

# Самоучитель

## НОУТБУК *для женщин*



**Технический  
Бестселлер**

**под редакцией И. Владиной**

УДК 004.383.73(086.8)(075.4)

ББК 32.973.26-08я78-1

С17

С17 Самоучитель. Ноутбук для женщин : / под ред. И. Владиной. —

М. : Триумф, 2015. — 204 с. : ил. —

**ISBN 978-5-89392-468-8.**

**И. Владина, И., ред.**

Агентство СІР РГБ

САМОУЧИТЕЛЬ позволят каждой представительнице прекрасной половины человечества на 100% самостоятельно, быстро и эффективно научиться работать с бесценным помощником – персональным ноутбуком. Прочитав книгу, вы узнаете, с какой стороны подойти к ноутбуку, как напечатать и оформить любой документ, как развлечь себя и гостей на вечеринке или в промозглый вечер, как найти новых друзей и поклонников. Вы сможете заявить о себе в Интернет-сообществе на весь мир (!), найти нужную информацию или даже купить что-то желанное в Интернет-магазине. И самое главное, вы узнаете, как при этом сохранить собственное здоровье, хорошее настроение и работоспособность вашего ноутбука.

# СОДЕРЖАНИЕ

## ГЛАВА 1.

<b>Я и мой ноутбук</b> . . . . .	<b>3</b>
Путеводитель по ноутбуку . . . . .	3
Тюнинг ноутбука, или что можно подключить . . . . .	6

## ГЛАВА 2.

<b>Как сохранить свое и его здоровье</b> . . . . .	<b>8</b>
Ваша личная безопасность . . . . .	8
<i>Зрение</i> . . . . .	8
<i>Опорно-двигательный аппарат</i> . . . . .	10
Безопасная работа на ноутбуке . . . . .	12

## ГЛАВА 3.

<b>Приступим!</b> . . . . .	<b>14</b>
-----------------------------	-----------

## ГЛАВА 4.

<b>Можно мышкой, можно и без нее</b> . . . . .	<b>22</b>
Совсем не страшная мышь . . . . .	22
Что такое «тачпад» и с чем его едят? . . . . .	27
Знакомимся с клавиатурой . . . . .	29

## ГЛАВА 5.

<b>Мне нравится Windows, мне нравится Vista</b> . . . . .	<b>33</b>
Погружение в Висту . . . . .	33
<i>Ярлыки документов и программ</i> . . . . .	34
<i>Панель задач (Taskbar)</i> . . . . .	35
<i>Боковая панель</i> . . . . .	38
Столько окон и меню!!! . . . . .	39

## ГЛАВА 6.

<b>Управление подчиненными в два счета!</b> . . . . .	<b>46</b>
Что такое файлы и папки. . . . .	46
Как создавать и удалять папки и файлы . . . . .	47
Не всё потеряно. . . . .	52
Внимание! Проводится розыск! . . . . .	54

## ГЛАВА 7.

<b>Интернет: мой ноутбук и мои друзья везде со мной</b> .	<b>58</b>
---	-----------

## ГЛАВА 8.

<b>Моя электронная почта</b> . . . . .	<b>64</b>
«Вешаем» свой почтовый ящик. . . . .	64
Оказывается, почта – очень удобно . . . . .	69
Куда ушло мое письмо? . . . . .	75
Мой личный блокнот . . . . .	81

## ГЛАВА 9.

<b>Ура, как всего много в Интернете!</b> . . . . .	<b>84</b>
В гостях на форуме. . . . .	84
Внимание! Прямой эфир! . . . . .	96
Блоги и все, что с ними связано . . . . .	99

## ГЛАВА 10.

<b>Новые друзья и даже поклонники.</b> . . . . .	<b>105</b>
Глобальная встреча одноклассников . . . . .	105
Принц на белом «компе». . . . .	116
ICQ: народная аська – общение без границ . . . . .	121

## ГЛАВА 11.

<b>Принимаем серьезный вид</b> . . . . .	<b>133</b>
Знакомимся с функцией печатной машинки. . . . .	133
Мой первый текст. . . . .	138
Эти ужасные апечатки! . . . . .	140

Добавим необычности . . . . .	141
Разукрасим документ . . . . .	148

## ГЛАВА 12.

<b>Я – смысленый покупатель . . . . .</b>	<b>151</b>
Когда хочется отдохнуть... . . . . .	151
Как купить то, что лучше. . . . .	156
Не забыть о внешнем виде . . . . .	160
Подчеркнуть неотразимость... . . . .	166
Приближаются праздники . . . . .	169
Подарок для малыша . . . . .	174

