



# Práce s počítačem pro seniory

Michal Lalík

- První kroky s počítačem
- Psaní a tisk textů
- Práce s internetem a psaní e-mailů
- Facebook, ICQ, Skype





# Práce s počítačem pro seniory

Michal Lalík

### **Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy**

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována a šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude **trestně stíháno**.

# **Práce s počítačem pro seniory**

**Michal Lalík**

Vydala Grada Publishing, a.s.  
U Průhonu 22, Praha 7  
jako svou 4717. publikaci

Odpovědný redaktor Petr Somogyi  
Sazba Petr Somogyi  
Počet stran 160  
První vydání, Praha 2012

© Grada Publishing, a.s., 2012

*V knize použité názvy programových produktů, firem apod. mohou být ochrannými známkami nebo registrovanými ochrannými známkami příslušných vlastníků.*

Vytiskly Tiskárny Havlíčkův Brod, a. s.  
Husova ulice 1881, Havlíčkův Brod

ISBN 978-80-247-4136-9 (tištěná verze)  
ISBN 978-80-247-7772-6 (elektronická verze ve formátu PDF)  
ISBN 978-80-247-7773-3 (elektronická verze ve formátu EPUB)

# 1.

<b>Úvod</b>	<b>9</b>
<b>První kroky</b>	<b>11</b>
1.1 Něco o počítačích	11
1.2 Hardware: „fyzická“ část počítače	12
1.2.1 Monitor	12
1.2.2 Počítačová skříň	13
1.2.3 Klávesnice	13
1.2.4 Vysvětlení jednotlivých kláves	13
1.2.5 Jak napsat znak na počítači	15
1.2.6 Počítačová myš	16
1.2.7 Reproduktory	16
1.3 Software: „duševní“ část počítače	17
1.4 Jak správně zapnout počítač	18
1.5 Jak správně vypnout počítač	19
1.6 Pracovní plocha	19
1.6.1 Ikony	20
1.6.2 Srovnání ikon na ploše	20
1.6.3 Panel snadného spuštění	21
1.6.4 Oznamovací oblast	23
1.6.5 Nabídka Start	23
1.6.6 Tapeta plochy	23
1.6.7 Změna tapety plochy	23
1.6.8 Spořič obrazovky	25
1.6.9 Výběr spořiče obrazovky	26
1.6.10 Složka a soubor	29
1.6.11 Vytvoření složky	29
1.6.12 Jak přejmenovat složku	30
1.6.13 Jak složku otevřít	31
1.6.14 Kopírování souboru do složky	31
1.6.15 Vyjmutí souboru a umístění do složky	32
1.6.16 Přesunutí přetažením	33
1.6.17 Zobrazení obsahu složky	33
1.6.18 Mazání souborů a složek	34
1.7 Koš	35
1.7.1 Jak obnovit položky z koše	35
1.7.2 Vysypání koše	36
1.8 Práce s okny	37
1.9 Ovládací panely	39
1.10 Když se počítač zasekne	39
1.11 Restart počítače	40

# 2.

<b>Počítač a psaní textů</b>	<b>41</b>
2.1 Spuštění programu	41
2.2 Pracovní prostředí programu	42
2.3 Výběr druhu písma	44
2.4 Výběr velikosti písma	45
2.5 Zvýraznění textu	45
2.5.1 Tučné písmo	45
2.5.2 Psaní kurzívou	46
2.5.3 Podtržené písmo	46
2.5.4 Barva písma	48
2.6 Zarovnání textu	49
2.7 Vkládání obrázků	50
2.8 Označení textu	52
2.9 Kopírování textu	52
2.10 Vzhled – rozložení stránky	53
2.11 Pravopis a gramatika	53
2.12 Uložení	54
2.13 Průběžné ukládání	54
2.14 O krok zpět	55
2.15 Tisk	56
2.16 Microsoft Word vs. OpenOffice.org Writer	57

# 3.

<b>Počítač a digitální fotografie</b>	<b>59</b>
3.1 Stažení digitálních fotografií do počítače	59
3.2 Tisk fotografií	65
3.3 Tisk fotografií na dálku	67

# 4.

<b>Počítač, filmy a hudba</b>	<b>69</b>
4.1 Co potřebujeme k přehrávání?	69
4.2 Přehrávání CD a DVD disků	69
4.3 Ovládání programu	70
4.4 Přehrávání multimediálních souborů uložených v počítači	73
4.4.1 Knihovna	73
4.5 Kopírování hudby z CD	74

