



# Сети **ВСЕ** покорны ВОЗРАСТЫ

## 7 простых шагов в Интернет

Сети **ВСЕ** покорны  
УРОК 1

браузер  
т [www.mts.ru](http://www.mts.ru)

★ AG.ru // Компьютерные игры

СОЦИАЛЬНО-  
РАЗОВОДАТЕЛЬНЫЙ  
ПРОЕКТ  
МОТНОСТЬ  
EX

аитов в браузере  
авитные вкладки  
иние. Но в браузере вкладки  
авлять или закрывать.

Страна и Город  
Организаторы МСБ - С  
Разработчик: МСБ - С  
Разработчик: МСБ - С  
Имя файла

УДК 004.3(07)  
ББК 32.973  
П82

**Простые** компьютерные уроки для тех, кому за 50 = Компьютер и Интернет — это  
П82 просто / авт.-сост. Д.А. Кольчугин, М.И. Лебешева, Е.И. Серегина, Г.У. Солдатова. – Москва :  
АСТ, 2015. – 160 с. – (Для ржавых чайников).

ISBN 978-5-17-087735-5 (Обл)

ISBN 978-5-17-087736-2 (7БЦ)

Даже если вы с компьютером на «Вы», даже если только понаслышке знаете, что такое Интернет, с этой книгой вы легко и просто сможете не только включать и выключать компьютер, но и пользоваться им каждый день, упростить повседневный быт и общаться с родными, друзьями и знакомыми в любой точке земного шара! Бонусная глава научит, как пользоваться мобильными приложениями: выбирать наиболее короткие маршруты передвижения, заказывать билеты, записаться на прием ко врачу...

Багаж необходимых знаний ждет вас на страницах этой книги!

**УДК 004.3(07)**  
**ББК 32.973**

ISBN 978-5-17-087735-5 (Обл)  
ISBN 978-5-17-087736-2 (7БЦ)

© Кольчугин Д.А., Лебешева М.И., Серегина Е.И., Солдатова Г.У.  
© ООО «Издательство АСТ»

Кольчугин Д. А.  
Лебешева М. И.  
Серегина Е. И.  
Солдатова Г. У.

**Простые компьютерные уроки для тех,  
кому за 50  
Компьютер и Интернет – это просто**

АСТ  
Москва

## Обращение компании МТС



### ***Дорогие друзья!***

МТС сегодня является признанным лидером телекоммуникационной отрасли в России и странах СНГ. Компания предоставляет интегрированные услуги связи более чем 100 млн абонентам. За два десятилетия наши сотрудники проделали огромную по объему и невероятно сложную работу по развитию мобильной и фиксированной связи, телевидения, а также доступа в Интернет.

Взрывное развитие информационных технологий и их интеграция в нашу жизнь сделали как никогда прежде актуальной проблему «цифрового неравенства» между разными поколениями. Сегодня многие люди старшего поколения испытывают определенные трудности при использовании новых технологий, лишая себя, таким образом, доступа к целому ряду полезных сервисов, позволяющих значительно улучшить качество жизни: упростить решение бытовых вопросов, например, оплатить услуги связи и ЖКХ дистанционно, найти необходимые лекарства, а также расширить круг общения.

Каждый пятый россиянин уже переступил пенсионный порог, а каждый седьмой – 65-летний возраст. В будущем аудитория интернет-пользователей увеличится, в первую очередь, за счет старшей возрастной группы. Мы убеждены, что люди, вышедшие на пенсию, не перестали жить. Напротив, у них появилось больше свободного времени, их возможности по саморазвитию расширились, и наша задача сделать так, чтобы эти люди оставались социально активными, находили новые интересы, развивались, общались с родными и близкими и использовали все ресурсы сети для получения социальных и государственных услуг.

Для решения этих задач, а также для преодоления проблемы «цифрового неравенства» МТС при поддержке «Фонда Развития Интернет» запустил в 2012 году проект «Сети все возрасты покорны». Основная его цель – популяризация информационных технологий и полезных онлайн-сервисов среди людей старшего возраста, помощь им в приобретении практических навыков использования Интернета для решения повседневных задач, сближение поколений.