## ГЛАВА 13.

<b>Отвлечемся на минутку . . . . .</b>	<b>179</b>
Разложим пасьянс . . . . .	179
<i>Косынка</i> . . . . .	180
<i>Солитер</i> . . . . .	182
<i>Паук</i> . . . . .	184
Путешествие через минное поле . . . . .	186
Развиваем дедуктивные методы . . . . .	188
Сыграем-ка с компьютером в карты. . . . .	193
Маджонг . . . . .	195
Инкбол . . . . .	198
Шахматы . . . . .	200

## ГЛАВА 1.

# Я и мой ноутбук

Раз вы держите в руках эту книгу, значит, у вас появился верный помощник в делах и незаменимый компаньон в развлечениях. Давайте знакомиться! Разрешите представить вам ноутбук. Он будет создавать документы и верно хранить все ваши секреты, показывать вам красивые фотографии, видеоролики, фильмы, клипы, а также познакомит вас с безграничной вселенной Интернета. Ноутбук – это современный высокотехнологичный инструмент, и, как любой инструмент, он требует от пользователя определенных знаний. Если вы уже хорошо знакомы с компьютерной техникой и уверенно ею пользуетесь, то эта книга не для вас. Наша книга для тех, кто впервые приобщился к компьютерному миру и еще не очень хорошо представляет себе, что со всей этой красивой техникой можно делать. Какие заклинания нужно произнести, чтобы посмотреть фильм на ноутбуке, как писать электронные письма и где тот почтовый ящик, в который нужно их опускать? Ответы на эти и многие другие вопросы вы найдете в нашей книге. Да, чуть не забыла самое главное, наша книга адресована прекраснейшей половине человечества, а наиумнейшая и сильнейшая половина человечества может пока заняться своими наиважнейшими делами, например, посмотреть футбол или обсудить положение любимой команды в турнирной таблице. Милые дамы, посекретничаем? О чем? Конечно же, о вашем новом друге – ноутбуке!

## Путеводитель по ноутбуку

Какой он красивый! Изящный, блестящий, изысканный! Вот смотрите, какой (Рис. 1.1). У вас немного другой? Но все равно, так похож на ваш.



*Рис. 1.1. Общий вид ноутбука*

Насладились прекрасным внешним видом своего нового друга? А теперь пора узнать, что тут к чему.

Расположение различных индикаторов, разъемов, отверстий для штекеров зависит от модели вашего ноутбука. Подробное описание разъемов и их назначение вы можете найти в техническом описании, прилагающемся к вашему ноутбуку.

У ноутбука есть индикаторы активности: обращение к жёсткому диску, состояние аккумулятора, питание, а также активность Wi-Fi и Bluetooth-интерфейсов. На Рис. 1.2 показаны эти индикаторы.



*Рис. 1.2. Индикаторы активности жесткого диска, аккумулятора, активности беспроводных интерфейсов*

На боковых панелях ноутбука располагаются различные разъемы для подключения вспомогательных устройств к ноутбуку. Тут мы можем найти слот универсального устройства чтения карт памяти, USB-порты для подключения устройств через этот интерфейс, Wi-Fi для беспроводного подключения, а также телефонный и универсальный разъемы RJ-11 и RJ-45 для подключения к сети и к модему (Рис. 1.3).



*Рис. 1.3. Слот устройства чтения карт памяти, USB-порты на боковой панели ноутбука*

Также на одной из боковых сторон вы можете найти оптический привод, два разъема аудио для подключения микрофона и наушников (Рис. 1.4).



*Рис. 1.4. Оптический привод и разъемы аудио на боковой панели*

На тыльной стороне ноутбука находятся выход VGA для подключения внешнего монитора и порт LPT для подключения принтера. Кроме того, часто встречается вход и выход TV, разъем для подключения ТВ-антенны, а также набор аналоговых и цифровых портов аудио, что дает возможность интегрировать ноутбук в состав домашнего центра. Примерный вид задней панели показан на Рис. 1.5.



*Рис. 1.5. Задняя панель ноутбука*

Ноутбук, как известно, работает от батареи, но вы можете пользоваться внешним блоком питания при работе на ноутбуке, а также для зарядки батареи. Внешний вид блока питания показан на Рис. 1.6.