# 5.

<b>Počítač a bezpečnost</b>	<b>75</b>
5.1 Spuštění programu	76
5.2 Provádění kontroly počítače	77
5.3 Aktualizace	79
5.4 Historie	80
5.5 Nastavení	81

# 6.

<b>Práce s internetem</b>	<b>83</b>
6.1 Spuštění internetového prohlížeče	83
6.2 Práce s internetovým prohlížečem	86
6.3 Tlačítko Zpět	89

# 7.

6.4	Vyhledávání na internetu	89
6.4.1	Katalogové vyhledávání	89
6.4.2	Fulltextové vyhledávání	90
6.5	Nakupování na internetu	95

## **Práce s e-mailem 107**

7.1	Jak si založit e-mail	107
7.2	Přihlášení do e-mailové schránky	112
7.3	Doručená pošta	113
7.4	Jak napsat e-mail	116
7.5	Přílohy v e-mailu	119
7.5.1	Připojení přílohy	120
7.5.2	Zobrazení přílohy	121
7.6	Koš	123
7.6.1	Odstranění obsahu koše	124
7.6.2	Obnovení položek z koše	124

# 8.

## **Komunikace na internetu 127**

8.1	Něco o Facebooku	127
8.2	Jak se zaregistrovat	128
8.3	Jak si přidat nového přítele	133
8.4	Komunikace na Facebooku	134
8.4.1	Psaní vzkazů	136
8.4.2	Jak si na Facebooku psát jako přes mobil	138
8.5	Co je na Facebooku tak úžasného	140
8.6	Praktická výuka	140

# 9.

## **Ukládání a zálohování dat 141**

9.1	Jak velký je náš harddisk?	141
9.2	Externí disk	143
9.3	Flash disk	143
9.4	CD a DVD disky	144
9.5	Ukládání na disk CD a DVD	144

## **Závěrem 149**

## **Rejstřík 151**





## Úvod

Kniha *Práce s počítačem pro seniory* je cíleně sestavena a připravena s ohledem na potřeby lidí seniorského a předseniorského věku (je ale samozřejmě použitelná i pro běžného začínajícího uživatele). Nebude vás tedy zbytečně zahlcovat odbornou terminologií, technickými detaily a ani dalšími věcmi, které při běžné práci nevyužijete.

Naopak vám ukáže, že **není potřeba** mít z počítače strach, že práce s počítačem vás může bavit. Jako jedna z mála pohlíží tato kniha na seniory jako na normální lidi, kteří si toho mají s počítačem hodně co říci a kterým může počítač značně zpříjemnit a zjednodušit život.

Z těchto důvodů je kniha rozdělena do několika základních kapitol, které si kládou za cíl naučit čtenáře základům práce na počítači včetně práce s internetem a e-mailem. Samozřejmě se budeme věnovat i tomu, jak komunikovat přes sociální sítě (Facebook), a osvojíme si mnoho dalšího z běžných počítačových dovedností. Veškeré technické a teoretické údaje jsou omezeny na naprosté minimum, aby bylo možné co nejsnadněji pochopení vysvětlované látky. V knize je kladen důraz zejména na názornou prezentaci – vysvětlení všech témat pomocí rozsáhlého obrazového materiálu, který čtenářům pomůže postupovat krok za krokem a všechny postupy si hned vyzkoušet.

Budu velice rád, když vám právě tato kniha pomůže při „zkrocení“ počítače. Pokud byste měli jakékoliv dotazy či připomínky k této knize, napište mi prosím na mou e-mailovou adresu [lalik.m@seznam.cz](mailto:lalik.m@seznam.cz).

Chtěl bych poděkovat za podporu a pomoc při psaní této knihy své drahé přítelkyni Haně, bez níž bych ji byl napsal mnohem dříve... miluji Tě a těším se na náš společný život!

Hrabačov, listopad 2011

Michal Lalík



# 1. První kroky

V úvodní kapitole této knihy byste si měli osvojit základní znalosti o počítačích, nebo přesněji řečeno o jeho jednotlivých částech. Tuto kapitolu bych v praxi přirovnal třeba k první hodině v autoškole – i tam, než jste začali se samotnou výukou řízení, jste se jistě také museli nejdříve naučit, kde je spojka, plyn, jak se řadí.