Впервые программа была запущена в Москве, где в настоящее время действует несколько площадок по обучению интернет-грамотности людей старшего возраста. В 2013 году проект «Сети все возрасты покорны» был запущен в Самарской и Калужской областях, в Обнинске, Казани и Санкт-Петербурге. Всего обучение по программе уже прошли несколько тысяч человек. В наших планах на ближайшее будущее – внедрение курсов интернет-грамотности для людей старшего возраста на территории всей России.

В рамках проекта «Сети все возрасты покорны» мы подготовили к изданию учебник «7 простых шагов к Интернету», состоящий из 7 уроков. Из него вы можете узнать о правилах поиска информации в Интернете, о том, как оплатить коммунальные платежи и получить социально значимые услуги, как пользоваться интернет-магазинами и онлайн-банкингом, что такое социальные сети и как в них общаться, а также много другой полезной информации.

## Обращение Благотворительного фонда «Связь поколений»



*Связь  
поколений*  
благотворительный фонд

### ***Дорогие читатели!***

Современную жизнь невозможно представить себе без компьютера и Интернета – так называемой «всемирной паутины», которая хранит в себе огромное количество полезной и нужной информации, а также дает нам возможность общаться с людьми, находясь в разных городах и даже странах мира.

Зачастую люди пенсионного возраста просто боятся компьютера, считая, что им не под силу освоить интернет-грамотность. Однако реалии нашей жизни показывают, что без таких знаний очень сложно обойтись. Обучение людей старшего возраста интернет-грамотности является одной из самых важных социальных задач современного общества. Благотворительный фонд «Связь Поколений» тоже не остается в стороне, разрабатывая и реализуя образовательные программы для пенсионеров, в том числе в области компьютерной и интернет-грамотности.

Методическое пособие «Сети все возрасты покорны», разработанное совместно с компанией «МТС», научит, подскажет и поможет вам преодолеть неуверенность в своих силах. Благодаря владению Интернетом вы сможете записаться к врачу, приобрести различные товары, найти работу и подобрать тур в любую страну мира, а также оплатить услуги ЖКХ не выходя из дома.

Интернет позволит вам расширить круг общения и даже найти своих старых друзей, с которыми вы, возможно, вместе учились или работали. Освоив несколько простых программ, вы сможете общаться и видеться с детьми и внуками, даже если живете далеко друг от друга.

Дорогие читатели, компьютер и Интернет – это наши помощники, значительно облегчающие нашу жизнь. Смело осваивайте технологии и просторы Интернета, ведь, как известно, сети, как и любви, все возрасты покорны!

Желаем вам успехов в ваших начинаниях!



## **ОГЛАВЛЕНИЕ**

### **УРОК 1**

**И НЕ ВАЖНО СКОЛЬКО ЛЕТ, МЫ ОСВОИМ ИНТЕРНЕТ!**

Осваиваем компьютер, знакомимся с Интернетом. . . . . 11

### **УРОК 2**

**КТО ИЩЕТ, ТОТ ВСЕГДА НАЙДЕТ.**

Правила поиска информации в Интернете. . . . . 22

### **УРОК 3**

**ВМЕСТЕ ВЕСЕЛО ШАГАТЬ ПО ПРОСТОРАМ!**

Как использовать Интернет для общения с близкими и друзьями. . . . . 41

### **УРОК 4**

**ГОСУСЛУГИ ЧЕРЕЗ ИНТЕРНЕТ: БЕЗ ОЧЕРЕДЕЙ И БЮРОКРАТИИ.**

Оплата коммунальных платежей и дистанционное получение социально значимых услуг в Сети. . . . . 75

### **УРОК 5**

**БАНК ОНЛАЙН И АКТИВНЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ В ИНТЕРНЕТЕ**

Финансовые услуги в Сети. Интернет-магазины: делаем покупки не выходя из дома, заказываем лекарства на дом. МТС Банк. . . . . 97

