

Краевое государственное автономное учреждение культуры  
культурно-социальный комплекс  
"Дворец Труда и Согласия им. А.Н. Кузнецова"



Методические рекомендации

**Организация и проведение компьютерных курсов  
«Компьютерный ликбез»  
для людей старшего поколения**

г. Красноярск,  
2021 г.

*«Меняй в своей жизни то,  
что можешь изменить»*

## **От автора**

Данный сборник методических рекомендаций включает в себя материалы по обучающему проекту «Компьютерный ликбез» для начинающих пользователей персонального компьютера людей пожилого возраста. Методические материалы, представленные в этом сборнике, носят рекомендательный характер и призваны оказывать необходимую практическую помощь. Сборник данных рекомендаций позволит работникам, занимающимся культурно-досуговой деятельностью, в чьи профессиональные обязанности входит организация досуга: творческим и административным работникам клубных учреждений, культурно-досуговых центров, руководителям кружков, любительских объединений, клубов по интересам, расширить пространство профессиональной компетенции. Надеемся, что пособие окажется полезным также всем тем, кто интересуется обучающими практиками и читает наш сайт [www.kskdts.ru](http://www.kskdts.ru)

Автор – составитель: В.С. Зорина, специалист по культурно-массовой работе отдела по работе с ветеранами КГАУК КСК «Дворец Труда и Согласия им. А.Н. Кузнецова», Заслуженный работник культуры РФ, 2021 год, 28 стр.

## Содержание

Введение .....	стр. 4
Актуальность создания и работы компьютерных курсов для пенсионеров.....	стр.5
Цели и задачи курса компьютерной грамотности для людей пожилого возраста .....	стр. 6
Особенности обучения пенсионеров на ПК .....	стр. 6
Содержательная часть:	
- методы работы с пенсионерами .....	стр. 7
- общее знакомство с компьютером, устройство компьютера, сценарий проведения первого урока с таймингом .....	стр.10
- рабочий стол компьютера .....	стр.14
- как в ОС Windows выключить компьютер.....	стр.16
- как выключить компьютер клавишами.....	стр.18
Программа курса «Компьютерная азбука» для начинающих пользователей старшего поколения.....	стр.21
Дополнительные материалы .....	стр.25
(требования к устройству компьютерного класса)	
Список литературы .....	стр.27
Для заметок .....	стр.28

## Введение

Многие люди уже давно привыкли к тому, что молодёжь и дети общаются с компьютером как со своим верным другом. Дети, будучи ещё в самом юном возрасте уже умеют общаться с компьютером лучше любого взрослого, и это не удивительно – современные малыши развиваются в ногу со временем, а значит на много быстрее предыдущих поколений. Современное общество просто уже не может существовать без компьютерных технологий и доступа в интернет. Но, как, же быть людям почтенного возраста? Ведь часто можно услышать от пенсионеров, что компьютер – это нечто сложное, ужасное и совсем ненужное для существования, особенно в их возрасте. Но, есть и масса других примеров - пенсионеров, которые приложили определённые усилия к преодолению этих барьеров, сумели освоить компьютер хотя бы на базовом уровне, и теперь с удовольствием общаются со старыми друзьями, дальними родственниками, находят массу нужной и полезной информации, переписываются в электронной почте, пользуются социальными сетями. Конечно для обучения пенсионера, как пользователя компьютера нужен человек, который не только имеет знания компьютера, но имеет также и такт, терпение, уважение к пожилым людям. К сожалению, зачастую молодые преподаватели информатики такими качествами не обладает. Особенно часто у них *не хватает именно терпения*, а здесь оно ой, как нужно! Преподавателю таких курсов необходимо просто пробудить интерес бабушек и дедушек, и тогда процесс обучения для них станет простым и занимательным. Не стоит сразу загружать пенсионера алгоритмами и программированием, но базовые функции компьютера вполне доступны каждому, и современные разработчики прикладывают максимум усилий для того, чтобы функционал каждого компьютера можно было настроить, для совершенно не умеющего им пользоваться человека. В век цифровых технологий компьютерная грамотность становится для человека тем мерилом, с помощью которого часто определяется его общественная активность. Неудивительно, что в последнее время все большей популярностью пользуются компьютерные курсы для пенсионеров. Желающих научиться работать с цифровой техникой немало, люди старшего поколения не желают отставать от своих детей и внуков, кроме того, большой интерес у них вызывают безграничные возможности мировой сети Интернет, многие хотят сами научиться ею пользоваться. Ведь нет ничего проще, чем посмотреть в интернете расписание электричек или узнать режим работы нужных учреждений, посетить страничку санатория, в который предлагают путевку, записаться к врачу и т.д. А сколько интересного можно узнать на сайтах о здоровье и кулинарии! Умудренным жизненным опытом людям психологически довольно сложно учиться в одних и тех же группах с молодёжью, особенно со студентами и школьниками. Состав учебной группы становится причиной большого дискомфорта, испытываемого большинством пенсионеров, из-за

