



Виктор Харемов

# Школа игры на компьютере

ВИКТОР ХАРЕБОВ

# ШКОЛА ИГРЫ НА КОМПЬЮТЕРЕ

Обучение работе с компьютером,  
планшетом и интернетом

Издательские решения  
По лицензии Ridero  
2026

УДК 004  
ББК 32.973  
Х20

Шрифты предоставлены компанией «ПараТайп»

**Харемов Виктор**

Х20 Школа игры на компьютере : Обучение работе с компьютером, планшетом и интернетом / Виктор Харемов. — [б. м.] : Издательские решения, 2026. — 108 с.  
ISBN 978-5-0069-4891-4

Книга «Школа игры на компьютере» — это доступное пособие для тех, кто делает первые шаги в работе с компьютером, планшетом и интернетом. Простым языком и без технической перегрузки объясняются основные понятия, приемы и правила: работа с файлами, электронной почтой, браузером, приложениями и безопасностью. Учебник ориентирован на начинающих пользователей и помогает постепенно обрести уверенность и самостоятельность.

**УДК 004**  
**ББК 32.973**

12+ В соответствии с ФЗ от 29.12.2010 №436-ФЗ

# ВВЕДЕНИЕ

Эта книга написана для людей, которые хотят научиться пользоваться компьютером, планшетом или мобильным телефоном спокойно и уверенно, без страха и спешки. Не важно, был ли у вас раньше опыт работы с техникой, или вы только начинаете. Возраст здесь не имеет значения — имеет значение лишь желание понять и попробовать.

Мы будем относиться к компьютеру не как к сложному устройству, а как к инструменту, который можно освоить шаг за шагом. Именно поэтому книга называется «Школа игры на компьютере». Игра — это не экзамен. В игре можно ошибаться, пробовать снова и учиться без напряжения.

Компьютер не может быть «испорчен навсегда» обычными действиями пользователя.

Любую ошибку почти всегда можно исправить.

Если что-то не получилось — это нормально.

Даже опытные пользователи постоянно учатся.

Эта книга не требует специальных знаний. Мы не будем использовать сложные термины и технические подробности, если без них можно обойтись. Все объяснения даны простым, человеческим языком.

Книга состоит из коротких уроков, каждый из которых посвящен одной конкретной теме. В каждом уроке вы найдете:

- объяснение — что это такое и зачем нужно;
- инструкции — что и в каком порядке делать;
- советы — как избежать ошибок и не волноваться.

Если вы что-то не запомнили — это не проблема. Книга создана так, чтобы к ней можно было возвращаться снова и снова, как к настольному справочнику.

Читайте медленно, без спешки.

Пробуйте повторять действия сразу на своем устройстве.

Не бойтесь сделать что-то не так.

Если устали — сделайте перерыв.

Лучше заниматься по 15–20 минут, чем долго и через силу.

Очень важное правило.

Компьютер — ваш помощник, а не судья. Он не оценивает вас и не требует идеальных действий.

Если что-то не получилось с первого раза — это значит лишь одно: вы учитесь.

Пройдя эту книгу, вы:

- будете понимать, как устроены компьютер, планшет и телефон;
- научитесь работать с файлами и папками;
- сможете пользоваться интернетом и электронной почтой;
- узнаете, как защитить устройство от вирусов;
- почувствуете уверенность при работе с техникой.

# ГЛАВА 1

Что такое компьютер  
и какие они бывают

## ДЕСКТОП, НОУТБУК, ПЛАНШЕТ, СМАРТФОН — В ЧЕМ РАЗНИЦА

Компьютер — это не сложная машина для специалистов, а умный помощник, созданный для обычных людей. Он умеет хранить информацию, показывать фотографии и видео, помогать общаться, писать письма, искать нужные сведения и развлекать.

**Важно помнить:** компьютер делает только то, что ему говорят. Он не думает сам, не обижается и не сердится. Если что-то пошло не так — значит, нужно просто разобраться, что именно было сделано.

# КАКИЕ БЫВАЮТ УСТРОЙСТВА

Сегодня под словом «компьютер» понимают несколько разных устройств. Все они похожи по возможностям, но отличаются формой и удобством.

## **Настольный компьютер (десктоп)**

Настольный компьютер обычно стоит дома или в офисе и состоит из нескольких частей:

- отдельный экран (монитор);
- системный блок;
- клавиатура;
- мышь.

Плюсы:

- большой экран;
- удобен для длительной работы;
- сложно случайно уронить.

Минусы:

- нельзя взять с собой;
- занимает место.

Такой компьютер чаще всего используют дома, за рабочим столом.

## **Ноутбук**

Ноутбук — это компьютер, у которого все собрано в одном корпусе:

- экран;
- клавиатура;
- встроенная батарея.

Плюсы:

- можно переносить;
- работает от батареи;
- занимает меньше места.

Минусы:

- экран меньше, чем у настольного;
- требует аккуратного обращения.

Ноутбук удобен для дома, поездок и работы за столом без лишних проводов.

## **Планшет**

Планшет — это плоское устройство с экраном, которым управляют касанием пальцев.

Плюсы:

- легкий;
- простой в использовании;
- удобно читать, смотреть видео, общаться.



Минусы:

- нет обычной клавиатуры (она появляется на экране);
- не всегда удобен для долгого набора текста.

Планшет часто выбирают для отдыха, общения и простых задач.

### **Мобильный телефон (смартфон)**

Смартфон — это самый компактный компьютер, который всегда с собой.

Плюсы:

- помещается в карман;
- всегда под рукой;
- можно звонить и пользоваться интернетом.

Минусы:

- маленький экран;
- неудобно долго читать и писать.

Смартфон — отличный помощник вне дома.

## ЧЕМ ВСЕ ЭТИ УСТРОЙСТВА ПОХОЖИ

Несмотря на разницу в размерах и внешнем виде, все устройства:

- включаются и выключаются;
- имеют экран;
- работают с файлами;
- подключаются к интернету;
- требуют зарядки или питания.

Если вы научились пользоваться одним устройством, остальные будут даваться гораздо легче.

## КНОПКИ, ЭКРАН И ЗАРЯДКА

У любого устройства есть несколько важных элементов:

- Кнопка включения — обычно сбоку или сверху;
- Экран — показывает информацию;
- Разъем для зарядки — место, куда вставляется провод.

**Полезный совет:** не нажимайте кнопку включения много раз подряд. Если устройство включается или выключается — дайте ему время.

# КАК ПРАВИЛЬНО ВКЛЮЧАТЬ И ВЫКЛЮЧАТЬ УСТРОЙСТВО

## **Включение:**

1. Нажмите кнопку включения;
2. Подождите, пока устройство загрузится;
3. Не нажимайте ничего лишнего во время загрузки.

## **Выключение:**

1. Используйте кнопку «Выключить» на экране;
2. Не выключайте устройство, просто выдергивая провод.

Правильное выключение помогает устройству работать дольше и надежнее.

# ПРОСТЫЕ ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ

Эти правила очень важны и легко запоминаются:

- × Не ставьте устройство рядом с водой.
- × Не ешьте и не пейте над клавиатурой или планшетом.
- × Не оставляйте устройство на краю стола.
- × Не накрывайте ноутбук или планшет во время работы.
- ✓ Если устройство нагрелось — дайте ему отдохнуть.

Компьютер любит аккуратность и спокойствие.

## КОРОТКИЙ ИТОГ ГЛАВЫ

- √ Компьютер – это помощник.
- √ Устройства бывают разные, но работают похоже.
- √ Ничего страшного в них нет.
- √ Аккуратность важнее знаний.

## ГЛАВА 2

### Как «думать» вместе с устройством

Чтобы пользоваться компьютером, планшетом или телефоном, не нужно «разбираться в технике». Нужно лишь понять, как показывать устройству, что вы хотите сделать.

Для этого существуют три основных помощника:

- клавиатура;
- мышь;
- сенсорный экран.

## ЧТО ТАКОЕ КУРСОР

Курсор — это маленькая стрелка или мигающая черточка на экране.

- Стрелка показывает, где сейчас находится мышь.
- Мигающая черточка показывает, где появится текст, если вы начнете писать.

**Простое правило:** *Курсор — это ваш палец на экране.*

Если вы видите курсор — значит, устройство «слушает вас» именно в этом месте.

## МЫШЬ: ЛЕВАЯ И ПРАВАЯ КНОПКА

Мышь — это устройство, которое двигает курсор по экрану.

*Левая кнопка мыши* — главная, используется чаще всего:

- один щелчок — выбрать;
- двойной щелчок — открыть.

**Полезный совет:** двойной щелчок — это два быстрых нажатия, а не сильных.

*Правая кнопка мыши* — вспомогательная, открывает список дополнительных действий.

Если вы нажали правую кнопку и появилось меню — не пугайтесь. Просто:

- либо выберите нужный пункт;
- либо щелкните в пустом месте, чтобы меню исчезло.

Вы управляете — устройство выполняет



## КОЛЕСИКО МЫШИ

Колесико находится между кнопками мыши.

Оно нужно для:

- прокрутки страницы вверх;
- прокрутки страницы вниз.

Колесико не нажимают сильно, его просто аккуратно крутят.

# СЕНСОРНЫЙ ЭКРАН

На планшете и телефоне мыши нет. Здесь управление происходит пальцами.

Основные действия:

- касание — выбрать или открыть;
- двойное касание — увеличить или подтвердить;
- провести пальцем вверх или вниз — прокрутить страницу.

Делайте движения спокойно и мягко. Сильнее нажимать — не значит лучше.