### **УРОК 6**

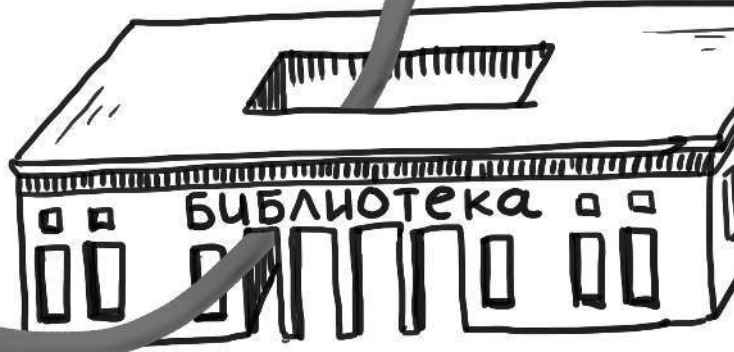
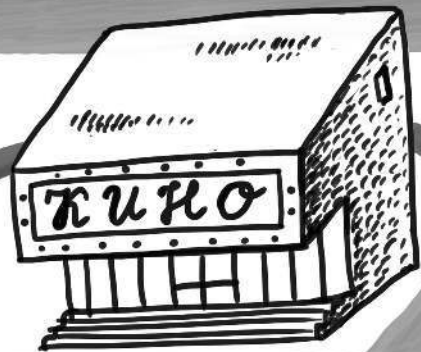
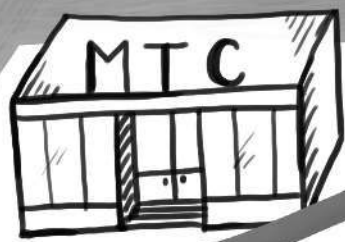
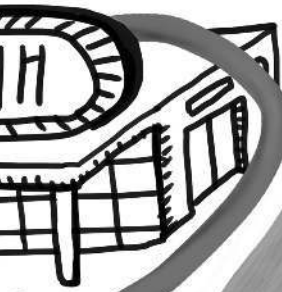
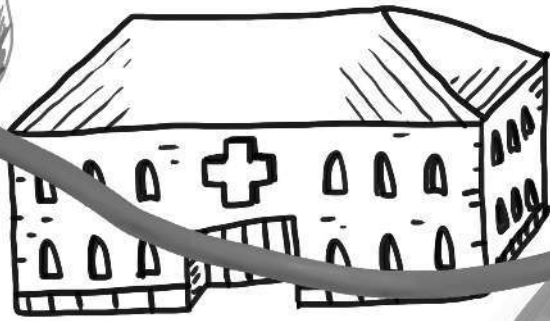
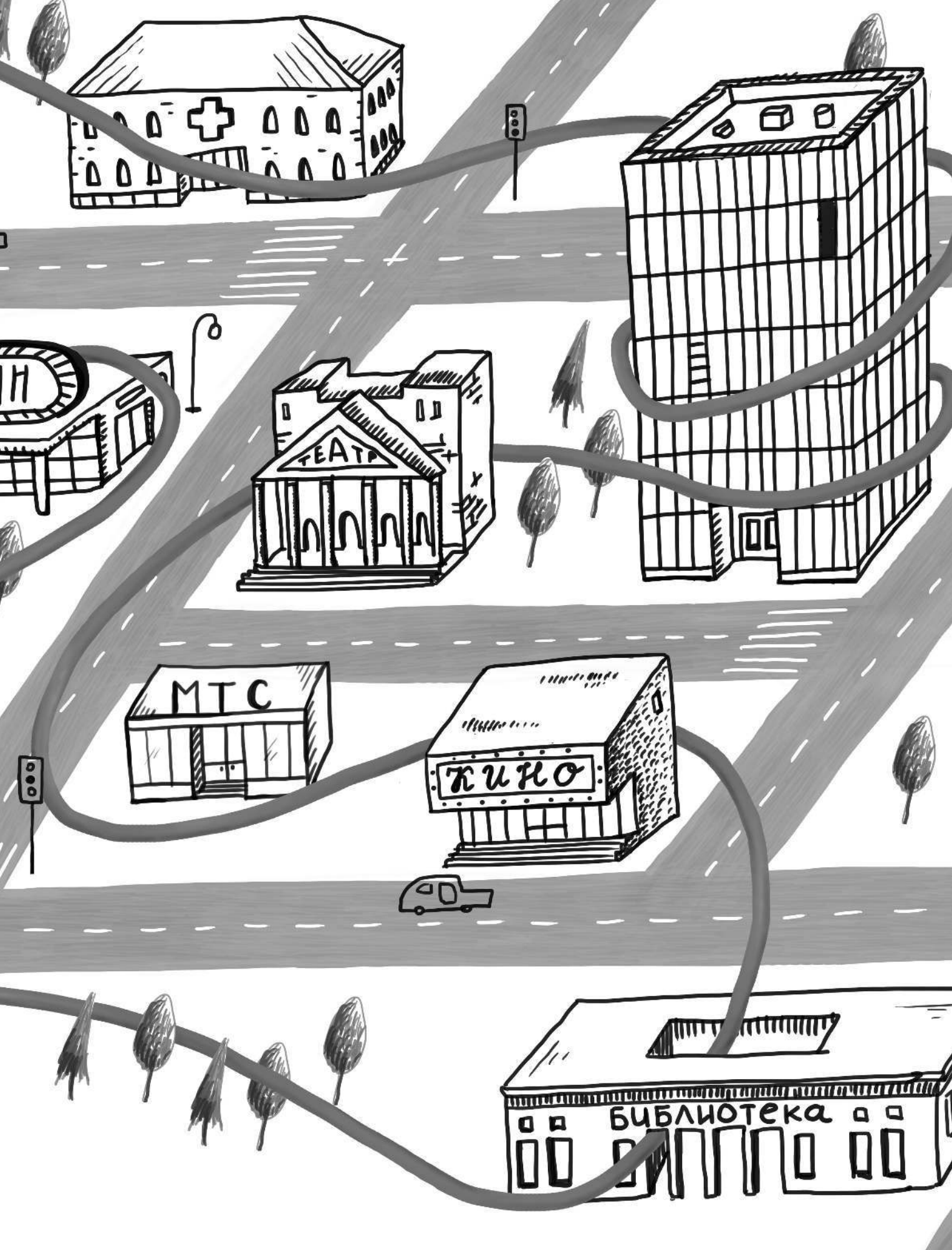
**БЕЗОПАСНЫЙ ИНТЕРНЕТ.**