чего они часто покидают курсы. Кроме того, особенности системы образования, существовавшей во второй половине XX века, а также почтенный возраст ограничивают возможности пенсионеров по быстрому освоению сложной цифровой техники. Именно поэтому учебная программа, по которой проводится обучение пенсионеров компьютерной грамотности, несколько отличается от аналогичных учебных программ для других категорий граждан, с учётом дифференцированного подхода. Основные отличия заключаются в том, что компьютерные курсы для пенсионеров проводятся в более спокойном темпе, с частым повторением пройденного материала, с периодическим возвратом к уже отработанным вопросам, а главное - учебные группы комплектуются исключительно по возрасту. Наши бабушки и дедушки в окружении ровесников сразу раскрепощаются, вспоминают советские традиции работы в коллективе, не боятся просить помощи при изучении трудных вопросов, с готовностью оказывают такую помощь другим слушателям. Все это делает компьютерные курсы для пенсионеров более эффективными и интересными. Если вы пенсионер, человек пожилой или очень пожилой, знайте, что научиться пользоваться компьютером, освоить, хотя бы основы компьютерной грамотности вам просто необходимо. Также будьте уверены, что усвоить компьютерные уроки в определённых пределах, достаточных для ваших каждодневных потребностей в нём, вам вполне по силам. На этих страницах я буду рассказывать о компьютере просто и доступно... Для того, чтобы научиться пользоваться возможностями интернета, нужно подружиться с компьютером, который умеет делать очень много полезных и приятных вещей. Освойте их – и ваша жизнь наполнится новым содержанием и увлечениями. Заявляю вам это со всей ответственностью, основываясь на своём собственном примере.

### **Актуальность создания и работы компьютерных курсов для людей старшего поколения**

В последнее десятилетие в связи с увеличением продолжительности жизни человека и числа престарелых граждан в науке и социальной практике заметно возрос интерес к геронтологическим проблемам. Выход на пенсию является одним из наиболее переменных и кризисных моментов на жизненном пути пожилого человека, влекущим за собой существенные изменения в условиях и образе его жизни. Сложившаяся ситуация требует от человека переосмысления ценностей, отношения к себе и к окружающему, поиска новых путей реализации активности. У многих пожилых людей этот процесс происходит долго и болезненно, сопровождается переживаниями, пассивностью, неумением найти новые занятия и контакты, по-новому взглянуть на себя и окружающий мир. Отсюда возникает и актуальность проекта, который предоставляет возможность уверенно себя чувствовать в современном информационном обществе. Получение образовательных услуг, способствующих раскрытию внутренних возможностей и потребностей

граждан пожилого возраста, создание условий для изменения стереотипа поведения и жизненных установок пожилых людей, формируют новые модели личностного поведения пожилых людей.

### **Цели и задачи курсов компьютерной грамотности для людей пожилого возраста**

**Цель** создания и функционирования курсов компьютерной грамотности являются: Преодоление негативных признаков старения через обучение и овладение современными навыками и знаниями, основами компьютерной грамотности. Повышение качества жизни пожилых людей с использованием информационных технологий (через интернет) через социальные сети.

Программа предусматривает решение следующих **задач**:

- обучение пожилых людей навыкам работы на персональном компьютере и на этой основе повышение их социальной комфортности в современном быстро изменяющемся обществе;
- повышение социальной активности пожилых людей в различных сферах общественной, экономической и культурной жизни, через овладение навыками общения в сети Интернет посредством ПК;
- формирование и развитие среды общения;
- создание благоприятных условий для самообразования граждан старшего поколения;
- активация творческого потенциала, сохранение позитивного отношения к жизни и повышение качества жизни;
- обучение азам работы на компьютере и знакомство с базовыми возможностями Интернета людей старшего поколения;
- создание новых межличностных контактов для одиноких пенсионеров и пожилых людей;
- преодоление негативных признаков старения через обучение и овладение современными навыками и знаниями, основами компьютерной грамотности;

### **Особенности обучения пенсионеров ПК**

В основе подхода к старости как к когнитивной проблеме, лежит так называемая «модель дефицита» - процесс потери или снижения эмоциональных и интеллектуальных способностей. Геронтолог Э.Я. Штернберг связывает основную характеристику процесса старения со снижением психической активности, проявляющейся в сужении объема восприятия, затруднении сосредоточения внимания, замедлении психомоторных реакций. В то же время, сами психические функции остаются качественно неизменным, а изменение силы и подвижности

психических процессов в старости оказывается сугубо индивидуальным. В связи с этим, известно, что интеллектуальная сфера пожилого человека поддерживается посредством механизма “избирательной оптимизации и компенсации”. Избирательность проявляется в постепенном сокращении видов деятельности, когда отбираются только самые совершенные и нужные, с точки зрения пенсионеров, и на них сосредоточиваются все ресурсы. А некоторые утраченные качества, например физическая сила, компенсируются за счет новых стратегий выполнения действий.