## **Основные жесты**

Запоминать много не нужно:

- один палец — почти все действия;
- два пальца — иногда для увеличения картинки на экране;
- если что-то не получилось — попробуйте медленнее.

Этого достаточно для повседневного использования.

# ТИПИЧНЫЕ ОШИБКИ, И ПОЧЕМУ ИХ НЕ СТОИТ БОЯТЬСЯ

Ошибки делают все, даже опытные пользователи.

Самые частые:

- нажали не туда;
- открыли лишнее окно;
- что-то «пропало с экрана»;
- устройство не сразу откликнулось.

Что делать:

- не спешить;
- не нажимать подряд много раз;
- спокойно закрыть лишнее;
- при необходимости — просто вернуться назад.

**Важно помнить:** компьютер не ломается от ошибок.  
Ошибки — это часть обучения.

## КОРОТКИЙ ИТОГ ГЛАВЫ

- ✓ Курсор показывает, где вы сейчас работаете.
- ✓ Левая кнопка — основная.
- ✓ Колесико — для прокрутки.
- ✓ Сенсорный экран реагирует на легкие касания.
- ✓ Ошибки — это нормально.

# ГЛАВА 3

## Что такое операционная система

### ПРОСТОЕ ОБЪЯСНЕНИЕ «БЕЗ ЗАУМНЫХ СЛОВ»

Операционная система — это главная программа устройства. Без нее компьютер, планшет или телефон просто не смогли бы работать.

Если говорить совсем просто:

Операционная система — это «дирижер», который управляет всем устройством.

Она решает:

- что и когда показывать на экране;
- как открываются программы;
- куда сохраняются файлы;
- как устройство реагирует на ваши действия.

# ОПЕРАЦИОННАЯ СИСТЕМА КАК «ДИРИЖЕР»

Представьте оркестр. В нем много музыкантов, но дирижер нужен для того, чтобы все играли вместе и вовремя.

Так же и здесь:

- экран – это «музыканты»;
- клавиатура, мышь, сенсор – тоже «музыканты»;
- программы – еще «музыканты».

А операционная система следит, чтобы все работало согласованно.

## ПРИМЕРЫ ОПЕРАЦИОННЫХ СИСТЕМ

Вы можете встретить разные названия, но пугаться их не нужно.

Самые распространенные:

- Windows – обычно на настольных компьютерах и ноутбуках;
- Android – на планшетах и мобильных телефонах.

**Важно помнить:** пользователю не нужно знать устройство операционной системы. Нужно лишь уметь с ней спокойно работать.

## РАБОЧИЙ СТОЛ И ГЛАВНЫЙ ЭКРАН

Когда устройство включается, вы видите основной экран.

Он может называться по-разному:

- рабочий стол;
- главный экран.

Но смысл у него один:

Это место, откуда начинается вся работа.

На этом экране находятся:

- значки программ;
- кнопки;
- часы, дата, уведомления.

## ЗНАЧКИ (ИКОНКИ): ЧТО ОНИ ОЗНАЧАЮТ

Значки — это картинки, за которыми скрываются программы или действия.

### **Простое правило:**

- один значок — одна программа или функция;
- нажали (или щелкнули) — программа открылась.

Не нужно запоминать все значки сразу. Со временем знакомые значки начинают узнаваться автоматически.



## ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ЧТО-ТО «ПРОПАЛО С ЭКРАНА»

Это очень частая ситуация — и совершенно не страшная.

Возможные причины:

- окно свернулось;
- вы случайно перешли на другой экран;
- программа закрылась.

Что можно сделать:

- спокойно посмотреть на экран;
- вернуться назад;
- закрыть лишнее;
- при необходимости — перезапустить устройство.

**Важно помнить:** если что-то пропало с экрана — оно не исчезло навсегда. Скорее всего, вы просто его не видите в данный момент.

## КОРОТКИЙ ИТОГ ГЛАВЫ

- √ Операционная система — это главный «управляющий».
- √ Она делает устройство удобным и понятным.
- √ Рабочий стол — начало всей работы.
- √ Значки — это входы в программы.
- √ Ничего не исчезает без причины.

# ГЛАВА 4

Файлы и папки — как на полке дома

## ПОЧЕМУ ЭТА ГЛАВА САМАЯ ВАЖНАЯ

Все, что вы делаете на компьютере, планшете или телефоне, связано с файлами. Письма, фотографии, документы, музыка — все это файлы. А чтобы файлы не терялись, их хранят в папках.

Если понять эту тему, дальше станет гораздо спокойнее и понятнее.

## ЧТО ТАКОЕ ФАЙЛ

Файл — это отдельный предмет внутри устройства.

Примеры файлов:

- письмо;
- фотография;

- документ;
- музыкальная запись.

Можно сказать так:

Файл — это как один лист бумаги или одна фотография.

Каждый файл имеет:

- имя;
- место, где он хранится.

## ЧТО ТАКОЕ ПАПКА

Папка — это место, где лежат файлы.

Простое сравнение:

- папка — это коробка;
- файлы — это вещи внутри коробки.

В папке могут быть:

- файлы;
- другие папки.

## ПОЧЕМУ БЕЗ ПОРЯДКА ТРУДНО ЧТО-ТО НАЙТИ

Если все сложить в одну кучу — потом ничего не найти. То же самое происходит и в компьютере.

Когда папки названы понятно:

- проще искать;
- меньше ошибок;
- меньше волнения.

**Полезный совет:** лучше иметь мало папок, но с понятными названиями, чем много и без смысла.

## КАК СОЗДАТЬ ПАПКУ

Обычно это делается так:

1. Откройте место, где хотите создать папку;
2. Выберите команду «Создать папку»;
3. Введите имя папки;
4. Нажмите подтверждение.

Имя папки лучше делать простым и понятным:

- «Документы»;
- «Фото семьи»;
- «Музыка».

## КАК ПЕРЕИМЕНОВАТЬ ПАПКУ ИЛИ ФАЙЛ

Если имя неудачное — его всегда можно изменить.

Обычно нужно:

- выбрать папку или файл;
- выбрать команду «Переименовать»;
- ввести новое имя.

**Важно помнить:** переименование не портит файл и не удаляет его.

## КАК ПЕРЕМЕСТИТЬ ФАЙЛ

Перемещение — это когда файл меняет место.

Например: из одной папки в другую.

Обычно это делается так:

- выбрать файл;
- переместить его в нужную папку.

Файл при этом не копируется, а просто «переезжает».

## Файлы и папки — как на полке дома



## КАК УДАЛИТЬ ФАЙЛ И ЧТО ТАКОЕ «КОРЗИНА»

Когда вы удаляете файл, он обычно попадает в корзину. Корзина — это временное хранилище для удаленных файлов.

Это сделано специально, чтобы:

- можно было вернуть файл;
- избежать случайной потери.

**Важно помнить:** пока файл в корзине — он еще не потерян.

## ГДЕ ОБЫЧНО ХРАНЯТСЯ ФАЙЛЫ

На устройстве уже есть готовые папки.

Обычно:

- «Документы» — тексты, письма, файлы;
- «Фотографии» — снимки и картинки;
- «Музыка» — аудиофайлы.

Лучше пользоваться этими папками — так легче поддерживать порядок.

## СОВЕТ: КАК НЕ ПОТЕРЯТЬ ВАЖНОЕ

Несколько простых правил:

- не храните все в одном месте;
- давайте папкам понятные имена;
- время от времени проверяйте порядок;
- не удаляйте файлы в спешке;
- если сомневаетесь — лучше не удалять.

Спокойствие и порядок — лучшие помощники.

## КОРОТКИЙ ИТОГ ГЛАВЫ

- √ Файл – это отдельная информация.
- √ Папка – место хранения.
- √ Порядок экономит время и нервы.
- √ Корзина защищает от ошибок.
- √ Важное лучше беречь.

# ГЛАВА 5

Интернет — что это и зачем он нужен

## БЕЗ ТЕХНИЧЕСКИХ ПОДРОБНОСТЕЙ

### **Самая простая идея об интернете**

Интернет — это **связь**. Он соединяет ваше устройство с огромным количеством информации и людей по всему миру.

Проще всего представить так: **Интернет — это большая библиотека и почта одновременно.**

В библиотеке можно искать знания, а по почте — общаться. Интернет делает и то, и другое.

# ИНТЕРНЕТ КАК «БОЛЬШАЯ БИБЛИОТЕКА И ПОЧТА ОДНОВРЕМЕННО»

## Как библиотека:

- можно искать ответы на вопросы;
- читать новости;
- смотреть фотографии и видео;
- узнавать полезные сведения.

## Как почта:

- писать и получать письма;
- общаться с близкими;
- отправлять фотографии.

Все это происходит **быстро и на расстоянии**.

Интернет — связь, а не «что-то страшное»



## ЧТО МОЖНО ДЕЛАТЬ В ИНТЕРНЕТЕ

Список возможностей большой, но для начала достаточно знать главное:

- читать новости и статьи;
- смотреть видео;
- общаться с родными и друзьями;
- пользоваться электронной почтой;
- находить справочную информацию.

**Важно помнить:** вам не обязательно использовать все. Достаточно того, что удобно именно вам.

## КОГДА ИНТЕРНЕТ НУЖЕН, А КОГДА – НЕТ

Интернет **нужен**, если вы:

- заходите на сайты;
- отправляете письма;
- смотрите видео онлайн.

Интернет **не нужен**, если вы:

- читаете уже сохраненный документ;
- смотрите фотографии на устройстве;
- слушаете сохраненную музыку;

Это нормально – устройство может работать и **без интернета**.