*Рис. 1.6. Внешний блок питания для ноутбука*

Крышка вашего ноутбука, это не просто закрывающая внутреннее устройство деталь, это еще и монитор ноутбука.

Мы посмотрели на ноутбук со всех сторон. Конечно, у каждой модели свой дизайн и положение разъемов и компонентов неодинаковое у всех ноутбуков. Но основные компоненты мы рассмотрели. Теперь рассмотрим дополнительные устройства, которые можно подключить к ноутбуку, чтобы расширить его функциональность.

## Тюнинг ноутбука, или что можно подключить

Чем же еще мы можем оснастить нашего нового друга? Как истинные женщины, позаботимся о внешнем виде и сохранности нашего приобретения. Ведь ноутбук – переносное устройство, поэтому логично позаботиться о специальной сумке для его переноски. Такие сумки продаются в компьютерных салонах и магазинах.

Итак, об одежде для своего нового друга мы позаботились. Теперь можно подумать о том, какие же еще устройства и приспособления можно будет подключить к нашему ноутбуку.

Во-первых, приобретите мышь. В компьютерах в качестве манипулятора предусмотрено устройство – тачпад, которое не всегда удобно и привычно использовать. Мышь – более удобный инструмент. Подсоединить мышь к своему ноутбуку вы можете через разъем USB (Рис. 1.7).



*Рис. 1.7. Мышь подключена к ноутбуку через интерфейс USB*

Во-вторых, вы можете подключать свой ноутбук к принтеру для вывода на печать нужных вам документов. Подключение принтера к ноутбуку осуществляется через порт LTP или через разъем USB.

Вы можете использовать различные носители информации для переноса информации или создания резервных копий. Вы можете использовать USB флеш-накопители, карты памяти, компакт-диски. Если ваш ноутбук не оснащен оптическим приводом, то используйте внешний привод, который подключается к ноутбуку через разъем IDE (Рис. 1.8).



*Рис. 1.8. Подключение внешнего оптического дисковода*

Разъем USB позволит вам подключать большое количество различных устройств – web-камеру, мобильные устройства, внешний жесткий диск, клавиатуру, мышь, джойстики и другие устройства.

Подключив ADSL-модем, вы сможете пользоваться высокоскоростным Интернетом, правда, только стационарно. Современные ноутбуки поддерживают беспроводную технологию Wi-Fi, которая позволяет осуществлять беспроводное интернет-соединение.

Мы осмотрели наше приобретение со всех сторон, увидели много интересного, и теперь нас уже не так пугают все эти многочисленные кнопки, отверстия, разъемы. Кое-что об их назначении нам уже известно. Итак, вы готовы к открытиям? Они ждут вас в следующих главах, с того самого момента, как мы впервые откроем наш ноутбук, и тут просто не может не случиться новых открытий, во всяком случае, мы узнаем много нового и интересного.

## ГЛАВА 2.

# Как сохранить свое и его здоровье

Забота о здоровье – одна из самых главных задач человека, поскольку от здоровья в большой мере зависит полнота жизни. И не только это, но еще и красота, что для нас, девушек, очень и очень важно. Без здоровья трудно быть красивой, успешной, довольной. Оно важно и на работе – продвигать по служебной лестнице будут скорее того, кто реже жалуется на здоровье. И в домашней обстановке здоровье важно не менее – играть с детьми, благоустраивать дом и строить отношения с мужем намного проще, когда здоровье не подводит. Будьте здоровы, получайте удовольствие от жизни и от работы, заботьтесь о себе и своем ноутбуке! Вам в помощь написана эта глава.

## Ваша личная безопасность

Давно известно, что самое лучшее лечение – это профилактика. Поэтому давайте выясним, какие опасности могут нас подстергать в работе с ноутбуком. Неправильная работа за компьютером может представлять опасность в основном для зрения и опорно-двигательного аппарата.

Разберем по очереди влияние неправильно организованной работы на эти органы и рассмотрим профилактические действия.