Исследования влияния старения на функцию памяти, выявили, что наряду с признанием того, что память действительно ухудшается с возрастом, это - далеко не однозначный процесс. Разные виды памяти - сенсорная, кратковременная, долговременная - страдают в разной степени. «Основной» объем долговременной памяти сохраняется. В период после 70 лет в основном страдает механическое запоминание, а лучше всего работает логическая память. Большой интерес представляют исследования автобиографической памяти. Сделан вывод о том, что у пожилых людей, по-видимому, “ниже эффективность организации, повторения и кодирования запоминаемого материала”. В связи с этим необходимость сохранения активной жизни пожилых людей посредством их обучения - одна из актуальных тем современных научных исследований в области геронтологии, андрагогики и социального обучения взрослых. Образование пожилых людей воспринимается как необходимая часть системы образования, сопровождающая человека непрерывно на протяжении всей жизни.

Организация и работа компьютерных курсов для людей старшего поколения на сегодняшний день входит во всероссийскую программу «Активное долголетие». А феврале 2011 года Распоряжением Правительства Красноярского края социальный комплекс «Дворец Труда и Согласия» получил государственный заказ на создание компьютерных курсов для пенсионеров. Он вошёл в комплексную федеральную программу «Повышение качества жизни граждан пожилого возраста на территории Красноярского края». Именно поэтому в культурно – социальном комплексе «Дворец Труда и Согласия» ещё в 2011 году были открыты бесплатные компьютерные курсы для пожилых людей и до сих пор они продолжают работать, пользуясь повышенным спросом у названной категории жителей нашего города Красноярска.

### **Содержательная часть**

На основании поставленных целей и задач при организации компьютерных курсов, а также геронтологических особенностей слушателей, при проведении занятий компьютерных курсов мы можем выделить следующие **методы работы:**

- Обязательно должна быть адаптированная, согласно возрастных особенностей программа (простая, понятная, с минимальным количеством лишних знаний);
- Знакомство со специальной (пользователей ПК) терминологией;
- Тщательное закрепление полученных знаний, особое внимание уделяется практическим навыкам (непосредственно в компьютерном классе и не только);
- Выполнение домашних заданий, уделяем особое внимание тому, что не получилось дома, выявляем причины, устраняем не понимание, закрепляем полученные знания;
- Выполнение контрольных заданий;
- Участие в специальных мероприятиях для слушателей курсов, как то: викторины, конкурсы, переписка с педагогом в соц. сетях;
- Дополнительные занятия для тех, кто хочет знать больше, а также для тех, кто плохо усвоил пройденный на занятиях материал;
- Создание специальной доброжелательной и спокойной атмосферы на курсах.

На начальном этапе курсы компьютерной грамотности для пенсионеров направлены даже не на изучение каких-то основ, а скорее на обеспечение скорейшего привыкания слушателей к новой терминологии, к решительному исключению чувства боязни, вызываемого компьютерной техникой. Слушатели узнают, из чего состоит компьютер, осваивают последовательность включения и выключения цифровой аппаратуры, изучают правила безопасности при работе на ноутбуке. Посредством вышесказанного постепенно уходит чувство боязни, которое вызывает компьютерная техника, и только потом преподаватель даёт основные знания. Для качественного получения знаний желательно, чтобы группа слушателей была небольшой, тогда преподаватель каждому сможет уделить внимание на должном уровне.

Занятия по теории чередуются с практическими занятиями. Компьютерные курсы начинаются с самого простого: это только молодым или умеющим пользователям ПК кажется, что так легко правильно включить и выключить ноутбук, или, например, написать письмо в электронной почте. Специалист курсов, если нужно, объясняет все по несколько раз, а также каждому из слушателей показывает, что и как нужно сделать. Обучающиеся узнают, что входит в составляющие элементы компьютера, учатся в правильной последовательности включать и выключать технику, осваивают правила безопасности при работе с цифровой аппаратурой. Несмотря на то, что занятия по обучению компьютерной грамотности групповые, к каждому «ученику» здесь нужен свой подход. Кто-то буквально впервые сел за компьютер и очень не уверен в себе, кто-то уже что-то умеет, но хочет научиться большему, у кого-то получается с первого раза, а кому-то приходится сложнее, так как возраст и болезни дают о себе знать. Обучение строится таким образом, чтобы любой из слушателей не боялся задавать