## WI-FI И МОБИЛЬНЫЙ ИНТЕРНЕТ – ПРОСТОЕ РАЗЛИЧИЕ

Обычно интернет бывает двух видов:

### **Wi-Fi:**

- работает дома, в гостях, в кафе;
- подключается автоматически;
- не расходует мобильный тариф.

### **Мобильный интернет:**

- работает через сеть оператора;
- используется вне дома;
- зависит от тарифа.

**Простое правило:** дома чаще используют Wi-Fi, а вне дома – мобильный интернет.

## ПОЧЕМУ ИНОГДА «ИНТЕРНЕТ ЕСТЬ, НО НЕ РАБОТАЕТ»

Такое случается часто – и это не ваша ошибка.

### **Причины могут быть простыми:**

- слабый сигнал;
- временные проблемы у провайдера;
- устройство «устало».

**Что можно сделать:**

1. Немного подождать.
2. Проверить, включен ли Wi-Fi или мобильный интернет.
3. Закрыть лишнее.
4. При необходимости перезапустить устройство.

**Главное — не паниковать.** Интернет может временно не работать, и это нормально.

## КОРОТКИЙ ИТОГ ГЛАВЫ

- √ Интернет — это связь и информация.
- √ Он похож на библиотеку и почту.
- √ Нужен не всегда.
- √ Wi-Fi и мобильный интернет — это разные способы подключения.
- √ Проблемы бывают, и они решаемы.

# ГЛАВА 6

Браузер — окно в интернет

## КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ СПОКОЙНО И БЕЗОПАСНО

### Самая простая идея о браузере

**Браузер** — это программа, с помощью которой вы **заходите в интернет**. Без браузера интернет как будто есть, но **окна в него нет**.

Можно сказать так: **Браузер — это окно, через которое вы смотрите в интернет**.

## ЧТО ТАКОЕ БРАУЗЕР

Когда вы нажимаете на значок браузера, открывается программа, в которой можно:

- вводить адрес сайта;
- читать страницы;
- смотреть изображения и видео.

Браузер — это не интернет сам по себе, а **инструмент для работы с интернетом**.

## ДЛЯ ЧЕГО НУЖНА АДРЕСНАЯ СТРОКА

В верхней части окна браузера есть **длинное поле** — это адресная строка.

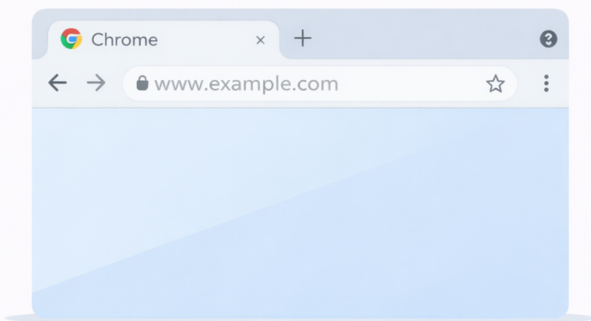
Она нужна для двух вещей:

- вводить адрес сайта;
- видеть, где вы сейчас находитесь.

Если вы видите адрес в этой строке — значит, сайт открыт.

**Полезный совет:** если вы не знаете адрес сайта, можно просто написать **слово или вопрос**, и браузер поможет найти нужное.

Есть выход назад — значит, не страшно



## КАК ОТКРЫВАТЬ САЙТЫ

Обычно это делается так:

1. Откройте браузер.
2. Нажмите на адресную строку.
3. Введите адрес сайта или запрос.
4. Подождите, пока страница загрузится.

Если сайт открывается не сразу — **подождите немного**, не нажимайте много раз подряд.

## КНОПКИ «НАЗАД» И «ВПЕРЕД»

В браузере есть очень полезные кнопки.

- **Назад** — возвращает на предыдущую страницу;
- **Вперед** — снова переходит туда, откуда вы вернулись.

**Важно помнить:** кнопка «Назад» — ваш лучший помощник, если вы попали «не туда».

## ВКЛАДКИ — ЗАЧЕМ ОНИ НУЖНЫ

**Вкладки** — это несколько страниц, открытых одновременно.

Можно представить так:

- одна вкладка — одна страница;
- несколько вкладок — несколько страниц рядом.

Это удобно, но иногда вкладок становится **слишком много**.

## КАК ЗАКРЫТЬ ЛИШНЕЕ

Если на экране много всего, и вы запутались:

- закройте лишние вкладки;
- оставьте только одну.
- не бойтесь закрывать — нужное всегда можно открыть снова.

**Полезный совет:** если сомневаетесь — лучше закрыть лишнее и начать заново.

## ПРОСТЫЕ СОВЕТЫ: КУДА НЕ НАЖИМАТЬ

В интернете важно быть внимательным.

Лучше **не нажимать:**

- на мигающие окна;
- на пугающие надписи;
- на обещания «срочно исправить» или «вы выиграли»;
- на незнакомые предложения.

Если что-то выглядит подозрительно — **закройте страницу.**

**Спокойствие и осторожность — лучшая защита.**

## КОРОТКИЙ ИТОГ ГЛАВЫ

- √ Браузер – это окно в интернет.
- √ Адресная строка показывает, где вы находитесь.
- √ Кнопка «Назад» помогает выйти из сложной ситуации.
- √ Вкладки удобны, но их не должно быть слишком много.
- √ Не все, что видно на экране, нужно нажимать.

# ГЛАВА 7

## Электронная почта (E-mail)

### ПИСЬМА БЕЗ КОНВЕРТОВ

#### **Самая простая идея об электронной почте**

**Электронная почта** – это способ отправлять и получать письма **через интернет**, без бумаги и конвертов.

Можно сказать так: **электронная почта – это обычная почта, только на экране.**

Письма приходят быстро, их можно хранить, перечитывать и пересылать другим людям.

## ЧТО ТАКОЕ ЭЛЕКТРОННАЯ ПОЧТА

Электронная почта нужна, чтобы:

- получать письма;
- отправлять письма;
- получать документы и фотографии.

Письма могут приходиться:

- от людей;
- от организаций;
- от сервисов, где вы зарегистрированы.

## АДРЕС ЭЛЕКТРОННОЙ ПОЧТЫ — ИЗ ЧЕГО ОН СОСТОИТ

У каждого почтового ящика есть **адрес**.

Он выглядит примерно так: **имя@почта. что-то**.

**Важно знать только это:**

- адрес пишется **без пробелов**;
- каждая почта имеет **уникальный адрес**;
- ошибка в одной букве — и письмо не дойдет.

**Полезный совет:** если нужно передать адрес, лучше **скопировать его**, чем переписывать вручную.

## КАК ЧИТАТЬ ПИСЬМО

Когда приходит письмо, вы видите его в списке.

### **Чтобы прочитать письмо:**

1. Выберите письмо.
2. Откройте его.
3. Спокойно прочитайте текст.

Если письмо длинное — **прокрутите экран вниз**.

## КАК НАПИСАТЬ ПИСЬМО

Чтобы написать письмо, обычно есть кнопка **«Написать»** или **«Новое письмо»**.

### **Дальше:**

1. Введите адрес получателя.
2. Напишите текст письма.
3. Нажмите кнопку отправки.

Не нужно писать длинно и сложно. Короткое и понятное письмо — это нормально.



## КАК ОТВЕТИТЬ НА ПИСЬМО

Если вам написали, удобнее всего **ответить**.

### **Для этого:**

1. Откройте письмо.
2. Нажмите кнопку «Ответить».
3. Напишите свой текст.
4. Отправьте.

Адрес получателя при этом **подставляется автоматически**.

**ски.**

## КАК ПРИКРЕПИТЬ ФАЙЛ

Иногда нужно отправить:

- фотографию;
- документ;
- другой файл.

Для этого используется кнопка **«Прикрепить файл»** (обычно с изображением скрепки).

**Что происходит дальше:**

- вы выбираете файл;
- файл добавляется к письму;
- письмо отправляется вместе с файлом.

**Важно:** пока письмо не отправлено – файл **не ушел**.

## ОПАСНЫЕ ПИСЬМА: КАК ИХ РАСПОЗНАТЬ

Иногда приходят письма, которым **нельзя доверять**.

Они могут:

- пугать;
- торопить;
- обещать призы;
- просить срочно что-то нажать.

**Простое правило: если письмо вызывает тревогу – не спешите.**

Лучше:

- не открывать вложения;
- не нажимать на ссылки;
- удалить письмо.

## ПОЧЕМУ НЕ НАДО БОЯТЬСЯ «УДАЛИТЬ ЛИШНЕЕ»

Удалить письмо – это **не ошибка**.

Если письмо:

- не нужно;
  - непонятно;
  - подозрительно,
- его можно **спокойно удалить**.

Почтовый ящик не обидится, а порядок станет лучше.

## КОРОТКИЙ ИТОГ ГЛАВЫ

- ✓ Электронная почта — это письма через интернет.
- ✓ Адрес почты уникален.
- ✓ Письма легко читать и писать.
- ✓ Файлы можно прикреплять.
- ✓ Не все письма заслуживают внимания.
- ✓ Удалять лишнее — нормально.

# ГЛАВА 8

## Антивирус Avast

### ЗАЩИТА БЕЗ СЛОЖНОСТЕЙ

Антивирус нужен **не для того, чтобы пугать**, а для того, чтобы **защищать**. Он работает в фоновом режиме и помогает устройству оставаться в порядке.

**Антивирус — это охранник. Он следит за безопасностью, пока вы занимаетесь своими делами.**

### ЗАЧЕМ НУЖЕН АНТИВИРУС

Иногда в интернете или приложениях могут встречаться:

- вредные программы;
- подозрительные файлы;
- опасные сайты.