## Зрение

Наши глаза – очень сложная и тонко настроенная система. Если сказать в двух словах, глаз действует следующим образом: свет попадает в глаза через зрачок, преломляется в хрусталике и падает на сетчатку. Далее изображение обрабатывается мозгом – мы узнаем тот или иной предмет. Чтобы видеть и удаленные, и близкие предметы, мышцы, которые держат хрусталик, растягивают его или утолщают. Глаз испытывает сильное напряжение, когда его заставляют смотреть только на близкие предметы, например, на страницы книги или на экран монитора. Однако от работы за компьютером глаза устают быстрее, чем от чтения книги, и вот почему. Помимо невозможности переключиться на дальние объекты и таким образом расслабиться, глаза также регистрируют мельчайшую вибрацию текста или картинки и мерцание экрана. Они вынуждены как бы стабилизировать изображение, как в хорошей фотокамере, чтобы картинка получалась четкой. Представьте себе, в каком напряженном режиме вынуждены работать наши бедные глазки. А если вспомнить, как долго мы вынуждены работать... Неудивительно, что глаза после такой работы бывают красными, появляется ощущение жжения, и мы понимаем, что стали хуже видеть. Большинства этих проблем можно избежать или хотя бы снизить вероятность их проявления, если соблюдать несколько несложных правил работы за компьютером.

Рабочее место должно быть оборудовано правильно. Это значит, что должно быть достаточно света. Не следует работать в темноте и на ярком свете. Лучи света не должны попадать прямо в глаза или прямо на экран монитора. Лучше, если свет будет падать сбоку. Оптимально – слева. И не важно, искусственный это свет, или солнечный.

Каждые час необходимо делать перерыв в работе. Отвлечись на что угодно – позвонить подруге, полюбоваться пейзажем за окном. Посмотреть вдаль 5–10 минут. Посидеть, прикрыв глаза.

Как для профилактики, так и для усталых глаз поможет специальная гимнастика. Она довольно проста, занимает всего 5 минут, однако очень действенна. Сделав зарядку полностью, вы сразу почувствуете результат. Приведем примерный комплекс упражнений:

- ✓ Движения открытых глаз вверх – вниз – право – влево. Повторить 10 раз.
- ✓ Круговые движения открытых глаз. Повторить 10 раз в одну сторону и 10 раз в другую.
- ✓ Прodelайте два предыдущих упражнения с закрытыми глазами.
- ✓ Широко открывайте и плотно закрывайте глаза, с усилием. Повторить 10 раз.
- ✓ Часто и быстро поморгайте глазами.
- ✓ Закройте глаза. Положите указательный и средний пальцы рук на глаза. Помассируйте с легким нажимом по кругу – от внешнего уголка глаза к внутреннему.
- ✓ Подойдите к окну. Взгляните на воображаемую точку на стекле, находящуюся на уровне глаз, в течение 3 секунд. Не отводя глаз, сфокусируйте взгляд на максимально удаленном предмете – дереве, доме или любом другом неподвижном объекте на 3 секунды. Повторите 20 раз.

Когда мы старательно смотрим в экран, мы реже моргаем. Слизистая оболочка глаза недостаточно увлажняется. Из-за этого уже через пару часов работы вы можете почувствовать сухость в глазах и жжение. Глаза могут покраснеть. Это очень неприятные ощущения. Чтобы облегчить это состояние, пользуйтесь специальными каплями, которые называются искусственными слезами. Если глаза все-таки устали, сделайте компресс из ромашки или чая.

Для нормальной работы глаз необходимы витамины и микроэлементы. Поэтому рацион нужно обогатить продуктами, содержащими витамин А – морковь, черника, печень трески, разнообразная зелень.

Также необходимо подбирать наиболее приемлемый для вас размер шрифта и масштаб страницы. Если вы работаете с текстом, то лучше всего использовать стандартное соотношение белого фона и черных букв. Светлые буквы на темном фоне вызывают большую усталость глаз.

Размер монитора также имеет значение. Лучше покупать ноутбук с экраном большего размера.

Согласитесь, это совсем не сложные правила. Следуйте им, и ваши глазки будут вам благодарны!

## Опорно-двигательный аппарат

Наше тело создавалось природой для активной жизни. Когда-то давно люди вели именно такой образ жизни – от физической активности зависело выживание. Но прошло время, и очень многое изменилось. Теперь для выживания нужна работа, зачастую интеллектуальная, связанная с занятием на компьютере. Люди, которые занимаются интеллектуальным трудом, вынуждены весь рабочий день сидеть неподвижно. Малоподвижность сейчас называют словом **гиподинамия**. Возможно, вы слышали этот термин. Из-за гиподинамии в первую очередь страдает опорно-двигательный аппарат, в основном мышцы. Давайте разберемся в этой проблеме и посмотрим, есть ли пути ее решения.