Stejně jako tomu bylo v autoškole, i tady je potřeba mít na paměti, že „stroji“ – tedy počítači, který je před vámi – nemůžete ublížit nebo ho dokonce zničit. Není tedy žádný důvod, abyste se svého počítače báli. Pokud ale vaše obavy stále ještě přetrvávají nebo si zatím prostě dostatečně nevěříte, tak ke svým prvním krůčkům s počítačem přizvěte nějakého člena rodiny nebo ještě lépe nějakého svého kamaráda. Alespoň se můžete při seznamování s počítačem vzájemně podporovat.

## 1.1 Něco o počítačích

I když se vám zdá, že počítače jsou výmyslem, vynálezem poslední doby, rozhodně tomu tak není. Dnešní moderní počítače (PC) nemají mnoho společného s původními počítači, které byly sestaveny pro účely armády. Za mnoho let vývoje ušly počítače dlouhou cestu. Na této cestě se počítače zmenšily, zvýšily svůj



Obrázek 1.1: CRT monitor



Obrázek 1.2: LCD monitor

výkon a hlavně – což je pro nás nejdůležitější – se změnil důvod, proč zde jsou. Dnešní počítač zde je především pro vás. Počítač vám umožňuje komunikovat s lidmi, kteří mohou být na druhém konci světa, můžete vyhledávat na internetu věci, které vás zajímají... Počítač může sloužit i jako takové malé domácí multi-mediální centrum, které dokáže přehrát hudbu či filmy, nebo které může sloužit jako prohlížeč vašich fotografií.

Ať již před vámi na stole stojí počítač klasický (stolní) nebo notebook, můžete si být jisti, že má dvě základní části: část „fyzickou“ a část „duševní“.

## 1.2 Hardware: „fyzická“ část počítače

Fyzickou částí počítače, tedy tzv. „hardware“, je vše, na co si u počítače můžete sáhnout. Můžeme sem zahrnout: monitor, počítačovou skříň, klávesnici, myš, re-produktory, tiskárnu...

### 1.2.1 Monitor

Na první pohled vám monitor může připomenout domácí televizor. A máte naprostou pravdu. Monitor je vlastně televizor, díky němuž je práce na počítači jednodušší a přehlednější. V současné době se na trhu objevují zjednodušeně řečeno dva základní druhy: takzvané LCD (monitor s plochou obrazovkou) a CRT (monitory klasické). Je jedno, jaký z těchto mo-



Obrázek 1.3: Počítačová skříň



Obrázek 1.4: Počítačová klávesnice

ditorů na svém stole máte. Oba dva umí totéž. Jediným rozdílem je opravdu pouze jejich velikost a to, kolik zabírají na stole místa.

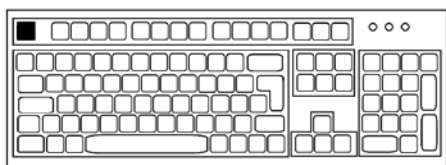
### 1.2.2 Počítačová skříň

Počítačová skříň je jednou ze základních částí počítače. Uvnitř této „krabice“ se skrývá množství součástek, které rozhodují o tom, jestli bude počítač pomalý nebo rychlý, jak velkou bude mít paměť... A v neposlední řadě je to právě počítačová skříň, kde najdete tlačítko, kterým můžete počítač zapnout nebo restartovat.

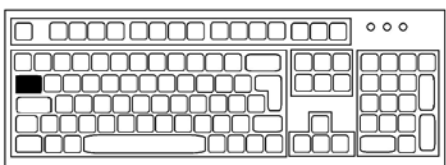
### 1.2.3 Klávesnice

Klávesnice je nápadně podobná psacímu stroji. Stejně jako na psacím stroji najdete i na počítačové klávesnici část s písmenky a část s číslicemi. Navíc zde ale ještě objevíte klávesy F1 až F12 (tzv. funkční klávesy), dále zde naleznete klávesu se znakem vlaječky (starší klávesy mají vlaječku nahrazenou slovem **Start**), kterou se později naučíme vyvolat základní nabídku funkcí počítače. Více si o jednotlivých funkcích klávesnice řekneme v kapitole 2, Počítač a psaní textů.