вопросы, а если программа усвоена, с радостью помогал разобраться в ней другим слушателям. Все эти факторы делают обучение для пожилых людей более интересным и эффективным. Курсы компьютерной грамотности для пенсионеров очень востребованы, общедоступны и эффективны. Даже после того, как обучение закончено, некоторые из учеников возвращаются для того, чтобы изучить все тонкости пользования компьютером, углубить полученные ранее знания, открыть для себя новые возможности современных технологий. А иногда слушатели приходят по второму кругу просто для того, чтобы ещё раз повторить всё сначала, по принципу «Повторение – мать учения». И это тоже не возбраняется. «Методы, на которых базируется обучение пожилых, основаны не на прямом, а на косвенном, корректном воздействии». В геронтообразовании процесс обучения - это процесс сотрудничества и взаимодействия. По сути, это активная деятельность субъектов образовательного пространства, в которой и герагог - педагог для пожилых, и обучаемые выступают равноправными участниками процесса обучения. Задача такого педагога не просто передавать знания, а поддерживать активность у обучающихся. Наиболее эффективными для этого являются активные методы обучения. Выявление побудительного мотива каждого конкретного обучаемого и деликатное воздействие на него составляет сущность метода вовлечения. Мотивы могут быть разными: приобретение новых знаний, в том числе в области своих социальных прав, знакомство с цифровыми технологиями, расширение круга общения, уважение, признание, любовь, самореализация - но все они при умелом их направлении могут выступать в качестве позитивного стимула к обучению. Для их распознавания педагог должен проявлять к своим ученикам внимание и психологическую наблюдательность. Активные методы обучения позволяют выявить все потенциальные возможности и субъектные составляющие обучаемого: такие, как «биологические» (мышление, память, восприятие, органы чувств), «социологические» (опыт, общение, поведение, способы взаимодействия с участниками образовательного пространства), «духовные» (культура и творчество) и даже физические. На курсы иногда приходят люди перенёсшие инсульт, с заболеваниями опорно-двигательного аппарата. Педагог – герагог одновременно воздействуя на слушателя, позволяет ему проявлять свою индивидуальность в процессе образования. Активные методы работы в малых группах (численностью от 5 до 9 человек) стимулируют каждого члена группы. Наш компьютерный класс это пять специальных столов с полным комплектом стационарного ПК.

Общепринятое понятие о том, что компьютер и глобальная сеть - это удел молодежи - в корне не верно. Сегодня очень часто на форумах, в социальных сетях и даже онлайн-играх можно встретить людей преклонного возраста, которые разбираются во всех технических нюансах не хуже молодых. Научиться работе на компьютере не так трудно, как кажется на первый взгляд. Самым сложным, является убрать предрассудки и страхи

перед новым, связанные с современными технологиями. Главное желание - и все получится!

Курсы компьютерного обучения набирают популярность огромными темпами. Подобные базовые знания делают жизнь современного человека проще и значительно повышают шансы найти общий язык со своими детьми и внуками, и даже, при необходимости, найти нужную работу. Опыт проведения компьютерных курсов для пенсионеров позволяет сделать вывод, что цифровые технологии подвластны всем возрастам.

### **Общее знакомство с компьютером. Устройство компьютера** *Примерный сценарий первого урока с таймингом*

10:00 час. - Приветствие педагога, вводная беседа со слушателями о их навыках и умениях - знаниях компьютера, персональных данных, методике проведения занятий и т.д.

10:15 час. – Итак, начинаем изучать компьютер. Так что же это за «монстр такой – компьютер?» Компьютер – это устройство, предназначенное для автоматического выполнения последовательных действий в соответствии с заложенной в нём программой.



На рисунке изображен компьютер. Цифрами обозначены его составляющие устройства:

1. Системный блок
2. Монитор
3. Клавиатура
4. Мышь
5. Колонки

1. Системный блок — это и есть компьютер, его основное устройство, без этого устройства собственно компьютера быть не может. Для общего понятия — внутри него находятся все элементы, влияющие на работу: материнская плата, процессор, оперативная память, жесткий диск, блок питания и другие элементы.

2. Монитор, дисплей (экран) – как вам удобнее, так и называйте это устройство, на которое выводится информация визуально.

3. Клавиатура – устройство для ввода команд на компьютере. Кроме того, это, практически, печатная машинка, с помощью которой мы выводим на экран необходимый текст, рисунок, график, таблицу.

4. Мышь – манипулятор, с помощью которого мы отдаём команды на экране, для этого используем её указатель на экране – стрелочку. Передвигая мышь по поверхности стола, мы передвигаем указатель мыши на экране.

5. Колонки — называются периферийными устройствами, передающими звук.

Кроме этих устройств к компьютеру могут быть подключены и другие:

- принтер – печатное устройство, для **вывода** информации на печать (на бумажный носитель) т.е. распечатать эту информацию ;
- сканер, для **ввода** (скопированной - отсканированной) графической информации, фото или документов;
- модем – устройство для подключения Интернета;
- веб - камера – это видеокамера и др.

### **Ноутбук**



Это компьютер, где все элементы собраны в одном складном корпусе. Цифрами помечены те же элементы, что и у компьютера (системный блок, монитор, клавиатура, мышь, колонки, веб - камера). Только вместо обычной мыши на ноутбуке встроена сенсорная мышь - тачпад, динамики колонок и веб - камера вмонтированы в корпус ноутбука.

## *Планшет*



Говоря о компьютерах, нельзя не упомянуть о самых маленьких его представителях - планшетах. На фото один из их представителей. Хотя у него маленькие размеры, но все основные элементы компьютера у него есть. Отличается от своих полноэкранных родственников меньшими возможностями, зато он удобен в поездках.