Антивирус нужен, чтобы:

- предупреждать об опасности;
- не допускать заражения;
- помогать вовремя принять решение.

**Важно понимать:** антивирус — это **профилактика**, а не признак проблемы.

## ЧТО ДЕЛАЕТ AVAST

Антивирус **Avast** выполняет несколько важных задач:

- проверяет приложения;
- следит за безопасностью в интернете;
- предупреждает о подозрительных действиях;
- защищает устройство в реальном времени.

Большую часть работы он делает **сам**, без вашего участия.



## ЧТО AVAST ДЕЛАЕТ АВТОМАТИЧЕСКИ

После установки антивирус:

- сам следит за безопасностью;
- сам проверяет новые приложения;
- сам предупреждает, если что-то не так.

**Важно:** если антивирус ничего не показывает — значит, **все в порядке.**

## КАК ПРОВЕРИТЬ УСТРОЙСТВО ВРУЧНУЮ

Иногда полезно сделать проверку самостоятельно.

**Обычно это выглядит так:**

1. Открыть антивирус;
2. Нажать кнопку проверки;
3. Подождать несколько минут.

**Во время проверки:**

- устройство может немного замедлиться;
- это нормально и временно.

После окончания проверки вы увидите результат.

## КАКИЕ СООБЩЕНИЯ МОЖНО ИГНОРИРОВАТЬ

Антивирус может показывать разные уведомления.

Можно **спокойно игнорировать**:

- предложения перейти на платную версию;
- советы «улучшить защиту», если все работает;
- напоминания без красных предупреждений.

Если сообщение не пугающее и не срочное — скорее всего, это **информация**, а не проблема.

## ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ АНТИВИРУС «РУГАЕТСЯ»

Если антивирус показывает предупреждение:

1. Не паниковать;
2. Прочитать сообщение;
3. Следовать простым рекомендациям.

Чаще всего антивирус:

- сам предлагает безопасное решение;
- блокирует опасное действие;
- защищает без вашего вмешательства.

**Важно помнить:** если антивирус что-то заблокировал — он **помог**, а не помешал.

**Главное правило:** антивирус — помощник, а не враг.

Он не мешает работе, он не критикует пользователя, он просто делает свою работу. Если относиться к нему спокойно, он будет незаметным и полезным.

## КОРОТКИЙ ИТОГ ГЛАВЫ

- ✓ Антивирус нужен для защиты.
- ✓ Avast работает в основном сам.
- ✓ Проверку можно запускать вручную.
- ✓ Не все уведомления важны.
- ✓ Предупреждение — это забота, а не опасность.

# ГЛАВА 9

## Приложения и программы

### ЧТО МОЖНО УСТАНОВЛИВАТЬ, А ЧТО – НЕТ

#### **Самая главная мысль этой главы**

Приложения нужны, чтобы устройство умело делать полезные вещи. Но чем больше лишних приложений – тем медленнее и беспокойнее работает устройство.

Лучше мало нужного, чем много лишнего.

### ЧТО ТАКОЕ ПРИЛОЖЕНИЕ

Приложение – это программа для конкретной задачи.  
Например:

- почта;
- браузер;

- просмотр фотографий;
- видео;
- погода.

Каждое приложение:

- занимает место;
- может работать в фоне;
- требует внимания и обновлений.

Поэтому приложения стоит выбирать **осознанно**.

## ГДЕ БРАТЬ ПРИЛОЖЕНИЯ БЕЗОПАСНО

Самое безопасное место — **официальный магазин приложений**.

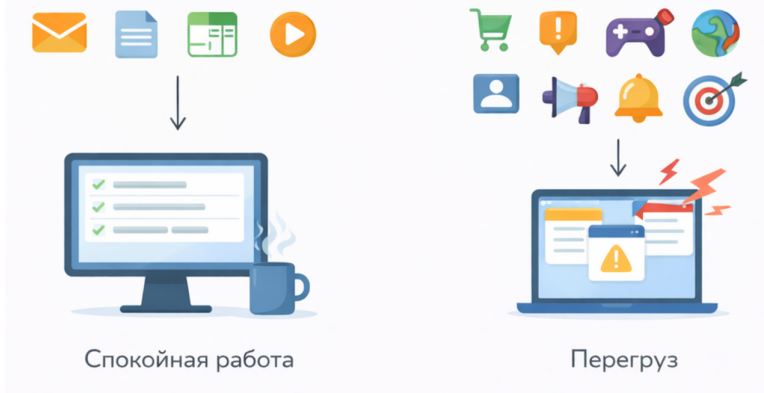
Для планшетов и телефонов на Android это **Google Play**.

**Почему это важно:**

- приложения проверяются;
- меньше риска вирусов;
- проще удалять и обновлять.

**Правило:** не устанавливайте приложения с непонятных сайтов и по случайным ссылкам.

## Приложения и программы



## ПОЧЕМУ НЕ СТОИТ УСТАНАВЛИВАТЬ ВСЕ ПОДРЯД

Иногда кажется, что приложение может пригодиться «когда-нибудь». Но на практике это приводит к проблемам:

- устройство начинает работать медленнее;
- появляется много лишних уведомлений;
- сложнее найти нужное;
- быстрее заполняется память.

**Если вы не пользуетесь приложением — оно вам не нужно.**

## КАК УДАЛИТЬ НЕНУЖНОЕ ПРИЛОЖЕНИЕ

Удаление – это нормально и безопасно.

### **Обычно достаточно:**

1. Открыть список приложений.
2. Выбрать ненужное.
3. Нажать «Удалить».
4. Подтвердить действие.

**Важно:** удаление приложения **не вредит устройству**.  
Наоборот – оно помогает ему работать лучше.

## ПОЧЕМУ УСТРОЙСТВО МОЖЕТ «ТОРМОЗИТЬ»

Есть несколько простых причин:

- слишком много приложений;
- мало свободной памяти;
- долго не перезагружалось устройство;
- приложения работают в фоне.

### **Что помогает:**

- удалить лишнее;
- закрыть ненужные приложения;
- иногда перезагружать устройство.

Чаще всего этого **достаточно**.

## КОРОТКИЙ ИТОГ ГЛАВЫ

- ✓ Приложение – это программа для задачи.
- ✓ Устанавливать лучше только нужное.
- ✓ Безопаснее брать приложения из официального магазина.
- ✓ Лишние приложения можно и нужно удалять.
- ✓ Меньше – значит спокойнее и быстрее.

# ГЛАВА 10

Фотографии, видео и память устройства

## ПОЧЕМУ МЕСТО НА УСТРОЙСТВЕ ЗАКАНЧИВАЕТСЯ

Чаще всего память заполняется **фотографиями и видео**. Они красивые и важные, но занимают **много места**.

**Устройство похоже на шкаф. Если вещи не разбирать – шкаф переполняется.**

Эта глава поможет навести порядок спокойно и без страха.

## ГДЕ ХРАНЯТСЯ ФОТОГРАФИИ И ВИДЕО

Обычно фотографии и видео:

- сохраняются автоматически;
- попадают в приложение «Галерея» или «Фото».

Там они разложены:

- по датам;
- по папкам;
- по альбомам.

**Важно:** если вы видите фотографию в галерее – значит, она **уже сохранена** в памяти устройства.

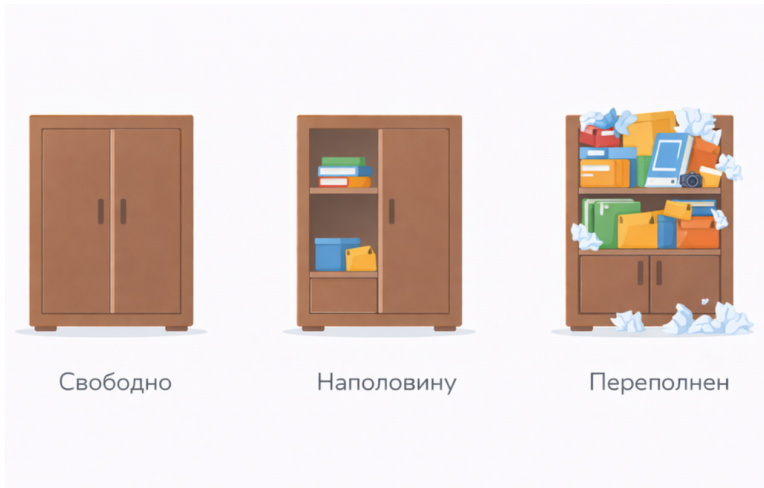
## КАК УДАЛИТЬ ЛИШНИЕ ФОТОГРАФИИ И ВИДЕО

Удалять лишнее – это **нормально и полезно**.

**Обычно это делается так:**

1. Открыть галерею;
2. Выбрать фотографию или видео;
3. Нажать «Удалить»;
4. Подтвердить действие.

**Полезный совет:** начните с одинаковых фотографий, размытых снимков, случайных видео.



## ЧТО ЗНАЧИТ «ПАМЯТЬ ЗАПОЛНЕНА»

Сообщение «Память заполнена» означает:

- на устройстве **мало свободного места**;
- новые файлы сохранять трудно;
- устройство может работать медленнее.

Это **не поломка**, а просто знак, что пора навести порядок.

## ВНУТРЕННЯЯ ПАМЯТЬ И КАРТА ПАМЯТИ – ПРОСТОЕ ОБЪЯСНЕНИЕ

Устройство имеет **внутреннюю память** – это как встроенный шкаф. Она есть всегда и работает быстрее.

**Карта памяти** – это дополнительное место:

- вставляется отдельно;
- помогает хранить фотографии и видео;
- легко заменяется.