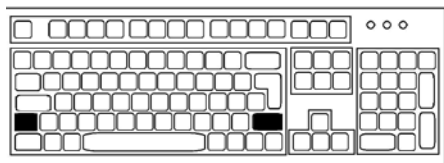
### 1.2.4 Vysvětlení jednotlivých kláves



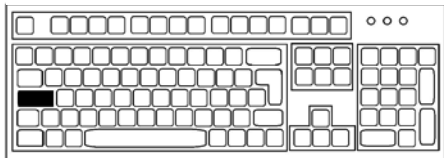
Klávesa Esc slouží k ukončení například zaseknutého programu.



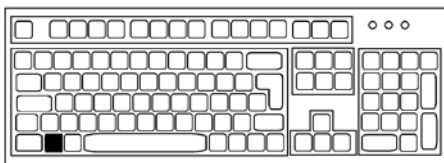
Klávesa Tab slouží k přechodu na další sloupec, do další buňky.



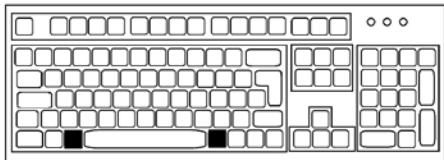
Klávesa Shift slouží například k psaní velkých písmen.



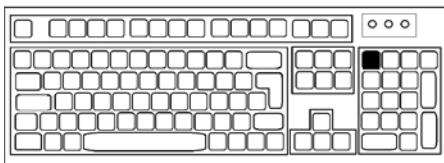
Klávesa Caps Lock rovněž slouží k psaní velkých písem.



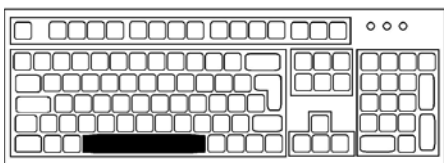
Klávesa Start slouží k vyvolání nabídky se základními funkcemi počítače.



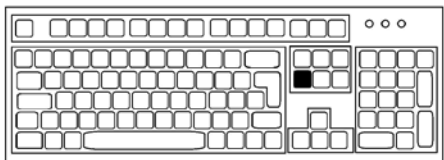
Klávesa Alt: kombinace této a další klávesy slouží k zobrazení nějaké další nabídky.



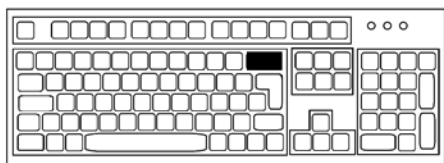
Klávesa Num Lock slouží k zapnutí nebo vypnutí číselné části klávesnice. Pokud je číselná klávesnice aktivní, bude rozsvícená i kontrolka naznačující zapnutí číselné klávesnice. Pokud nebude kontrolka svítit, nebude moci s číselnou klávesnicí pracovat.



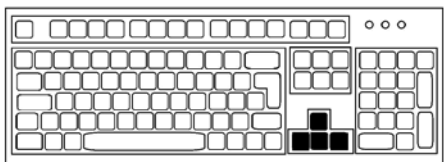
Klávesa Mezerník slouží k napsání mezery v textu.



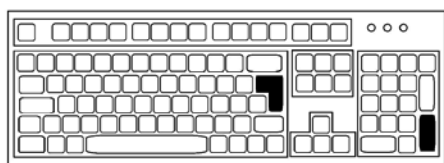
Klávesa Delete smaže napsané znaky směrem na pravou stranu.



Klávesa Backspace zase maže napsané znaky na levou stranu.



Směrové klávesy se šipkami slouží k posunům v textu, nabídce...



Klávesa Enter slouží k potvrzení příkazu nebo k přesunu na další řádek.

## 1.2.5 Jak napsat znak na počítači

### Jak napsat velké písmeno?

Velké písmeno lze napsat tak, že stiskneme a podržíme klávesu Shift a k ní stiskneme jakoukoliv klávesu s písmenem (mimo kláves s diakritikou – ě, š, č, ř, ž, ý, á, í, é).

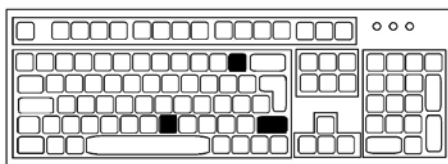
### Jak napsat skupinu velkých písmen nebo písmena s diakritikou?

Pokud chceme psát více velkých písmen za sebou nebo chceme napsat třeba jedno z velkých písem s diakritikou, postačí, když stiskneme klávesu Caps Lock a pak již můžeme pouze mačkat klávesy písmen, které chceme mít napsány velkými písmeny. To, že je tato klávesa aktivní, poznáte podle toho, že se rozsvítí kontrolka zapnutí velkých písmen.