А теперь попробуем научиться включать компьютер. Для того, чтобы включить компьютер на системном блоке находим самую большую кнопку и нажимаем её до упора, после чего сразу же её отпускаем. Ждём, пока загрузится компьютер. На ноутбуке также нажимаем кнопку под экраном до упора и сразу отпускаем её. Вначале появляется указатель мыши – стрелочка, затем четырёхцветный логотип программы Windows, далее приветствие и открывается окно экрана. Если взглянуть на экран только что включенного компьютера, то в зависимости от операционной системы, т.е. программы управления работой компьютера, вы увидите один из следующих экранов:

### 1. Если операционная система Windows XP



### 2. Если операционная система Windows 7



### 3. Если операционная система Windows 8



### 4. Если операционная система Windows 10



**Windows XP** сейчас считается устаревшей операционной системой.  
**Windows 10** - самая новая.

Свыше 40% операционных систем, стоящих на конец 2016 года на десктопных (настольных) компьютерах, была **Windows 7**, которая до сих пор считается самой удобной и распространённой. Какая из операционных систем стоит на Вашем компьютере не столь важно. Основные приемы работы (за исключением некоторых нюансов) везде одинаковы. Рассмотрим основные элементы, которые мы видим на экране.



Чтобы лучше рассмотреть картинку — наведите на нее указатель (стрелочку) мыши и щелкните левой кнопкой мыши, картинка увеличится, а чтобы вернуть картинку в прежний вид назад, щелкните на картинке еще раз.

### Рабочий стол компьютера

10:45 час. – Вы в процессе работы на компьютере часто будете слышать «Найди на рабочем столе..., или открой на рабочем столе... и т.д.» Так что же это такое – Рабочий стол. Рабочий стол это видимое пространство на экране, которое мы будем «сервировать» - наполнять нужными значками (папками, файлами...) по своему усмотрению. Как и на обычном столе, на нашем виртуальном рабочем столе могут находиться документы, различные инструменты, в нашем случае значки программ, которые называются «ярлыки». И здесь, на рабочем столе компьютера, как и в жизни, на ваших столах, будь то обеденный или письменный, или ещё какой – либо, всегда должен быть порядок. Всё редко используемое файлы убираем в «шкафчики» - подписанные папки, а далее эти папки убираем в большую папку – каталог, которую удобнее назвать «Мои документы» или ещё как - то. На рисунке это область, выделенная красной рамкой и называется рабочим столом.

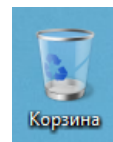
Желтой рамкой на рисунке на рабочем столе выделен значок программы Skype (Skype это программа для общения через интернет, простыми словами это своеобразный видеотелефон).

Сиреневой рамкой — на рисунке выделен документ Microsoft Word (Microsoft Word — это программа создания и редактирования текстовых документов).

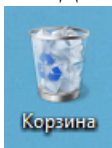
Белой рамкой — выделен специальный значок - «Мой компьютер». С помощью этого значка можно просмотреть содержимое жесткого диска, специальных папок — «Загрузки», «Документы», «Изображение», «Музыка», подключенной флешки и других съёмных носителей.

Серой рамкой выделен еще один специальный значок на рисунке — «Корзина». При удалении папки, документа, программы они не удаляются окончательно, а помещаются в корзину. Для этого наводим указатель мыши на удаляемый значок, затем **правой кнопкой мышки** вызываем контекстное (дополнительное) меню, в котором нажимаем на команду «Удалить». Действие завершено, файл удалён в корзину. Удалить файл можно двумя способами. Первый я уже вам рассказала, второй – наводим

указатель мыши на удаляемый файл, нажимаем **левую кнопку мыши** и не отпуская её, зацепив файл, как бы «за шкурку» перетягиваем файл по экрану в корзину. Пока «Корзина» не очищена, все это можно восстановить. Для этого, по значку «Корзина» щелкаем правой кнопкой мышки один раз и в открывшемся контекстном меню выбираем пункт «Открыть», щёлкаем по нему левой кнопкой один раз – «Корзина» откроется. Или двойным коротким щелчком левой кнопкой мыши, наведя указатель мыши на значок «Корзина» открываем папку, в которой мы видим все удаленные элементы. Можно восстановить все, а можно восстановить отдельный элемент или очистить всю корзину «вынести весь мусор безвозвратно». Если хотим очистить содержимое «Корзины» — выбираем пункт «Очистить Корзину». Если хотим восстановить файл из «Корзины» выбираем пункт «Восстановить», щёлкаем по выбранной команде (пункту), действие закончено. Восстанавливаемый файл появится там, откуда был удалён.



Когда «Корзина» пуста — значок корзины выглядит так —



- а так выглядит заполненная «Корзина».

Может возникнуть вопрос, а зачем очищать корзину? Вдруг, через какое-то время мне понадобится то, что я удалил, и я смогу это восстановить. Дело в том, что при удалении элемента в корзину он остается на жестком диске компьютера и занимает определенное место. Когда речь идет о документах, то при больших объемах современных жестких дисков они действительно занимают сравнительно мало места, а если речь идет о фильмах, видеоклипах, видео, фотографий и т.д. — то сохраняя их на жестком диске, а потом, удаляя их в корзину, можно остаться без свободного места на жестком диске. Именно поэтому надо периодически проверять корзину и вычищать её.

Внизу экрана находится **панель задач**. На рисунке она выделена зеленой рамкой. Условно она разделена на несколько областей. **1** — обозначена — кнопка «Пуск».