Первое, что нужно сделать – оглядеться и посмотреть, где мы работаем с ноутбуком.

От правильной организации рабочего места зависит очень многое. И производительность, и утомляемость, и просто получение удовольствия от работы. Наиболее удобная поза для работы за компьютером – сидя за столом. Но это удобно только некоторое время. А потом мы начинаем уставать. Нам совсем не кажется удобным сидеть практически неподвижно, например, часа два. А если нужно больше? Что делать?

Очень важную роль играет правильно организованное рабочее место, особенно высота стола и стула.

- ✓ Высота стула. Предплечья рук (от локтя до кисти) должны находиться параллельно столу, тогда нагрузка равномерно распределится на все группы мышц. Стопы должны полностью стоять на полу, колени согнуты под углом примерно в девяносто градусов.
- ✓ Высота спинки. Высокая спинка поддерживает позвоночник. Оперевшись на нее в момент отдыха или разговора по телефону, вы расслабите спину. Такой стул обладает и психологическим воздействием – он возвышает вас в глазах окружающих. Именно поэтому в солидных учреждениях спинка стула для посетителей чуть ниже. Сидеть лучше всего, либо облокотившись спиной о спинку стула, либо чуть наклонившись вперед. Сидеть, наклонившись вбок, облачаясь об один подлокотник, очень вредно для позвоночника. В таком положении чрезмерно напрягаются мышцы одной половины спины. Ничего хорошего не будет, если вы будете «лежать» на столе перед компьютером. Нельзя сидеть, поджав под себя обе ноги или только одну ногу. Старайтесь, чтобы ступни ног полностью касались пола, либо ноги были вытянуты вперед. Поджимать под себя ноги и сидеть нога на ногу не следует – это ведет к нарушению кровообращения.

- ✓ Сиденье. Оно должно быть достаточно жестким и просторным – ягодицы должны полностью помещаться на стуле. Сидеть на краешке стула не рекомендуется.

Также важно правильно расположить монитор. Экран должен быть расположен на расстоянии вытянутой руки, на уровне, при котором взгляд направлен на центр монитора. Монитор, смещенный вправо или влево, непомерно нагружает позвоночник.

Если вы пользуетесь мышью при работе с ноутбуком, подбирайте мышшь эргономичной формы.

Каждый час делайте перерыв на десять минут. Это актуально не только для снижения риска ухудшения зрения, но и для профилактики гиподинамии и ее последствий.

С рабочим местом мы немного разобрались. Теперь поговорим о том, какие проблемы могут возникнуть из-за неправильно организованного рабочего места и длительного неподвижного сидения за компьютером.

Осанка – это часть нашего имиджа. Прямая спина, расправленные плечи – уже только это призывает окружающих смотреть на нас с уважением.

Но обрести хорошую осанку при современном образе жизни не так-то легко. Мы часто работаем в положении сидя, наклонившись вперед, и можем пребывать в такой позе по много часов в день и часто без перерыва. Наше тело невольно «заучивает» такое положение спины, и мы, сами того не замечая, переносим эту привычку на любые ситуации. Попробуйте выполнять следующий комплекс упражнений, и ваша спинка наградит вас королевской осанкой.

- ✓ Прислонитесь к стене всем телом. Прижмите к стене затылок, спину, плечи, руки, ладони, ягодицы, пятки. Минуту постоит в таком положении и сделайте несколько глубоких вдохов-выдохов (вдох через нос, выдох через рот). Представьте, что к вашей спине прилип кусок стены. С такой выпрямленной спиной-стеной походите по комнате – чем больше, тем лучше. Почувствуйте, что вы не можете согнуться. Вспоминайте об этом почаще – на улице и в транспорте и при каждом удобном случае. Для вашей спины это очень хорошая привычка!
- ✓ Сидя или стоя, спину держим прямо. В этом положении сводите лопатки вместе (насколько возможно), плечи при этом старайтесь удерживать неподвижными. Повторите 10–15 раз.
- ✓ Встаньте, потянитесь, вытянув вверх руки. Сделайте по 10 наклонов в каждую сторону. При этом ноги неподвижно стоят на полу.
- ✓ Также полезны повороты туловища в стороны при неподвижных ногах – скручивания. Выполните их также по 10 раз в каждую сторону.