Рекомендации по подключению Интернета и основы безопасности в сети. . . . . 121

### **УРОК 7**

**УМНЫЙ ТЕЛЕФОН.**

Знакомство со смартфонами и мобильными приложениями. Полезные возможности мобильного Интернета. . . . . 133



# УРОК 1

## И НЕ ВАЖНО СКОЛЬКО ЛЕТ, МЫ ОСВОИМ ИНТЕРНЕТ!

Осваиваем компьютер, знакомимся с Интернетом.

### **Цель урока**

Знакомство с устройством компьютера и возможностями Интернета, обучение основным навыкам работы в Интернете.

### **Задачи урока**

- Формирование начальных представлений об Интернете и устройствах доступа в Сеть.
- Знакомство с возможностями Интернета в повседневной жизни.
- Что такое «браузер» (его функции, основные инструменты); что такое «сайт» (правила навигации по нему).

**Интернет** — система объединенных компьютерных сетей. Он появился в нашей жизни сравнительно недавно, но большая часть населения Земли уже не представляет жизни без него. Давайте и мы попробуем совершить увлекательное путешествие в виртуальный цифровой мир, чтобы узнать, как Интернет может помочь нам в реальной жизни, сделать ее проще, удобнее и интереснее!

## С чего начать?

Чтобы попасть в Интернет, нам в первую очередь потребуется компьютер или смартфон («умный мобильный телефон»), подключенный к Интернету.

На первый взгляд компьютеры выглядят по-разному, но принцип работы у всех компьютерных устройств един: *процессор* («мозг» компьютера) запоминает, обрабатывает и транслирует информацию, выполняет наши команды; *экран* (дисплей) отображает эту информацию; а с помощью *мыши* и *клавиатуры* мы отдаем команды и общаемся с процессором.