**Простое правило:** фотографии и видео лучше хранить на карте памяти, если она есть.

## СОВЕТЫ ПО ЭКОНОМИИ МЕСТА

Несколько спокойных и полезных правил:

- время от времени просматривайте фотографии;
- удаляйте дубликаты;
- не храните все подряд;
- не бойтесь удалять неудачные снимки;
- перезагружайте устройство иногда.

**Порядок в памяти – порядок в работе устройства.**

## КОРОТКИЙ ИТОГ ГЛАВЫ

- ✓ Фотографии и видео занимают больше всего места.
- ✓ Лишнее можно и нужно удалять.
- ✓ Сообщение о заполненной памяти — это предупреждение.
- ✓ Карта памяти помогает сэкономить место.
- ✓ Регулярный порядок избавляет от проблем.

# ГЛАВА 11

Безопасность и здравый смысл

## ПОЧЕМУ ЭТА ГЛАВА — САМАЯ ВАЖНАЯ

Компьютер, планшет и телефон — это всего лишь инструменты. Но **безопасность зависит не от техники, а от решений человека.**

**Здравый смысл — лучшая защита.** Ни один антивирус не заменит спокойствие и внимательность.

## НИКОМУ НЕ СООБЩАТЬ ПАРОЛИ

**Пароль** – это ключ от вашей личной жизни в устройстве.

Никогда и никому:

- не сообщайте пароли;
- не диктуйте их по телефону;
- не отправляйте в письмах или сообщениях.

Ни один серьезный сервис **не спрашивает пароль** у пользователя.

**Простое правило:** кто просит пароль – тому его давать нельзя.

## НЕ ВЕРИТЬ ПУГАЮЩИМ СООБЩЕНИЯМ

Иногда появляются сообщения вроде:

- «Ваше устройство заражено!»
- «Срочно примите меры!»
- «Аккаунт будет заблокирован!»

Такие сообщения специально **пугают**, чтобы вы поспешили.

**Страх – плохой советчик.**

Если сообщение пугает – скорее всего, ему **не стоит верить**.

## НЕ СПЕШИТЬ НАЖИМАТЬ

Самая частая ошибка — **спешка**.

### **Перед нажатием:**

- посмотрите внимательно;
- прочитайте текст;
- задайте себе вопрос: «Зачем?»

Если не уверены — **не нажимайте**. Ничего страшного не произойдет.

## КОГДА ЛУЧШЕ СПРОСИТЬ

Спрашивать — это **признак разумности**, а не слабости.

### **Лучше спросить, если:**

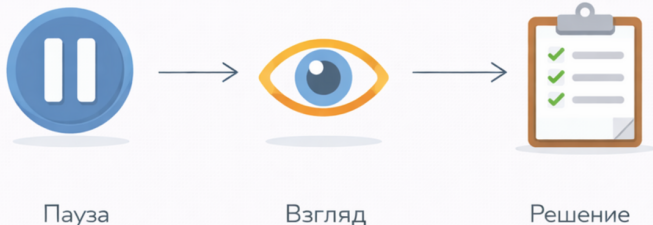
- что-то непонятно;
- сообщение кажется странным;
- устройство ведет себя необычно.

### **Можно спросить:**

- близкого человека;
- знакомого, который разбирается;
- специалиста.

Один вопрос часто спасает от многих проблем.

Не спешить — значит быть в безопасности



## ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ЧТО-ТО ПОШЛО НЕ ТАК

Иногда ошибки все же случаются — это нормально.

### **Если что-то произошло:**

1. Остановитесь;
2. Не нажимайте больше ничего;
3. Спокойно оцените ситуацию;
4. При необходимости — перезагрузите устройство;
5. Попросите помощи.

**Почти любую ситуацию можно исправить.** Главное — не паниковать.

## КОРОТКИЙ ИТОГ ГЛАВЫ

- √ Пароли – только для вас.
- √ Пугающим сообщениям не верим.
- √ Спешка опаснее незнания.
- √ Вопросы – это нормально.
- √ Любую проблему можно решить.

Вы прошли все основные главы «Школы игры на компьютере». Теперь устройство – не загадка и не источник страха, а **понятный помощник**.

**Помните главное: уверенность приходит не сразу, а шаг за шагом.** И вы эти шаги уже сделали.

# ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Компьютер — не цель, а инструмент

## ГЛАВНОЕ, ЧЕМУ ВЫ НАУЧИЛИСЬ

Вы прошли путь от осторожного знакомства с устройством до уверенного понимания основ. Теперь вы знаете:

- что такое компьютер, планшет и телефон, и чем они отличаются;
- как управлять устройством: мышью, клавиатурой и касаниями;
- что такое файлы и папки и зачем нужен порядок;
- как работает интернет, браузер и электронная почта;
- зачем нужен антивирус и как он помогает;
- как беречь память устройства;
- как сохранять безопасность и спокойствие.

Это — **прочный фундамент**. Его достаточно, чтобы пользоваться техникой каждый день без напряжения.

## ПОЧЕМУ ВОЗРАСТ – НЕ ПОМЕХА

Возраст не мешает учиться. Мешают только спешка и страх.

Опыт, терпение и внимательность – это **ваши сильные стороны**. Компьютер не требует скорости. Он требует спокойных шагов.

**Учиться можно в любом возрасте. Важно лишь идти в своем темпе.**

Заключение



## КАК ПРОДОЛЖАТЬ УЧИТЬСЯ ДАЛЬШЕ

Продолжать очень просто:

- пользоваться устройством регулярно;
- повторять знакомые действия;
- возвращаться к нужным главам книги;
- задавать вопросы;
- не сравнивать себя с другими.

Каждый маленький успех — это шаг вперед.

## САМОЕ ВАЖНОЕ ПРАВИЛО

**Уверенность приходит с практикой.**

Не сразу. Не за один день. А постепенно.

Чем чаще вы пользуетесь устройством, тем **проще и спокойнее** оно становится. И однажды вы поймаете себя на мысли, что делаете многое автоматически — без страха и сомнений.

## ВМЕСТО ПРОЩАНИЯ

Компьютер, планшет или телефон — это не экзамен и не испытание. Это **инструмент**, который служит вам.

Пользуйтесь им спокойно. Не торопитесь. И помните: вы уже умеете больше, чем думаете.

**«Школа игры на компьютере»** всегда рядом — как надежный помощник.

# ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Самые необходимые программы и приложения

В этом списке — **только самые нужные программы**. Не обязательно устанавливать все сразу. Можно выбрать то, что действительно пригодится именно вам.

**Лучше несколько понятных приложений, чем десятки ненужных.**

## ИНТЕРНЕТ И ПРОСМОТР САЙТОВ

### **Google Chrome**

**Для чего нужен:** просмотр сайтов, поиск информации, чтение новостей.

**Почему стоит установить:** простой, надежный, понятный. Это «дверь» в интернет.

## ЭЛЕКТРОННАЯ ПОЧТА

### **Gmail**

**Для чего нужен:** чтение и отправка электронных писем.

**Почему стоит установить:** удобный, хорошо защищенный, письма не теряются. Электронная почта для общения и важных сообщений.

## ФОТОГРАФИИ И ПАМЯТЬ

### **Google Photos**

**Для чего нужен:** просмотр, хранение и поиск фотографий.

**Почему стоит установить:** показывает все фото в одном месте, удобно удалять лишнее, помогает навести порядок. Фотоальбом на экране.

## ОБЩЕНИЕ С БЛИЗКИМИ

### **WhatsApp**

**Для чего нужен:** общение с родными и друзьями: сообщения, звонки, фото.

**Почему стоит установить:** простой, бесплатные звонки через интернет, понятный интерфейс. Удобная замена обычным сообщениям и звонкам.

## ВИДЕО И РАЗВЛЕЧЕНИЯ

### YouTube

**Для чего нужен:** просмотр видео: фильмы, музыка, передачи, обучение.

**Почему стоит установить:** огромное количество видео, можно смотреть бесплатно, подходит для отдыха и обучения. Телевизор нового поколения.

## БЕЗОПАСНОСТЬ

### Avast

**Для чего нужен:** защита устройства от вирусов и опасных сайтов.

**Почему стоит установить:** работает автоматически, предупреждает об опасностях, не требует сложных настроек. Охранник вашего устройства.

## ЧЕГО НЕ СТОИТ УСТАНОВЛИВАТЬ

Лучше избегать приложений, которые:

- обещают «ускорить устройство в 5 раз»;
- пугают сообщениями об угрозах;
- требуют срочной оплаты;
- устанавливаются с неизвестных сайтов.

Если приложение вызывает сомнение — **лучше не устанавливать.**

**Золотое правило: если вы не понимаете, зачем нужно приложение — значит, оно вам не нужно.**

## КОРОТКИЙ ИТОГ ПРИЛОЖЕНИЯ

- ✓ Устанавливайте только нужное.
- ✓ Пользуйтесь официальным магазином.
- ✓ Не бойтесь удалять лишнее.
- ✓ Простота — лучший помощник.

## ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Резервная копия (Васкуп) — как не потерять важное

### ЧТО ТАКОЕ ВАСКУП (РЕЗЕРВНАЯ КОПИЯ)

**Резервная копия** — это **вторая копия ваших важных файлов**, сохраненная в другом месте.

**Простыми словами:** *«Если что-то сломается или пропадет — у вас есть запасной вариант».*

### ЗАЧЕМ НУЖНА РЕЗЕРВНАЯ КОПИЯ

Резервная копия помогает, если:

- устройство сломалось;
- файл был случайно удален;
- планшет или телефон потерялся;
- устройство пришлось сбросить или заменить.