К этим упражнениям прибавьте несколько упражнений для мышц шеи и плеч.

- ✓ Держите голову прямо, чтобы подбородок был параллельно полу, а глаза смотрели точно вперед. Медленно наклоните голову в одну сторону, потом в другую. Повторите несколько раз.

- ✓ Поворачивайте голову то в одну сторону, то в другую из исходного положения. Повторите несколько раз.
- ✓ Держите голову прямо. Переместите, не наклоняя, голову вперед. Потом постарайтесь отвести голову назад. Подбородок остается неподвижным. Все эти упражнения нужно делать в медленном темпе.
- ✓ Подтяните плечи к ушам как можно выше, резко отпустите, чтобы они «упали».
- ✓ Сделайте круговые движения плечами вперед и назад.

Нашим многострадальным ножкам особенно не по вкусу сидячая (а также и стоячая) работа и необходимость долго находиться без движения на одном месте. Стоячая и сидячая работа плохо влияет на кровообращение и, как следствие, на состояние ног. Варикозное расширение вен (особенно у женщин) часто связано именно с такой работой. Для ног хороша простая нагрузка – ходьба. Появилась минутка – встаньте из-за компьютера и походите по коридору.

- ✓ В положении сидя «побегайте» ногами по полу.
- ✓ Минуту-две постучите пятками по полу. Таким образом вы «разгоняете» кровь и лимфу.
- ✓ Потренируйте пальцы ног – попробуйте брать ими с пола мелкие предметы – носки и колготки этому не помеха.
- ✓ Покатайте подошвой стопы какой-нибудь цилиндрический предмет, например, толстый карандаш, круглый маркер.
- ✓ «Походите» в положении сидя внешней стороной стопы, внутренней, пятками и носками.
- ✓ С усилием сжимайте колени. То же можно проделать для ягодиц.
- ✓ Сделайте небольшой массаж ног – легкими поглаживаниями, начав со ступни и свода стопы, поднимайтесь по икрам к колену, затем несколько круговых движений над коленом и по бедрам к паху.

## Безопасная работа на ноутбуке

Чтобы ваш ноутбук работал долго и продуктивно, соблюдайте несколько простых правил.

- ✓ Ставьте ноутбук только на твердую плоскую поверхность. Не ставьте его ни в коем случае на любую мягкую поверхность. Дело в том, что на нижней поверхности ноутбука находятся отверстия вентилятора (кулера), через которые осуществляется охлаждение процессора. Поэтому, если вы закроете эти отверстия, ноутбук может перегреться. Оставляйте достаточно места для вентиляции во избежание перегрева.

- ✓ Не допускайте попадания влаги в ноутбук. Значит не следует проливать воду на ноутбук и не работать на компьютере в ванной. В случае попадания влаги внутрь немедленно отключите питание и дайте компьютеру полностью высохнуть. Только после этого ноутбук можно попробовать включить.
- ✓ Не роняйте ноутбук, не наступайте на него, не ставьте на него цветы, чашки и другие предметы. Все это может привести к деформации корпуса.
- ✓ Старайтесь не допускать попадания на (в) ноутбук пыли и прямого солнечного света.
- ✓ Держите компьютер вдали от оборудования, создающего сильное электромагнитное поле.
- ✓ Избегайте резких скачков температуры или влажности, например, при использовании кондиционера, а также в жаркую и морозную погоду.
- ✓ Не допускайте попадания едких химикатов на корпус ноутбука.

Те же самые правила и запреты действуют в отношении аккумуляторной батареи.

Работая с ноутбуком, помните, что это электроприбор. Поэтому соблюдайте стандартные меры предосторожности.

Не пытайтесь самостоятельно заняться обслуживанием компьютера.

Не носите батарейный источник питания в кармане, дамской сумочке или иных местах, где могут оказаться металлические предметы (например, ключи). Они могут замкнуть контакты батареи, что может привести к резкому ее перегреву и даже взрыву.

Если вы работаете от сети, следите за тем, чтобы адаптер не был завален бумагами или чем-то еще. Адаптеру тоже нужен свободный приток воздуха для охлаждения.

Пользуйтесь только теми батарейными источниками питания и адаптерами, которые подходят для данного компьютера и одобрены производителем.

Во избежание поражения током не подключайте и не отключайте какие-либо кабели, не выполняйте каких-либо действий по обслуживанию ноутбука во время грозы.