Až budete chtít opět psát normálními písmeny, postačí, když opět stisknete jednou klávesu Caps Lock – dojde ke zhasnutí kontrolky a bude zase možné psát pouze normálním písmem.

### Jak napsat písmeno ť nebo ň?

K napsání těchto písmen slouží to, že stisknete klávesu Shift a společně s ní klávesu s háčkem. Pak ještě druhou rukou stisknete klávesu toho písmene, které chcete napsat.



Obrázek 1.5: Jak napsat písmeno ň?



Obrázek 1.6: Počítačová myš



Obrázek 1.7: Reproduktory

### 1.2.6 Počítačová myš

Počítačová myš je jedna z věcí, které vám v počátcích výuky práce na počítači mohou a pravděpodobně i budou dělat problémy. Ale nebojte, s trochou cviku to půjde. Nejdůležitější pro práci s počítačovou myší je uvědomit si, že tato myš je vaší prodlouženou rukou. Jak budete pohybovat myší po stole vy, tak se bude pohybovat kurzor po pracovní ploše monitoru.

### 1.2.7 Reproduktory

Stejně jako tomu je v případě hudebních přehrávačů, i zde mají reproduktory za úkol vydávat zvuk (při poslechu hudby, při přehrávání filmů, varovné zvuky...). Reproduktory jsou nepovinnou součástí počítače. Pokud je doma u svého počítače nemáte, nic se neděje, počítač bude fungovat i bez nich, jenom nebude vydávat zvuky. Dnešní trh nabízí množství různých reproduktorů: od sestav, které





Obrázek 1.8: Tiskárna



Obrázek 1.9: Skener

se skládají ze dvou reproduktorů, až třeba po sestavy, jež se skládají z osmi reproduktorů. Při výběru vhodných reproduktorů je vždy potřeba zvážit, k jakému účelu budete doma počítač užívat. Pokud třeba víte, že budete chtít na svém počítači poslouchat hudbu apod., tak se rozhodně vyplatí připlatit si za lepší reproduktory. Mezi další nepovinné části počítače patří například tiskárna, mikrofon, skener a další. Postupem času, jak budete s prací na počítači dělat pokroky a budete s ním pracovat samostatně, zjistíte, které z nepovinných součástí počítače pro svojí práci potřebujete a které vám k ničemu dobré nejsou.

### 1.3 Software: „duševní“ část počítače

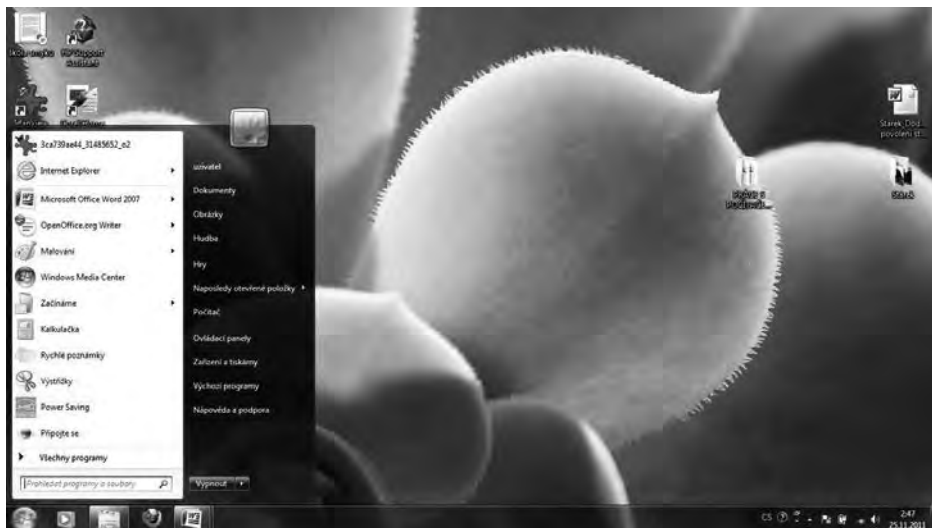
Jak již správně tušíte, „duševní“ část počítače je to, na co si nemůžete sáhnout. To ale neznamená, že by byla méně důležitá – přesně naopak. Bez této části, která zahrnuje veškeré programové vybavení vašeho počítače, od operačního systému (Windows nebo Linux) až po program, který se stará, aby správně fungovala počítačová myš, by počítače nebyly tím, čím dnes jsou a určitě by se netěšily takové oblibě.

