

Л.В. ПРОХОРОВА

# КОМПЬЮТЕРНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ДЛЯ ЛИЦ ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА

Учебно-методическое пособие

Новосибирск  
2013

УДК 004.382(075)  
ББК 32.973р3я73  
П 844

Утверждено Редакционно-издательским советом университета  
в качестве учебно-методического пособия

Рецензент д-р техн. наук, проф. *В.И. Гужов*

**Прохорова Л.В.**

П 844 Компьютерные технологии для лиц пожилого возраста: учеб.-метод. пособие / Л.В. Прохорова; Новосибирский государственный технический университет. – Новосибирск: Изд-во НГТУ, 2013. – 146 с.

ISBN 978-5-7782-2364-6

Предлагаемое учебно-методическое пособие предназначено в качестве пособия по учебному предмету «Геронтология» для студентов, обучающихся по специальности 040400.62 «Социальная работа». Оно может быть полезно для слушателей Народного факультета НГТУ и рекомендовано для преподавателей, использующих информационные технологии в обучении гуманитарным дисциплинам.

Работа подготовлена на кафедре «Социальная работа»

УДК 004.382(075)  
ББК 32.973р3я73

ISBN 978-5-7782-2364-6

© Прохорова Л.В., 2013  
© Новосибирский государственный  
технический университет, 2013

## Содержание

|  |    |
|--|----|
| Предисловие .....  | 5  |
| Часть 1 Знакомство с персональным компьютером .....              | 7  |
| Глава 1 Состав компьютера и программное обеспечение .....        | 8  |
| 1.1 Системный блок .....   | 9  |
| 1.2 Монитор .....  | 10 |
| 1.3 Клавиатура и мышь .....                                      | 11 |
| 1.4 Дополнительные устройства .....                              | 11 |
| 1.5 Внешние носители информации .....                            | 12 |
| 1.6 Программное обеспечение .....                                | 13 |
| Глава 2 Включение и выключение компьютера .....                  | 13 |
| 2.1 Включение компьютера .....                                   | 14 |
| 2.2. Выключение компьютера .....                                 | 14 |
| Глава 3 Работа с мышью .....                                     | 14 |
| Глава 4 Работа с клавиатурой .....                               | 16 |
| Контрольные вопросы к части 1 .....                              | 21 |
| Часть 2 Операционная система Windows 7 .....                     | 22 |
| Глава 5 Рабочий стол и главное меню .....                        | 22 |
| Глава 6 Окна .....   | 24 |
| Глава 7 Запуск программ .....                                    | 29 |
| Глава 8 Файловая система .....                                   | 30 |
| 8.1 Файлы, папки и диски .....                                   | 30 |
| 8.2 Операции с файлами, папками и дисками .....                  | 32 |
| 8.3 Работа с flash-накопителем .....                             | 34 |
| Глава 9 Настройка рабочей среды .....                            | 35 |
| Глава 10 «Зависание» операционной системы .....                  | 36 |
| Глава 11 Получение справочной информации .....                   | 38 |
| Контрольные вопросы к части 2 .....                              | 38 |
| Часть 3 Пакет программ Microsoft Office .....                    | 40 |
| Глава 12 Основы работы: окна, панели инструментов .....          | 40 |
| Глава 13 Работа с документами: создание, открытие, сохранение .. | 43 |
| 13.1 Создание документа .....                                    | 43 |
| 13.2 Открытие документа .....                                    | 44 |
| 13.3 Сохранение документа .....                                  | 46 |
| Глава 14 Текстовый редактор Microsoft Word .....                 | 49 |
| 14.1 Набор текста .....  | 50 |
| 14.2 Проверка правописания .....                                 | 52 |
| 14.3 Выделение текста .....                                      | 53 |
| 14.4 Форматирование символов .....                               | 54 |
| 14.5 Форматирование абзацев .....                                | 58 |
| 14.6 Перемещение и копирование текста .....                      | 61 |
| 14.7 Поиск и замена текста .....                                 | 63 |
| 14.8 Списки .....  | 65 |
| 14.9 Вставка символов .....                                      | 67 |

|   |     |
|---|-----|
| 14.10 Вставка изображений.....                                  | 69  |
| 14.11 Вставка таблиц .....                                      | 77  |
| 14.12 Вставка номеров страниц.....                              | 82  |
| 14.13 Вставка разрывов страниц .....                            | 83  |
| 14.14 Параметры страницы .....                                  | 84  |
| Глава 15 Табличный редактор Microsoft Excel .....               | 84  |
| 15.1 Выделение ячеек .....                                      | 87  |
| 15.2 Ввод данных .....  | 88  |
| 15.3 Форматирование таблицы .....                               | 89  |
| 15.4 Перемещение и копирование ячеек .....                      | 93  |
| 15.5 Выполнение вычислений .....                                | 94  |
| 15.6 Диаграммы.....   | 100 |
| Глава 16 Предварительный просмотр и печать документов .....     | 104 |
| Контрольные вопросы к части 3.....                              | 107 |
| Часть 4 Всемирная сеть Интернет.....                            | 109 |
| Глава 17 Общие сведения.....                                    | 109 |
| Глава 18 Браузеры.....  | 112 |
| Глава 19 Путешествие по WWW.....                                | 115 |
| Глава 20 Поиск информации .....                                 | 117 |
| Глава 21 Сохранение информации.....                             | 121 |
| Глава 22 Электронная почта .....                                | 125 |
| 22.1 Регистрация почтового ящика .....                          | 126 |
| 22.2 Создание и отправка письма .....                           | 130 |
| 22.3 Чтение письма и ответ на письмо.....                       | 132 |
| 22.4 Удаление письма, завершение работы с почтовым ящиком ..... | 135 |
| Контрольные вопросы к части 4.....                              | 136 |
| Часть 5 Защита персонального компьютера .....                   | 137 |
| Контрольные вопросы к части 5.....                              | 139 |
| Часть 6 Архивирование данных .....                              | 140 |
| Глава 23 Работа с программой-архиватором .....                  | 141 |
| 23.1 Добавление файлов и папок в архив .....                    | 141 |
| 23.2 Извлечение файлов и папок их архива .....                  | 143 |
| Контрольные вопросы к части 6.....                              | 145 |