В Windows XP она выглядит так —



В Windows 7 так —



В Windows 8, 10 так —

Область, обозначенная цифрой **2** — называется панель быстрого доступа. Здесь находятся значки программ, которые используются чаще всего. Для того чтобы поместить сюда ярлык какой либо программы, необходимо нажав левой кнопкой клавиши мышки на значке программы на рабочем столе, перетянуть его на панель быстрого доступа, протаскив его по экрану и наложив этот значок на значок «панель быстрого доступа». Чтобы убрать значок из панели быстрого доступа, нужно нажать на ярлыке правую кнопку мышки, и в открывшемся меню выбрать пункт «Изъять программу из панели задач».

В области обозначенной цифрой **3** панели задач, появляются значки запущенных и выполняемых в данный момент программ. Если запущены несколько программ, то щелчком левой кнопки мышки можно быстро перейти от одной программы к другой.

Цифрой **4** обозначена область уведомлений - системный трей. Здесь находится языковая панель, часы и другие полезные информационные значки.

### **Как в Операционной Системе (ОС) Windows выключить компьютер**

11:30 час.

- Почему в заголовок вынесен этот вопрос?
- Почему компьютер нельзя выключить как, например, телевизор, т.е. нажимая одну и ту же кнопку?

Я постараюсь Вам это объяснить. Во – первых, никогда не выключайте компьютер той же кнопкой, которой вы его включали. Во – вторых, необходимо перед выключением компьютера сохранить выполненную работу. В – третьих, прежде чем выключить компьютер необходимо закрыть все открытые окна, файлы, папки (их все вы увидите на панели задач) и только потом можно выключить сам компьютер. И, наконец, в – четвёртых,



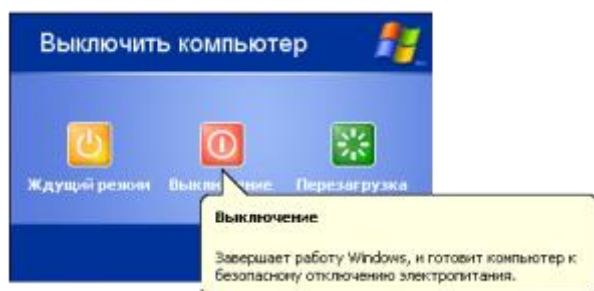
выключаем компьютер всегда через главное меню ПК – кнопку «Пуск». После включения компьютера, как мы уже знаем, запускается операционная система (ОС). Она координирует работу всех программ, запускаемых пользователем. В составе ОС Windows выполняется много задач, служб, процессов, приложений, необходимых для взаимодействий всех устройств. ***Для того чтобы все данные работы не были потеряны, необходимо правильно выключать компьютер. Именно, в той последовательности, о которой я рассказала выше.***

В разных версиях Windows есть незначительные отличия в цепочке нажатия клавиш.

- В Windows XP мышкой нажимаем кнопку «Пуск»,



- затем «Выключение», появляется меню с 3 кнопками, нажимаем среднюю кнопку выключить.



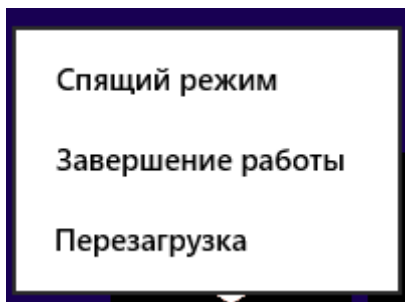
- В Windows 7: Нажимаем кнопку «Пуск» -> Завершение работы.



- В Windows 8, Windows 10

В правом верхнем углу в восьмой версии, далее нажимаем кнопку «Управление питанием», или в десятой версии внизу «Пуск», а затем кнопку





Открывается меню с 3 опциями. выбираем «Завершение работы».

### Как выключить компьютер клавишами

11: 45 час. - Бывают ситуации когда «зависает» мышка. Просто перестает реагировать и застывает на месте. В этом случае с помощью мышки компьютер выключить не удастся. Я расскажу Вам как в такой ситуации корректно выключить компьютер при помощи клавиш. В Windows XP и Windows 7 необходимо нажать клавишу <Ctrl> и удерживая её (не отпуская клавишу) нажать клавишу <Esc>, откроется меню «Пуск», далее нажимаем клавишу <Tab>, у нас выделится верхний элемент.



Нажимаем несколько раз, пока не будет выделен пункт «Выключение» — после этого нажимаем <Enter>, компьютер выключается.

В Windows 8, 10 нажимаем клавишу <Tab>. Последовательно выделяются элементы, показанные на картинках





нажимаем клавишу <Enter>, раскрывается окно с меню выключения



нажимаем стрелку вниз пока не выделится пункт «Завершение работы» —



нажимаем <Enter> компьютер выключается.

12: 00 час. – Теперь давайте попробуем немного поработать самостоятельно на компьютере. Итак, у кого компьютер не включен, включаем его, нажатием большой кнопки до упора, ждём, пока компьютер загрузится, затем я помогу вам создать на рабочем столе файл. Для этого в чистом поле рабочего стола щёлкаем правой кнопкой мыши, появляется окно, в котором надо щёлкнуть левой кнопкой мыши один раз по команде «Создать», появляется ещё одно окно, переходим на него и щёлкаем по команде «Документ Microsoft Word или Документ Microsoft Office». Теперь выполняем следующее действие: самостоятельно удалите созданный файл вначале первым способом в корзину, затем восстанавливаем файл из корзины и снова удаляем его другим способом в корзину. Далее каждый слушатель выполняет задание - практикуемся работать с папкой «Корзина» (учащиеся выполняют задание). Наш урок подошёл к концу.

