жизни батареи.



Правило 6

Вынимайте во время грозы зарядное устройство из розетки. При скачках напряжения включенный в сеть ноутбук, как и любое другое электронное устройство, может сгореть. В таком случае вы рискуете потерять не только его, но и все хранящиеся на нем данные.

Правило 7

Ухаживайте за экраном ноутбука правильно. Не протирайте его влажными тряпками и губками, а также спиртосодержащими средствами. Используйте специальные салфетки для мониторов, салфетки из микрофибры или сухие безворсовые салфетки, специальные спреи.

При работе за ноутбуком необходимо заботиться и о собственном здоровье. Вот несколько базовых рекомендаций, которые следует соблюдать:

- Чтобы избежать болей в спине и шейно-плечевой зоне, сидите за ноутбуком прямо, расправив плечи, поставив обе ступни на пол.
- Выбирайте для работы стул с высокой спинкой и поддержкой поясницы.
- Старайтесь делать перерывы в работе каждый час. Встаньте, походите, разомнитесь. Отвлечитесь от монитора.
- Не приближайтесь к экрану менее чем на 50 см, чтобы не давать дополнительную нагрузку на зрение.
- Используйте специальные очки для работы за компьютером. Делайте гимнастику для глаз.
- Если вы много печатаете, обратите внимание на положение рук. Рекомендуется не класть локти на стол, а запястья держать прямыми. Как только кисти рук начинают уставать, делайте перерыв.

Глава 2

РАБОТА В WINDOWS: ПЕРВЫЕ ШАГИ

Система с программами, установленная на вашем ноутбуке, называется Windows. В этой книге мы рассматриваем самую распространенную ее версию — Windows 10.

Первое, что нужно знать пользователю для знакомства с системой, — это как войти и выйти из нее. Приступим!

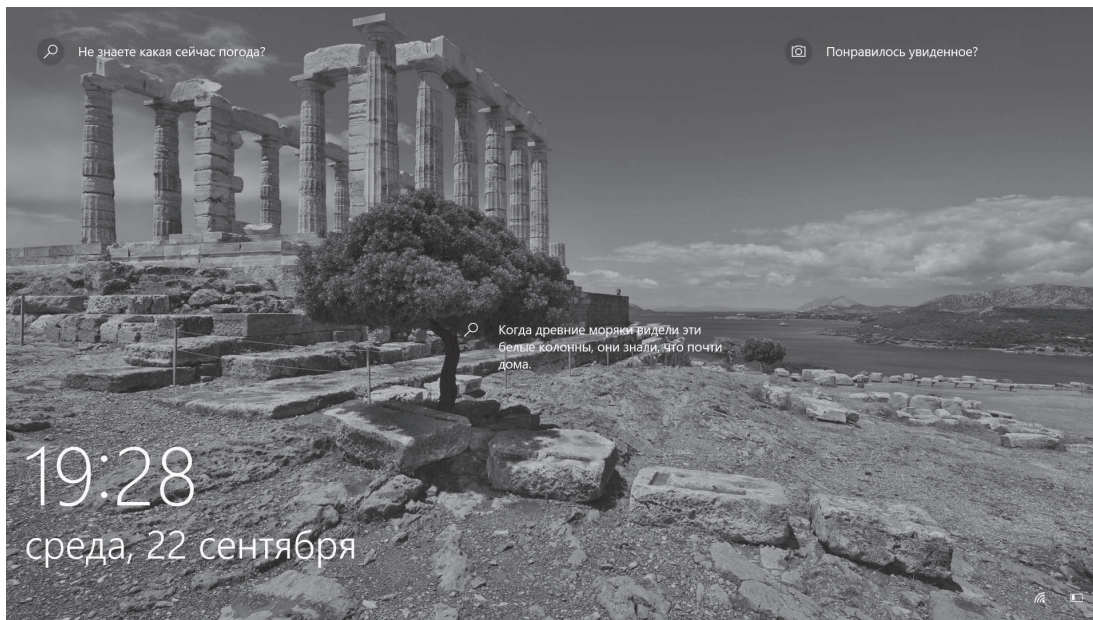
Включение и выключение компьютера

Правильное включение ноутбука влияет как на продуктивность его работы, так и на продолжительность службы.

Как правильно включить ноутбук

Включите ноутбук в сеть, откройте крышку и нажмите кнопку включения. Подождите, пока загрузится операционная система. Вы увидите **экран блокировки** Windows 10. Изображение на экране может быть разным.

Щелкните по экрану левой кнопкой мыши, либо нажмите клавишу **Enter**. Запустится другой экран — для входа в **учетную запись**. Вам предложат **ввести пароль**, если он был заранее установлен.



СПРАВКА

Учетная запись — это запись в системе, которая хранит все настройки пользователя, установленные им программы, а также все его файлы. Если на ноутбуке работают несколько человек, можно создать несколько учетных записей, чтобы каждый пользователь имел возможность настроить систему под себя: у всех будут свои программы, файлы и документы, никто никому не мешает. **Пароль** нужен, чтобы защитить свою учетную запись от других пользователей.

Если вы не ставили пароль, появится экран с кнопкой **Войти**. Нажмите ее. Вы выйдете из экрана блокировки и начнете работать в системе.

Как правильно выключить ноутбук

Когда работа на ноутбуке завершена, его нужно выключить. Важно помнить: ни в коем случае нельзя выключать устройство, удерживая кнопку питания — ту, с помощью которой вы его включили. Выключать ноутбук следует при помощи меню **Пуск**.