Соблюдая технику безопасности, вы обеспечите вашему ноутбуку долгую жизнь.

Найдите время на то, чтобы внимательно и придирчиво оценить условия вашей работы. Обязательно внесите изменения, если они нужны. И не забывайте об общей атмосфере рабочего места. Старайтесь, чтобы было комфортно и телу и душе.

## ГЛАВА 3.

# Приступим!

Вы помните, что в начале книги мы обещали вам открытие? Так вот, это время настало. Готовы? Тогда решительно открываем крышку ноутбука. Ничего не произошло? Вы ничего не заметили? Вы только что совершили открытие! Разочарованы? Но ведь это не все – главные открытия впереди. Но чтобы совершить эти открытия, нужно как минимум включить ноутбук. Сейчас мы будем производить включение. Не бойтесь, это совсем не страшно.

Ноутбук может работать от внешнего блока питания, который подключается к электросети. А может работать в автономном режиме от аккумуляторных батарей. Если вы пользуетесь ноутбуком в непосредственной близости от электрической розетки, то есть смысл не расходовать заряд батареи, а подключить компьютер посредством внешнего блока питания.

Включаем электропитание ноутбука. Где же кнопка? Должна быть на видном месте, например, как на Рис. 3.1.



*Рис. 3.1. Кнопка включения ноутбука*

Кнопка обнаружена? Жмем. Теперь можно вздохнуть с облегчением. Остальное сделает за вас сам ноутбук. Начался процесс запуска, а потом и процесс загрузки операционной системы. Видите, совсем не страшно, все само загрузилось и показывает вам красивую картинку. На экране монитора перед вами рабочий стол. Нет не ваш стол, на котором стоит ноутбук и разбросаны в художественном беспорядке различные бумаги, инструменты и письменные принадлежности. На компьютерном рабочем столе тоже находятся нужные вам вещи, только представлены они на нем в виде значков, которые открывают различные сервисы, документы, программы и инструменты. Пока мы ничего трогать не будем. А просто научимся включать и выключать компьютер.

Включать у нас уже получилось. Теперь будем учиться выключать. Конечно, можно просто закрыть крышку ноутбука и не видеть больше ни рабочего стола, ни значков, ни операционной системы. Но это не значит, что вы выключили ноутбук. Компьютер,

так же как и любой электрический прибор, всегда надо выключать. А как выключать, если он зачастую даже не включен в розетку, а работает от батареи? Даже если вы используете внешний блок питания, нельзя просто выдернуть вилку из розетки или отключить электропитание так, как это вы делаете в случае с бытовым прибором класса «утюг». Нужно выключить ноутбук по всем компьютерным правилам. Сейчас вы об этом узнаете.

Обратите внимание, в нижнем левом углу экрана монитора находится красивая круглая кнопочка с эмблемой компании Microsoft. Вот она . Она называется кнопка **Пуск** (Start). Это самая главная кнопка. Запомните ее, мы все время будем к ней обращаться.

➤ Нажмите кнопку  **Пуск** (Start). Откроется главное меню Windows (Рис. 3.2).

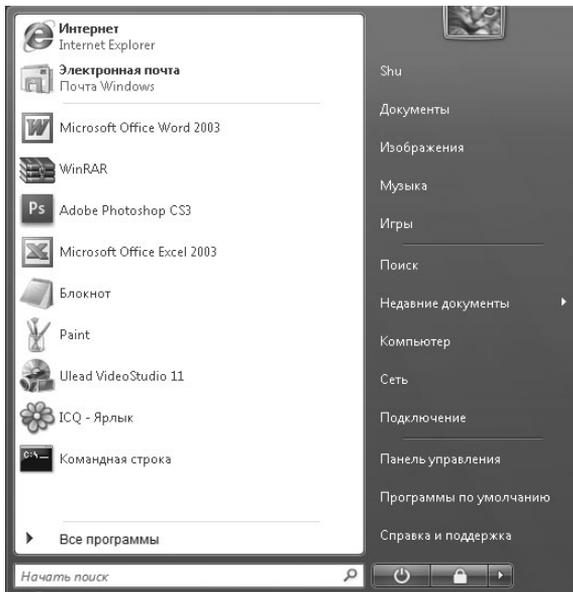


Рис. 3.2. Главное меню Windows

В главном меню Windows в правой нижней части находится панель с тремя кнопками. Посмотрим, что это за кнопки и какие функции они выполняют.