**Главное правило:** Если файл существует в одном месте — он не в безопасности.

## BACKUP НА КОМПЬЮТЕРЕ (WINDOWS)

### Самый простой способ

#### Что нужно:

- USB-флешка или
- внешний жесткий диск.

#### Как делать резервную копию (вручную):

1. Вставьте флешку или внешний диск;
2. Откройте папку **Документы** / **Фотографии**;
3. Выделите нужные папки;
4. Скопируйте их на флешку.

*✓ Это можно делать раз в месяц или раз в несколько недель.*

#### Что обязательно копировать:

- документы;
- фотографии;
- важные письма (если сохранены).

# BACKUP НА ПЛАНШЕТЕ ИЛИ СМАРТФОНЕ (ANDROID)

## **Самый простой и спокойный способ**

**Google-аккаунт** делает часть работы автоматически.

Обычно сохраняются:

- контакты;
- фотографии;
- приложения.

*✓ Если Google-аккаунт включен – уже есть базовая защита.*

## **Фотографии – отдельно**

### **Рекомендуется:**

- периодически копировать фото на компьютер или
- сохранять их на флешку (через переходник).

# ОБЛАКО – ЧТО ЭТО И НУЖНО ЛИ ОНО

**Облако** – это хранение файлов в интернете.

## **Плюсы:**

- не теряется при поломке устройства;
- доступно с любого устройства.

## **Минусы:**

- нужен интернет;
- важно помнить пароль.

*✓ Для начала достаточно флешки или компьютера.*

## **Самые важные правила backup:**

1. Делайте копии **регулярно**.
2. Храните копию **не в том же устройстве**.
3. Проверяйте, что файлы действительно скопировались.
4. Не пугайтесь слова «backup» – это просто копия.

## СПОКОЙНЫЙ ВЫВОД

Резервная копия – это как:

- запасной ключ;
- копия документов;
- второй экземпляр фотографий.

Вы надеетесь, что она не понадобится. Но если понадобится – вы будете очень рады, что она есть.

# ПРИЛОЖЕНИЕ 3

## Практикум

### УПРАЖНЕНИЕ 1

Работа с файлами и папками (самое важное упражнение)

#### **Цель упражнения**

Научиться **спокойно и уверенно**:

- создавать папки;
- переименовывать их;
- копировать и удалять файлы;
- понимать, что ничего «страшного» не происходит.

После этого упражнения страх перед файлами обычно **исчезает**.

**Что понадобится:** компьютер или планшет, включенное устройство, несколько минут спокойного времени. Интернет **не нужен**.

### **Часть 1. Создаем новую папку**

**Что мы делаем:** Создаем папку с понятным названием.

**Шаги:**

1. Откройте место, где удобно работать (например: **Рабочий стол** или **Документы**).
2. Найдите команду **«Создать папку»**.
3. Появится новая папка.
4. Введите название: **Мои упражнения**.
5. Подтвердите название.

✓ **Что важно понять:** папка появилась — значит, вы все сделали правильно.

### **Часть 2. Переименовываем папку**

**Что мы делаем:** Меняем название папки — просто для тренировки.

**Шаги:**

1. Выберите папку **Мои упражнения**.
2. Выберите команду **«Переименовать»**.
3. Измените название на: **Учебная папка**.
4. Подтвердите.

✓ **Важно:** переименование **не удаляет папку** и **ничего не портит**.

### **Часть 3. Копируем файл в папку**

**Что мы делаем:** Учимся копировать — не перемещать, а именно **копировать**.

**Шаги:**

1. Найдите любой небольшой файл (документ или фотографию).
2. Выберите этот файл.
3. Выберите команду **«Копировать»**.
4. Откройте папку **Учебная папка**.
5. Выберите команду **«Вставить»**.

✓ **Результат:** теперь файл есть **в двух местах**. Это нормально и безопасно.

#### **Часть 4. Удаляем файл**

**Что мы делаем:** Удаляем файл **без страха**.

##### **Шаги:**

1. В папке **Учебная папка** выберите файл.
2. Выберите команду **«Удалить»**.
3. Подтвердите действие.

✓ **Очень важно:** файл не исчез навсегда — он попал в **Корзину**.

#### **Часть 5. Заглядываем в Корзину**

**Что мы делаем:** Убеждаемся, что удаленное можно найти.

##### **Шаги:**

1. Откройте **Корзину**.
2. Найдите удаленный файл.
3. Посмотрите — он там есть.

✓ **Закрывать корзину можно просто, ничего не делая.**

#### **Если что-то не получилось**

Это **нормально**. Если:

- не появилась папка;
- файл не скопировался;
- что-то пошло «не так», —  
сделайте одно из трех:

- попробуйте еще раз;
- вернитесь на шаг назад;
- просто закройте и откройте заново.

**Компьютер не обижается и не ломается.**

### **Что вы уже умеете после этого упражнения:**

- ✓ Создавать папки.
- ✓ Давать им понятные имена.
- ✓ Копировать файлы.
- ✓ Удалять без страха.
- ✓ Понимать, что Корзина – защита.

## **УПРАЖНЕНИЕ 2**

Работа с электронной почтой (E-mail)

### **Цель упражнения**

Научиться:

- спокойно открывать свой почтовый ящик;
- читать входящие письма;
- смотреть другие папки почты;
- удалять ненужные сообщения **без страха**.

После этого упражнения почта перестает быть «чем-то сложным».

**Что понадобится:** компьютер или планшет, подключение к интернету, ваш электронный почтовый адрес. Пароль уже должен быть сохранен на устройстве (если нет – введите его спокойно, не спеша).

### **Часть 1. Открываем почтовый ящик**

**Что мы делаем:** Заходим в свою электронную почту.

#### **Шаги:**

1. Откройте браузер.
2. Перейдите на сайт своей почты.
3. Войдите в почтовый ящик.
4. Дождитесь, пока появится список писем.

✓ **Важно:** если вы видите список писем — вы уже «в почте».

### **Часть 2. Просматриваем входящие сообщения**

**Что мы делаем:** Открываем письмо и читаем его.

#### **Шаги:**

1. Выберите любое письмо во «Входящих».
2. Откройте его.
3. Прочитайте текст.
4. Прокрутите письмо вниз, если оно длинное.

✓ Ничего нажимать внутри письма **не обязательно**.

### **Часть 3. Проверяем другие папки почты**

**Что мы делаем:** Смотрим, какие еще папки есть в почтовом ящике. Обычно есть: Отправленные, Спам, Корзина.

#### **Шаги:**

1. Найдите список папок.
2. Откройте папку **Отправленные**.
3. Вернитесь назад.
4. Откройте папку **Спам**.
5. Вернитесь назад.

✓ **Важно:** если в «Спаме» есть письма — это нормально. Их можно не читать.

#### **Часть 4. Удаляем ненужные письма**

**Что мы делаем:** Учимся удалять письма **без опасений**.

**Шаги:**

1. Вернитесь во «Входящие».
2. Выберите письмо, которое вам не нужно.
3. Нажмите **Удалить**.
4. Подтвердите действие (если спросят).

✓ **Очень важно:** письмо попадает в **Корзину**, а не исчезает навсегда.

#### **Часть 5. Заглядываем в Корзину**

**Что мы делаем:** Проверяем, что удаленное письмо можно увидеть.

**Шаги:**

1. Откройте папку **Корзина**.
2. Найдите удаленное письмо.
3. Посмотрите – оно там есть.

✓ Возвращать письмо обратно **не обязательно**.

#### **Если что-то не получилось**

Если:

- письмо не открылось;
- вы «потерялись» в папках;
- не понимаете, где находитесь, – сделайте одно из простых действий:
- нажмите «Назад»;
- вернитесь во «Входящие»;
- закройте почту и откройте снова.

**В почте невозможно что-то испортить одним нажатием.**

### **Что вы уже умеете после этого упражнения:**

- ✓ Открывать почтовый ящик.
- ✓ Читать письма.
- ✓ Смотреть разные папки.
- ✓ Удалять лишнее.
- ✓ Понимать, что корзина — защита.

## **УПРАЖНЕНИЕ 3**

Работа в браузере и интернете

### **Цель упражнения**

Научиться:

- спокойно искать информацию в интернете;
- понимать, что такое вкладки;
- закрывать лишнее;
- сохранять нужные сайты;
- очищать данные браузера без страха.

После этого упражнения интернет становится **понятным и управляемым**.

**Что понадобится:** компьютер или планшет, подключение к интернету, любой браузер (например, Chrome).

### **Часть 1. Открываем браузер**

**Что мы делаем:** Запускаем программу для интернета.

**Шаги:**

1. Найдите значок браузера.
2. Откройте его.
3. Дождитесь появления окна браузера.

✓ **Важно понять:** если вы видите окно с адресной строкой — браузер открыт.

## **Часть 2. Поиск информации**

**Что мы делаем:** Ищем информацию через поиск.

### **Шаги:**

1. Нажмите на адресную строку.
2. Введите простой запрос (например: *погода сегодня*).
3. Нажмите ввод или кнопку поиска.
4. Дождитесь результатов.

✓ Можно открыть любой результат и потом вернуться назад.

## **Часть 3. Работа с вкладками**

**Что мы делаем:** Открываем несколько страниц и учимся не путаться.

### **Шаги:**

1. Откройте одну страницу.
2. Откройте вторую страницу в новой вкладке.
3. Переключайтесь между вкладками.
4. Закройте одну лишнюю вкладку.

✓ **Важно:** закрытие вкладки **ничего не портит**. Страницу всегда можно открыть снова.