С клавиатурой наверняка многие из вас уже знакомы — она в принципе напоминает печатную машинку. А вот мышь — это уже что-то новенькое. Давайте посмотрим, как она работает.

Мышь нужна для управления *стрелкой* (*курсором*) на экране. Потребуется какое-то время, чтобы вы могли уверенно перемещать курсор вслед за движениями вашей руки на столе и не «терять» его. Но не волнуйтесь, при регулярной практике этот навык появляется очень быстро!

У мышки всегда есть две кнопки: *основная* (*левая*) и *вспомогательная* (*правая*).

Основных действий с мышкой всего несколько:

- **Наведение стрелки (курсора) на объект.** В Интернете это позволяет увидеть текстовую подсказку.

# НОУТБУК



! Для тех, кто хочет знать больше!

У большинства мышек есть специальное колесико, которое находится между кнопками. Прокручивание колесика позволяет перемещаться вверх-вниз по странице.

- **Одинарный щелчок левой кнопкой** — основное действие **мышкой**. В Интернете позволяет путешествовать с одной страницы на другую.
- **Двойной щелчок левой кнопкой** — полезный навык, используется для запуска программ и открывания папок в вашем компьютере.



Для тех, кто хочет знать больше!

Перетаскивание используется для перемещения окон и объектов. Для этого нужно привести стрелку на нужный объект, нажать левой кнопкой мыши и, не отпуская палец, перетащить объект в нужное место.

Устройство ноутбука, как правило, отличается от обычного стационарного компьютера тем, что ноутбук более мобилен, имеет встроенную клавиатуру и свой аналог мыши — *тачпад*.

*Тачпад* — это прямоугольная панель, расположенная перед клавиатурой. Она, как и обычная мышь, нужна для управления курсором. Панель чувствительна к прикосновениям, и курсор перемещается вслед за движениями вашего пальца. Многие считают работу с тачпадом более удобной, чем с обычной мышью, но на самом деле это всего лишь дело привычки.

У тачпада, как и у мыши, всегда есть две кнопки: *основная (левая)* и *вспомогательная (правая)*, а также площадка, которая реагирует на перемещение вашего пальца. Основные действия аналогичны действиям с мышкой.

Подключить компьютер к сети Интернет довольно просто. Для этого нужно выбрать наиболее подходящего *провайдера* (компанию, предоставляющую услуги доступа в Интернет, аналогично телефонному оператору). Например, вы можете выбрать проводное подключение с помощью выделенной линии («Интернет от МГТС») или беспроводной мобильный Интернет (МТС).

## Для чего нам все это нужно?

Интернет открывает огромные возможности, упрощает и облегчает нашу жизнь. С помощью Интернета вы сможете:



## Совет!

Если вам неудобно пользоваться тачпадом, вы всегда можете подключить к ноутбуку обычную мышку!

- *Бесплатно общаться с друзьями, родными и близкими, которые живут далеко от вас, даже в другом городе или стране, по электронной почте, через социальные сети, с помощью Skype (бесплатные голосовые и видеозвонки по всему миру) и др.*
- *Забыть об очередях в государственные учреждения и оформлять документы через сайт государственных услуг.*
- *Совершать любые покупки не выходя из дома.*
- *В любое время и совершенно бесплатно смотреть фильмы и слушать музыку.*
- *Находить ответы на большинство интересующих вас вопросов с помощью поисковых систем.*

Об этих и о многих других возможностях вы узнаете по ходу изучения нашего курса.

А теперь вернемся к тому, что же еще нам нужно для выхода в Интернет.

На любом компьютере должна быть установлена специальная программа — *браузер*. Вариантов браузеров великое множество, каждый человек выбирает тот, с которым ему удобнее работать. Если на вашем компьютере установлена операционная система Windows, то вы можете воспользоваться уже имеющимся браузером — Internet Explorer.



В данном курсе мы будем использовать браузер Chrome (Хром), разработанный американской компанией Google (Гугл). Обращаем ваше