- ✓ Кнопка  позволяет перевести ноутбук в состояние пониженного энергопотребления, при этом ноутбук не выключается, а сохраняет текущий сеанс работы. Ноутбук как будто спит, но спит настороже, всегда сохраняя готовность возобновить свою работу.
- ✓ Кнопка  блокирует ноутбук, перекрывая к нему доступ.
- ✓ Кнопка  открывает меню с дополнительными командами, которые позволяют осуществлять управление компьютером. Используя команды этого меню, можно перезагрузить компьютер, а также завершить работу ноутбука.

- На панели с тремя кнопками нажмите кнопку , которая открывает меню для управления режимами работы ноутбука (Рис. 3.3).

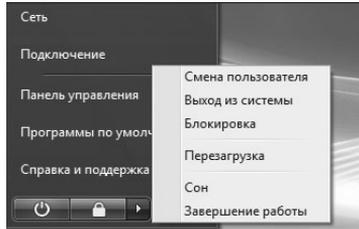


Рис. 3.3. Меню управления режимами работы ноутбука

- Выберите в меню команду **Сон** (Sleep). Вы увидите, что экран монитора стал темным, ноутбук «уснул», как мы ему приказали.

В режиме сна ноутбук продолжает работать, но включает энергосберегающий режим. Документы и программы при переходе в спящий режим не надо закрывать. Вы сможете вернуться к работе с ними в минимально короткие сроки, как только вам будет необходимо выйти из спящего режима. Как выйти из спящего режима?

- Нажмите клавишу . Вы увидите, что экран монитора постепенно светлеет и на нем появляется рабочий стол, ноутбук выведен из режима сна.

Чтобы закончить работу с компьютером, необходимо помнить о правильном его выключении. Выключаем?

- Нажмите кнопку **Пуск** (Start). Откроется главное меню Windows, в котором на панели с тремя кнопками нажмите третью кнопку .
- В открывшемся меню выбора режимов щелкните мышью на команде **Завершение работы** (Shut Down). Остальное сделает за вас компьютер, т. е. сам завершит работу.

Итак, мы видели, что ноутбуку можно приказывать «уснуть», когда это вам потребуется. Но ноутбук способен самостоятельно засыпать, не дожидаясь ваших команд. Нет, он не ленивый, он просто экономный! Делать это, в самый разгар вашей работы на нем, он не будет. Позволить себе отдохнуть, а заодно и сберечь заряд батареи, ваш компьютер сможет лишь в том случае, если вы определенное количество времени не касаетесь клавиш, не двигаете мышью, т. е. не проявляете никакой пользовательской активности. Ноутбук решает, что вы закончили работу и он вам больше не нужен. Только тогда он «засыпает».

Мы узнали, как включить и выключить ноутбук. У нас все получилось! Но пора делать новые открытия и включения. Давайте снова включим ноутбук. Смелее. Жмем на кнопку, ожидаем загрузки операционной системы. Видите рабочий стол? Продолжим наши исследования.

Как указать ноутбуку время, когда ему надо «засыпать», а когда стоит просто немного подождать, чтобы удостоиться вашего внимания? Как добраться до этих настроек? Расскажем, как это сделать. Если проведение этих настроек для вас пока слишком затруднительно, то вы можете вернуться к этому моменту позже, когда будете уверенно чувствовать себя при общении с ноутбуком. Просто вспомните, что инструкция по изменению времени перехода в спящий режим находится в этой главе.

- Нажмите кнопку  **Пуск** (Start). Откроется главное меню Windows (Рис. 3.2).
- В главном меню Windows щелкните мышью на строке **Панель управления** (Control Panel). Откроется окно панели управления (Рис. 3.4).



Рис. 3.4. Окно **Панель управления** (Control Panel)

- Щелкните мышью на группе настроек **Система и ее обслуживание** (System and Maintenance). В окне появятся все настройки, входящие в эту группу (Рис. 3.5).
- Отыщите значок **Электропитание** (Power Options) и щелкните на нем мышью. Откроется окно, в котором представлены все планы электропитания (Рис. 3.6).
- В вертикальном меню, которое расположено в левой части окна, щелкните мышью на пункте **Настройка перехода в спящий режим** (Change when the computer sleeps). Отобразятся настройки спящего режима в окне **Изменить параметры плана** (Edit Plan Settings) (Рис. 3.7).