## **Часть 4. Добавляем сайт в закладки**

**Что мы делаем:** Сохраняем нужный сайт, чтобы не искать его заново.

### **Шаги:**

1. Откройте любой сайт.
  2. Найдите кнопку «Добавить в закладки».
  3. Подтвердите сохранение.
- ✓ Теперь этот сайт можно открыть в один клик.

## **Часть 5. Очистка данных браузера**

**Что мы делаем:** Учимся наводить порядок.

### **Шаги:**

1. Откройте настройки браузера.
2. Найдите пункт «Очистить данные».

3. Выберите очистку истории.
4. Подтвердите действие.

✓ **Важно:** Очистка данных:

- не ломает браузер;
- не удаляет важные файлы;
- помогает браузеру работать спокойнее.

### **Если что-то не получилось**

Если:

- открылась не та страница;
- вкладок стало слишком много;
- вы не понимаете, где находитесь, – сделайте одно из простых действий:
- нажмите кнопку «Назад»;
- закройте лишние вкладки;
- закройте браузер и откройте снова.

**В интернете всегда есть выход назад.**

### **Что вы уже умеете после этого упражнения:**

- ✓ Искать информацию.
- ✓ Открывать и закрывать вкладки.
- ✓ Сохранять сайты.
- ✓ Наводить порядок в браузере.
- ✓ Чувствовать контроль.

## УПРАЖНЕНИЕ 4

Работа с антивирусом Avast

### Цель упражнения

Научиться:

- открывать антивирус Avast;
- понимать, что защита включена;
- обновлять базу вирусов;
- запускать проверку устройства;
- спокойно реагировать на сообщения антивируса.

После этого упражнения антивирус перестает пугать и становится **понятным помощником**.

**Что понадобится:** компьютер, планшет или смартфон, установленный антивирус Avast, подключение к интернету.

### Часть 1. Открываем антивирус Avast

**Что мы делаем:** Запускаем антивирус.

**Шаги:**

1. Найдите значок Avast на экране.
2. Откройте его.
3. Дождитесь появления главного окна.

✓ **Важно понять:** если антивирус открылся — он уже работает.

### Часть 2. Проверяем, что защита включена

**Что мы делаем:** Смотрим общее состояние защиты.

**Шаги:**

1. Посмотрите на главный экран антивируса.
2. Найдите сообщение о состоянии защиты.

Обычно вы видите что-то вроде: «Устройство защищено», зеленый цвет, значок галочки.

✓ **Это значит:** антивирус работает нормально, ничего делать не нужно.

### **Часть 3. Обновляем базу вирусов**

**Что мы делаем:** Обновляем информацию о вирусах.

**Шаги:**

1. Откройте раздел обновлений.
2. Нажмите кнопку «Обновить».
3. Подождите окончания процесса.

✓ **Важно:** обновление — это обычная процедура, она не влияет на ваши файлы.

### **Часть 4. Запускаем проверку устройства**

**Что мы делаем:** Проверяем устройство вручную.

**Шаги:**

1. Найдите кнопку «Проверка» или «Сканирование».
2. Нажмите ее.
3. Подождите несколько минут.

Во время проверки: устройство может работать немного медленнее — это нормально.

### **Часть 5. Смотрим результат проверки**

**Что мы делаем:** Читаем результат спокойно.

Возможные варианты:

- угроз не найдено.
- все в порядке.
- обнаружено и устранено.

✓ **Важно помнить:** если антивирус что-то нашел и устранил — он **выполнил свою работу**.

### **Какие сообщения можно игнорировать**

Можно спокойно не обращать внимания на:

- предложения перейти на платную версию;
- советы «улучшить защиту»;
- рекламные уведомления.

Если сообщение **не красное и не пугающее** — скорее всего, оно не срочное.

## Если антивирус «ругается»

Если появляется предупреждение:

1. Не паникуйте;
2. Прочитайте сообщение;
3. Следуйте предложенному действию.

Антивирус **не ругает вас**, он просто предупреждает.

## Что вы уже умеете после этого упражнения:

- ✓ Открывать антивирус.
- ✓ Понимать состояние защиты.
- ✓ Обновлять базу вирусов.
- ✓ Запускать проверку.
- ✓ Спокойно реагировать на сообщения.

## УПРАЖНЕНИЕ 5

Фотографии и память устройства

### Цель упражнения

Научиться:

- находить фотографии и видео;
- понимать, почему заканчивается память;
- удалять лишнее **без страха**;
- проверять, сколько свободного места осталось.

После этого упражнения сообщения «Память заполнена» перестают тревожить.

**Что понадобится:** компьютер, планшет или смартфон, несколько фотографий или видео на устройстве. Интернет **не обязателен**.

### **Часть 1. Открываем фотографии**

**Что мы делаем:** Находим все фотографии в одном месте.

#### **Шаги:**

1. Найдите приложение **Галерея** или **Фото**.
2. Откройте его.
3. Посмотрите список фотографий.

✓ **Важно понять:** если фото видно в галерее — оно уже сохранено.

### **Часть 2. Учимся выбирать лишнее**

**Что мы делаем:** Смотрим фотографии спокойно и без сожалений.

Обратите внимание на:

- одинаковые фотографии.
- размытые снимки.
- случайные кадры.
- ненужные видео.

✓ **Важно:** удалять неудачные фото — это нормально.

### **Часть 3. Удаляем фотографии и видео**

**Что мы делаем:** Удаляем выбранные файлы.

#### **Шаги:**

1. Выберите фотографию или видео.
2. Нажмите **Удалить**.
3. Подтвердите действие.

✓ **Очень важно:** фотографии обычно попадают в **Корзину** или «Недавно удаленные».

#### **Часть 4. Проверяем свободную память**

**Что мы делаем:** Смотрим, сколько места осталось.

##### **Шаги:**

1. Откройте настройки устройства.
2. Найдите раздел **Память** или **Хранилище**.
3. Посмотрите, сколько свободного места.

✓ **Важно:** если стало больше свободного места — вы все сделали правильно.

#### **Часть 5. Полезная привычка**

##### **Что стоит делать регулярно:**

- время от времени просматривать фотографии.
- удалять дубликаты.
- не хранить все подряд.
- иногда перезагружать устройство.

**Порядок в памяти — спокойствие в работе.**

##### **Если что-то не получилось**

Если:

- вы боитесь удалить лишнее;
- не уверены, что фото не нужно;
- сомневаетесь, —

сделайте просто:

- удалите 1–2 фотографии для тренировки;
- проверьте корзину;
- убедитесь, что ничего страшного не произошло.

##### **Что вы уже умеете после этого упражнения:**

- ✓ Находить фотографии.
- ✓ Удалять лишнее.
- ✓ Понимать, почему заполняется память.
- ✓ Проверять свободное место.
- ✓ Не бояться слов «память заполнена».

## УПРАЖНЕНИЕ 6

Установка и удаление приложений

### Цель упражнения

Научиться:

- безопасно устанавливать приложения;
- понимать, что действительно нужно;
- удалять лишнее без страха;
- поддерживать порядок на устройстве.

После этого упражнения устройство начинает работать **спокойнее и быстрее**.

**Что понадобится:** планшет или смартфон, подключение к интернету, официальный магазин приложений.

### Часть 1. Открываем магазин приложений

**Что мы делаем:** Заходим туда, где приложения безопасны.

#### Шаги:

1. Найдите значок магазина приложений.
2. Откройте его.
3. Дождитесь загрузки страницы.

✓ **Важно понять:** если вы в официальном магазине — вы в безопасном месте.

### Часть 2. Находим приложение

**Что мы делаем:** Ищем полезное приложение.

#### Шаги:

1. Нажмите на строку поиска.
2. Введите название приложения.
3. Посмотрите результат.

✓ **Важно:** не выбирайте первое попавшееся — посмотрите название и значок.

### **Часть 3. Устанавливаем приложение**

**Что мы делаем:** Устанавливаем приложение **осознанно**.

**Шаги:**

1. Откройте страницу приложения.
2. Нажмите **Установить**.
3. Подождите окончания установки.

✓ **Важно:** если приложение устанавливается – устройство работает нормально.

### **Часть 4. Удаляем приложение**

**Что мы делаем:** Удаляем ненужное приложение.

**Шаги:**

1. Найдите установленное приложение.
2. Выберите его.
3. Нажмите **Удалить**.
4. Подтвердите действие.

✓ **Очень важно:** удаление приложения:

- не вредит устройству;
- освобождает место;
- уменьшает нагрузку.

### **Часть 5. Проверяем результат**

**Что мы делаем:** Смотрим, стало ли проще.

Обратите внимание:

- Стало ли меньше значков.
- Стало ли легче ориентироваться.
- Работает ли устройство спокойнее.

## Если что-то не получилось

Если:

- приложение не установилось;
- вы передумали;
- не понравилось, — это нормально:
- просто удалите его;
- попробуйте другое;
- ничего не сломается.

## Что вы уже умеете после этого упражнения

- ✓ Безопасно устанавливать приложения.
- ✓ Выбирать только нужное.
- ✓ Удалять лишнее.
- ✓ Поддерживать порядок.
- ✓ Не бояться экспериментов.

## УПРАЖНЕНИЕ 7

Резервная копия (backup) — практика

### Цель упражнения:

Научиться:

- делать копию важных файлов;
- понимать, **где хранится запасная копия**;
- чувствовать уверенность, что ничего не пропадет.

После этого упражнения появляется **настоящее спокойствие**.

### Что понадобится:

**Для компьютера:** флешка или внешний диск.

**Для планшета или телефона:** компьютер или флешка с переходником.

✓ Интернет **не обязателен**.