## 1.4 Jak správně zapnout počítač

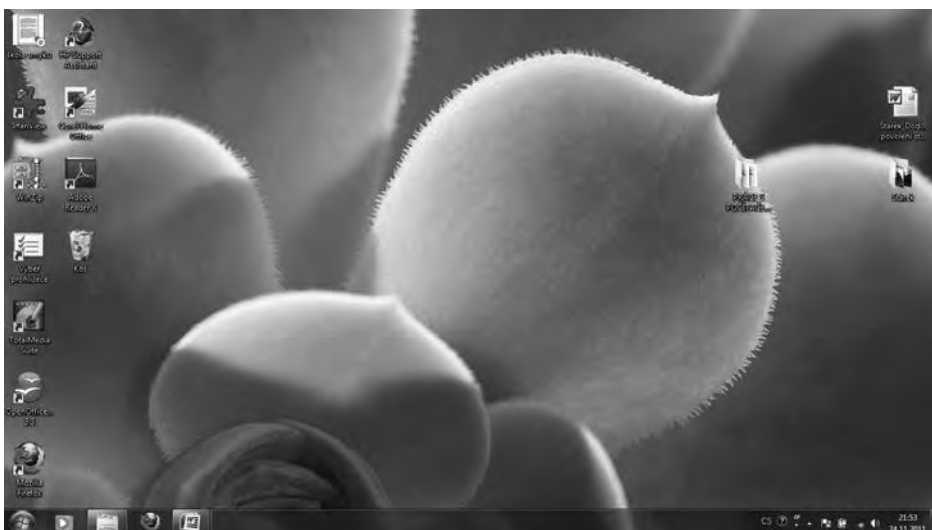
Základním pravidlem při zapínání počítače je zapínat ho od té nejlevnější části k té nejdražší. V praxi to znamená nejdříve zapnout reproduktory (pokud je u svého počítače máte), poté monitor a úplně nakonec se zapíná počítačová skříň. Pokud se ptáte proč, odpověď zní, že z bezpečnostních důvodů. V případě, že by se vyskytl nějaký problém s elektřinou, odnesla by to nejlevnější část počítače. Případně pokud by se na nějaké části počítače objevila závada, tak postupným zapínáním nedojde k ohrožení celého počítače (pokud tedy



Obrázek 1.10: Zapnutí počítače



Obrázek 1.11: Nabídka Start



Obrázek 1.12: Pracovní plocha Windows

není tou pokaženou částí právě počítačová skříň). Každá součást počítače (monitor, počítačová skříň, reproduktory) se zapíná vlastním vypínačem. To, že se jedná o vypínač, poznáte podle toho, že bude buď označen slůvkem Power, nebo bude opatřen příslušnou grafickou značkou. Tato značka vám jistě není neznámá, používá se i na jiných domácích spotřebičích – např. u vypínače vašeho televizoru (viz obrázek 1.10).

## 1.5 Jak správně vypnout počítač

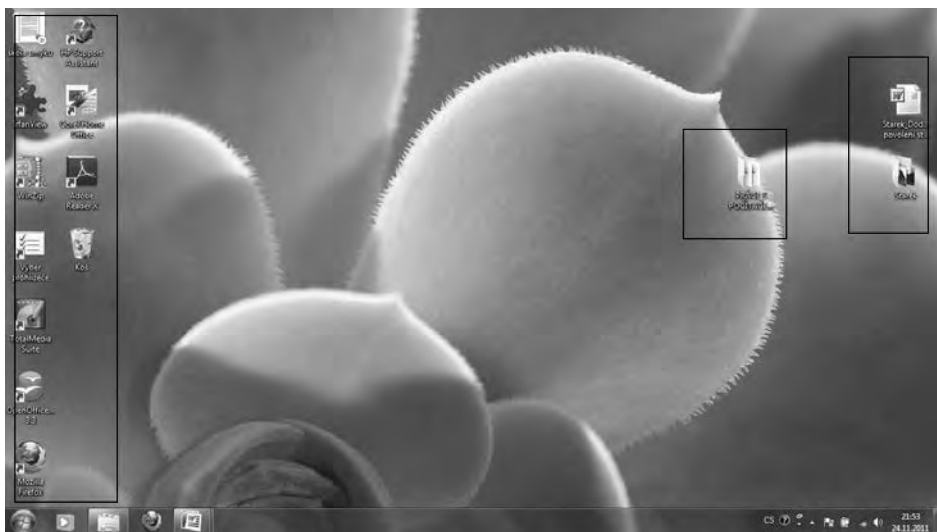
Je sice pravda, že počítač je pouhý elektrický spotřebič. Nicméně to ale neznamená, že se dá vypnout stejným způsobem jako třeba televize. Pokud vypínáte počítač, tak musíte mít na paměti, že je vždy potřeba nejdříve **vypnout operační systém Windows**. Pokud to totiž neuděláte a počítač vypnete přímo tlačítkem na „bedně“, riskujete, že svůj počítač již třeba nikdy v budoucnosti nezapnete.