12:20 час. – **Записываем домашнее задание:**

1. Научиться правильно, включать и выключать компьютер (с помощью мыши, клавиатуры);

2. Понять, где находятся и как выглядят на экране рабочий стол, разобраться со значками, которые есть на вашем рабочем столе: панель быстрого доступа, панель задач, область уведомлений – системный трей. «Пощупать» - нажать на каждый значок и понять, что это и для чего? Даю подсказку - если вы подведёте указатель мыши к любому из этих значков, даже не нажав на него, вы увидите маленькое всплывшее окно возле каждого из них, которое скажет вам, что это;

3. Создать на рабочем столе файл. *Напоминание* - для этого в чистом поле рабочего стола нажимаем правую кнопку мыши, появляется окно с контекстным меню, в котором нажимаем на команду «создать», появляется ещё одно окно, в котором нажимаем на команду «Документ Microsoft Word или Документ Microsoft Office» на рабочем столе появиться значок файла. Далее подписываем этот файл – присваиваем ему имя (печатаем на

клавиатуре, например, своё имя), после чего уводим указатель мыши в чистое поле рабочего стола и щёлкаем на нём, вне значков. Надпись под файлом станет другого цвета. Тем самым вы «закрепляет» этот уже переименованный значок на рабочем столе и его название останется таким, как вы его назвали.

3. Научиться удалять файл в корзину первым способом, затем восстановить его из корзины, для этого наводим указатель мыши на значок «Корзина», щёлкаем левой кнопкой мыши по нему два раза, после чего «Корзина» открывается. Или щёлкаем правой кнопкой один раз, в открывшемся новом окне нажимаем на команду открыть, «Корзина» откроется. Далее (хоть в первом, хоть во втором случае) находим нужный файл, щёлкаем по нему правой кнопкой мыши, появляется новое окно, в котором нажимаем на команду «восстановить из корзины» или просто «восстановить», щёлкаем по этой команде один раз левой кнопкой мыши. Файл появится там, откуда вы его удалили.

4. Научиться удалять файл в корзину вторым способом и снова восстановить его.

12:30 час. – Всё. Спасибо за внимание, урок окончен.

## **Программа курса «Компьютерная азбука» для начинающих пользователей ПК людей старшего поколения**

### ***Тема 1. Общие сведения (теория+практика)***

Общие сведения о ПК.

Программа и данные.

Устройства ввода и вывода информации.

Хранение данных. Понятие файла, каталога, папки.

Работа с USB flash накопителями

### ***Тема 2. Работа с окнами, рабочий стол, "Блокнот" (практика)***

1. Общее знакомство с ОС Windows

2. Понятие окна и многозадачности.

3. Работа с окнами. Принцип Drag and Drop.

4. Рабочий стол. Настройки рабочего стола.

5. Текстовый редактор «Блокнот»

### ***Тема 3. "Мой компьютер", панели задач и управления (практика)***

1. Программа "Корзина".
2. Программа "Мой компьютер".
3. Панель управления. Настройка интерфейса пользователя.
4. Меню панели задач (завершение работы, программы, документы, поиск).
5. Настройка панели задач. Автозагрузка. Дата и время, Антивирусник, Скрытые значки.

### ***Тема 4. Работа с файлами и папками (практика)***

1. Создание папки.
2. Удаление файлов и папок.
3. Понятие ярлыков. Работа с ярлыками.

### ***Тема 5. Проводник (практика)***

1. Режим "Панель обозревателя - Дерево папок"
2. Копирование и перенос объектов.
3. Настройка интерфейса. Панели инструментов.
4. Способы выделения нескольких объектов.

### **Тема 6. MS Word - знакомство с интерфейсом программы и его настройка. Сохранение документов (практика)**

1. Принципы обработки текстовой информации на ПК.
2. Окно программы Word. Меню, настройка панелей инструментов и линеек, окон документов.
3. Настройка параметров документа. Поля, ориентация бумаги.
4. Объекты, с которыми работает MS Word (символ, слово, абзац, выделение объектов), непечатаемые символы.
5. Перемещение курсора, редактирование текста с помощью Меню "Шрифт". Виды шрифтов. Текстовый редактор.
6. Сохранение созданных документов.

### ***Тема 7. MS Word - редактирование текста (практика)***

1. Меню "Абзац" (красная строка, межстрочный интервал, отступы).
2. Колонтитулы. Вставка номеров страниц. Сноски.
3. Работа со страницами. Понятие раздела, разрыва страницы.
4. Списки. Виды списков.
5. Работа с таблицами. Вставка.
6. Проверка орфографии.
7. Автоформат.