### **Часть 1. Выбираем, что копировать**

**Что мы делаем:** Определяем самое важное.

Для тренировки достаточно:

- одной папки с фотографиями или
- одной папки с документами.

✓ **Важно:** не нужно копировать все сразу.

### **Часть 2. Вакур на компьютере**

**Что мы делаем:** Копируем папку на флешку или внешний диск.

**Шаги:**

1. Вставьте флешку или внешний диск.
2. Откройте папку с важными файлами.
3. Выберите нужную папку.
4. Выберите команду **Копировать**.
5. Откройте флешку.
6. Выберите **Вставить**.

✓ **Результат:** появилась **вторая копия** файлов.

### **Часть 3. Проверяем копию**

**Что мы делаем:** Убеждаемся, что копия настоящая.

**Шаги:**

1. Откройте флешку.
2. Откройте скопированную папку.
3. Посмотрите файлы внутри.

✓ **Важно:** если файлы открываются – backup сделан правильно.

## **Часть 4. Вакер с планшета или телефона**

### **Самый простой способ:**

1. Подключите планшет или телефон к компьютеру.
2. Откройте его как устройство.
3. Найдите папку с фотографиями.
4. Скопируйте ее на компьютер.

✓ Это уже **резервная копия**.

## **Часть 5. Полезная привычка**

### **Как часто делать вакер:**

- фотографии – раз в месяц;
- документы – по необходимости;
- перед важными изменениями – обязательно.

**Лучше одна простая копия, чем ни одной.**

### **Если что-то не получилось**

Если:

- флешка не появилась;
- копирование не пошло;
- вы сомневаетесь, –  
сделайте просто:
  - выньте и вставьте флешку снова;
  - попробуйте скопировать **один файл**;
  - не спешите.

### **Что вы уже умеете после этого упражнения:**

- ✓ Делать резервные копии.
- ✓ Проверять их.
- ✓ Понимать, где хранится важное.
- ✓ Чувствовать безопасность.

## УПРАЖНЕНИЕ 8

Безопасность и здравый смысл

### Цель упражнения

Научиться:

- распознавать опасные ситуации;
  - не поддаваться страху;
  - правильно выходить из непонятных ситуаций.
- Это упражнение – **не про кнопки**, а про мышление.

### Часть 1. Подозрительное письмо

**Что мы делаем:** Учимся не доверять пугающим письмам.

#### Практика:

1. Найдите письмо с: пугающим текстом, обещанием выигрыша, просьбой срочно что-то сделать.

2. **Не открывайте вложения.**

3. **Не нажимайте ссылки.**

4. Удалите письмо.

✓ **Вы все сделали правильно.**

### Часть 2. Подозрительное окно в браузере

**Что мы делаем:** Учимся закрывать, а не «лечить».

#### Практика:

1. Если появилось пугающее окно.

2. Не нажимайте внутри него.

3. Закройте вкладку или браузер.

✓ **Важно:** настоящие проблемы так не выглядят.

### **Часть 3. Если что-то пошло не так**

#### **Что делать всегда:**

1. Остановиться.
2. Не нажимать дальше.
3. Закрыть программу.
4. Перезагрузить устройство.
5. При необходимости – спросить.

**Пауза – лучший защитник.**

## **ИТОГИ ВСЕГО РАЗДЕЛА «УПРАЖНЕНИЯ»**

После выполнения всех упражнений вы:

- ✓ уверенно работаете с файлами.
- ✓ спокойно пользуетесь почтой.
- ✓ контролируете интернет.
- ✓ не боитесь антивируса.
- ✓ умеете сохранять важное.
- ✓ понимаете, как защитить себя.

## ПРИМЕЧАНИЕ

Иллюстрация обложки получена с сайта Pixabay (<https://pixabay.com>) и использована в соответствии с действующей лицензией ресурса.

Иллюстрации, размещенные в тексте книги, созданы с применением платной версии системы искусственного интеллекта ChatGPT, разработанной компанией OpenAI.



# ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение .....	3
Глава 1 .....	5
Десктоп, ноутбук, планшет, смартфон – в чем разница .....	5
Какие бывают устройства .....	6
Чем все эти устройства похожи .....	9
Кнопки, экран и зарядка .....	9
Как правильно включать и выключать устройство ..	10
Простые правила безопасности .....	10
Короткий итог главы .....	11
Глава 2 .....	12
Что такое курсор .....	12
Мышь: левая и правая кнопка .....	13
Колесико мыши .....	14
Сенсорный экран .....	15
Типичные ошибки, и почему их не стоит бояться ...	16
Короткий итог главы .....	16
Глава 3 .....	17
Простое объяснение «без заумных слов» .....	17
Операционная система как «дирижер» .....	18
Примеры операционных систем .....	18
Рабочий стол и главный экран .....	19
Значки (иконки): что они означают .....	19
Что делать, если что-то «пропало с экрана» .....	20
Короткий итог главы .....	21
Глава 4 .....	22
Почему эта глава самая важная .....	22
Что такое файл .....	22

Что такое папка .....	23
Почему без порядка трудно что-то найти .....	24
Как создать папку .....	24
Как переименовать папку или файл .....	25
Как переместить файл .....	25
Как удалить файл и что такое «корзина» .....	26
Где обычно хранятся файлы .....	27
Совет: как не потерять важное .....	27
Короткий итог главы .....	28
Глава 5 .....	29
Без технических подробностей .....	29
Интернет как «большая библиотека и почта одновременно» .....	30
Что можно делать в интернете .....	31
Когда интернет нужен, а когда — нет .....	31
Wi-Fi и мобильный интернет — простое различие ..	32
Почему иногда «интернет есть, но не работает» .....	32
Короткий итог главы .....	33
Глава 6 .....	34
Как пользоваться спокойно и безопасно .....	34
Что такое браузер .....	35
Для чего нужна адресная строка .....	35
Как открывать сайты .....	36
Кнопки «назад» и «вперед» .....	37
Вкладки — зачем они нужны .....	37
Как закрыть лишнее .....	38
Простые советы: куда не нажимать .....	38
Короткий итог главы .....	39
Глава 7 .....	40
Письма без конвертов .....	40
Что такое электронная почта .....	41
Адрес электронной почты — из чего он состоит .....	41
Как читать письмо .....	42
Как написать письмо .....	42
Как ответить на письмо .....	43

Как прикрепить файл .....	44
Опасные письма: как их распознать .....	44
Почему не надо бояться «удалить лишнее» .....	45
Короткий итог главы .....	46
Глава 8 .....	47
Защита без сложностей .....	47
Зачем нужен антивирус .....	47
Что делает Avast .....	48
Что Avast делает автоматически .....	49
Как проверить устройство вручную .....	49
Какие сообщения можно игнорировать .....	50
Что делать, если антивирус «ругается» .....	50
Короткий итог главы .....	51
Глава 9 .....	52
Что можно устанавливать, а что – нет .....	52
Что такое приложение .....	52
Где брать приложения безопасно .....	53
Почему не стоит устанавливать все подряд .....	54
Как удалить ненужное приложение .....	55
Почему устройство может «тормозить» .....	55
Короткий итог главы .....	56
Глава 10 .....	57
Почему место на устройстве заканчивается .....	57
Где хранятся фотографии и видео .....	58
Как удалить лишние фотографии и видео .....	58
Что значит «память заполнена» .....	59
Внутренняя память и карта памяти – простое объяснение .....	60
Советы по экономии места .....	60
Короткий итог главы .....	61
Глава 11 .....	62
Почему эта глава – самая важная .....	62
Никому не сообщать пароли .....	63
Не верить пугающим сообщениям .....	63
Не спешить нажимать .....	64

Когда лучше спросить .....	64
Что делать, если что-то пошло не так .....	65
Короткий итог главы .....	66
Заключение .....	67
Главное, чему вы научились .....	67
Почему возраст — не помеха .....	68
Как продолжать учиться дальше .....	69
Самое важное правило .....	69
Вместо прощания .....	70
Приложение 1 .....	71
Интернет и просмотр сайтов .....	71
Электронная почта .....	72
Фотографии и память .....	72
Общение с близкими .....	72
Видео и развлечения .....	73
Безопасность .....	73
Чего не стоит устанавливать .....	74
Короткий итог Приложения .....	74
Приложение 2 .....	75
Что такое backup (резервная копия) .....	75
Зачем нужна резервная копия .....	75
Backup на компьютере (Windows) .....	76
Backup на планшете или смартфоне (Android) .....	77
Облако — что это и нужно ли оно .....	78
Спокойный вывод .....	79
Приложение 3 .....	80
Упражнение 1 .....	80
Упражнение 2 .....	83
Упражнение 3 .....	86
Упражнение 4 .....	89
Упражнение 5 .....	91
Упражнение 6 .....	94
Упражнение 7 .....	96
Упражнение 8 .....	99
Итоги всего раздела «Упражнения» .....	100

Примечание .....	101
------------------	-----

**Виктор Харемов**

Школа игры на компьютере  
Обучение работе с компьютером, планшетом и интернетом

*Корректор* Алёна Базлова

Книга «Школа игры на компьютере» – это доступное пособие для тех, кто делает первые шаги в работе с компьютером, планшетом и интернетом. Простым языком и без технической перегрузки объясняются основные понятия, приемы и правила: работа с файлами, электронной почтой, браузером, приложениями и безопасностью. Учебник ориентирован на начинающих пользователей и помогает постепенно обрести уверенность и самостоятельность.

ISBN 978-5-0069-4891-4



9 785006 948914 >