### ***Тема 10. Internet (практика)***

1. Понятие сети Internet. Браузеры (Explorer, Chrome, Opera, FireFox).
2. Работа в программе Internet Explorer
3. Строка заголовка
4. Адресная строка
5. Поисковая строка
6. Поисковые системы
7. Электронная почта. Создание почтового ящика
8. Работа с почтой в сети Internet.

### ***Тема 11. Социальные сети (практика)***

1. Социальные сети, регистрация и работа в них "Skype", «Одноклассники», «VK», «Фейсбук» и т.д.
2. Портал Госуслуги
3. Повторение пройденного материала.

## **Дополнительные материалы**

### **Требования к компьютерному классу.**

При устройстве компьютерного класса для пожилых людей следует соблюдать требования СанПиН 2.2.2.542-96; 2.2.2./2.4 1340 – 03, утверждённые Постановлением Министерства здравоохранения РФ, главным

государственным санитарным врачом РФ от 03.06.2003 № 118, освещённость класса должна быть согласно ГОСТ 28139 – 89 и ПУЭ. Необходимо иметь в виду, что при невыполнении ряда требований к его устройству, которые регламентируются соответствующими нормативными документами, существует реальная опасность для их здоровья. Это обусловлено тем, что работа на ПК характеризуется повышенной нагрузкой на органы зрения в сочетании с низкой двигательной активностью и высоким, нервно-эмоциональным напряжением. Занятия с использованием ПК могут привести к снижению функционального состояния центральной нервной системы и работоспособности, появлению жалоб на зрительное и общее утомление, ухудшение зрения. Рабочее (учебное) место в компьютерном классе должно быть организовано так, чтобы экран видеомонитора находился на расстоянии 60-70 см, от глаз учащегося даже для 21- дюймовых мониторов. Именно для этого необходимы **специальные персональные компьютерные столы в нужном количестве, согласно количества человек в группе и компьютеры** с величиной разрешения (количество пикселей изображения по горизонтали и вертикали) экрана монитора, не превышающие 1600 Ч 1200 - для 21- дюймовых мониторов. Использование завышенного разрешения приводит к уменьшению элементов стандартного графического интерфейса и, как следствие, значительному росту нагрузки на органы зрения, так как более низкая частота приводит к появлению вредного для глаз эффекта «мерцания», что портит и так ослабленное зрение пожилых людей. Кроме того необходима замена устаревшего окна учебного класса на современное, способное быстро проветривать помещение, а также имеющего функции микропроветривания.



## ВИКТОРИНА ДЛЯ СЛУШАТЕЛЕЙ КОМПЬЮТЕРНЫХ КУРСОВ

- Контент** – а) другая часть света  
б) приспособление от солнца, жары  
в) содержание
- Лайк** - а) собачий лай  
б) кожа для перчаток  
в) поддержка блогера
- Блогер** - а) благодушный человек  
б) профессия  
в) человек ведущий интернет-дневник
- Онлайн** - а) игра  
б) касса  
в) управление (деятельность) через интернет
- Аккаунт** - а) тёплая обувь  
б) выход мяча из игры  
в) учётная запись пользователя ПК
- Банить** - а) парить в бане  
б) запрещать доступ к чему-то  
в) ругать за что-то
- Бит** - а) человек, которого побили  
б) тяжёлый предмет, которым бьют  
в) самая маленькая единица измерения информации
- Геймер** - а) мужчина – богатырь  
б) мужчина, сменивший пол  
в) человек, постоянно играющий в компьютерных играх
- Жёсткий диск** а) диск для метания  
- б) пластина из чего-то жёсткого  
в) устройство долговременной памяти компьютера
- Клик** - а) позвать – окликнуть кого-то  
б) крик птицы  
в) щелчок мышкой для компьютера
- Сайт** - а) программа  
б) игра  
в) ресурс в Интернете, состоящий из документов с общей темой

**Файл** - а) трос прикрепления судна к причалу  
б) музыкальная нота  
в) место хранения информации на компьютере

**Интерфейс** – а) иностранное лицо  
б) лицо в интернете  
в) система средств ПК для взаимодействия с различными программами

**Модем** - а) мужская мода  
б) демисезонная мода (одежда)  
в) устройство для связи пользователя со средой его распространения

**Байт** - а) колыбельная  
б) богатый азиат  
в) единица измерения информации в интернете (компьютере)

## Список литературы

1. Шапиро В.Д. Человек на пенсии (социальные проблемы и образ жизни). М., 2004. 230 с.
2. Смит Э.Д. Стареть можно красиво. М.: Кромм-Пресс, 1995.
3. Пожилой человек: проблемы возраста и аспекты досуга. Ульяновск, 2005.120 с.
4. Долженков С. В. Концепция обучения пожилых людей компьютерной грамотности / Известия Регионального финансовоэкономического института. 2014. №3. С. 8–14. 8.Привалов А. Н.
5. Социально-педагогические аспекты обучения людей пожилого возраста использованию компьютера/ А. Н. Привалов, Ю. И. Богатырева, В. В. Соломатова, А. Н.
6. Марина Виннер «Компьютер без страха для тех кому за...»
7. Материалы тематических Интернет - сайтов
8. Из лекционных архивов руководителя компьютерных курсов

**Для заметок**