Pokud chceme vypnout počítač, najedeme myší na možnost **Start** – to je kolečko v levém spodním rohu obrazovky. Klepneme na něj jednou levým tlačítkem myši, zobrazí se před námi nabídka **Start** – viz obrázek 1.11.

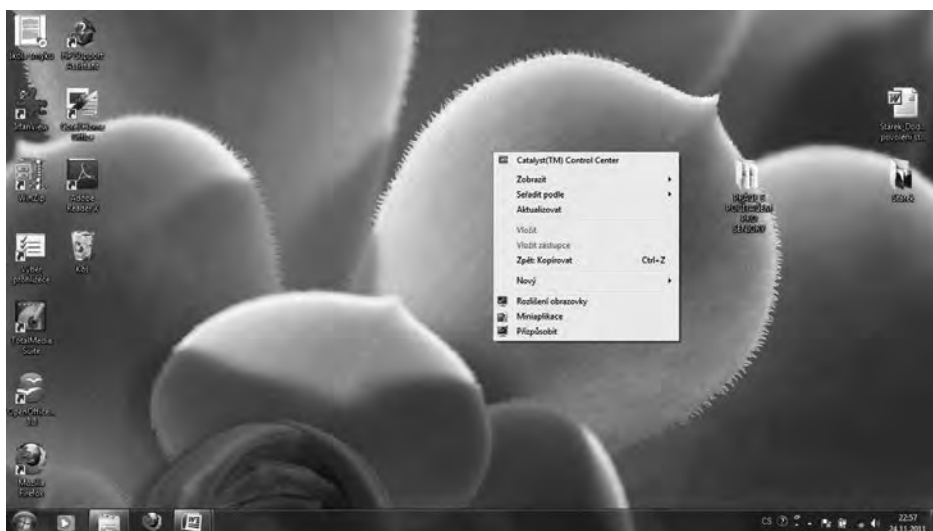
Všimněte si prosím, že v pravém (tmavém) sloupci máme dole obdélníček s nápisem **Vypnout**. Když na toto tlačítko klepneme jednou levým tlačítkem myši, dojde k tomu, že počítač začne ukončovat systém Windows. To, že je systém zcela ukončen, poznáte tak, že celý počítač ztichne a na „bedně“ zhasnou veškeré kontrolky. Nyní již jen zbývá vypnout tlačítkem monitor, reproduktory... a počítač je úspěšně a hlavně bezpečně vypnutý.

## 1.6 Pracovní plocha

První, co se před vámi objeví po zobrazení loga operačního systému Windows, je pracovní plocha vašeho PC.



Obrázek 1.13: Ikony na pracovní ploše



Obrázek 1.14: Nabídka pro srovnání ikon

Pracovní plocha vašeho počítače je vlastně taková obdoba pracovní plochy psacího stolu.

### 1.6.1 Ikony

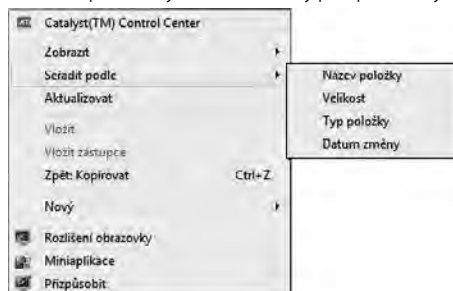
Na pracovní ploše našeho počítače se nacházejí jednotlivé ikony některých programů, které máme v počítači nainstalovány – tyto ikony slouží k přímému spuštění programu. Stačí dvakrát klepnout levým tlačítkem myši na příslušnou ikonu a program se automaticky spustí.

### 1.6.2 Srovnání ikon na ploše

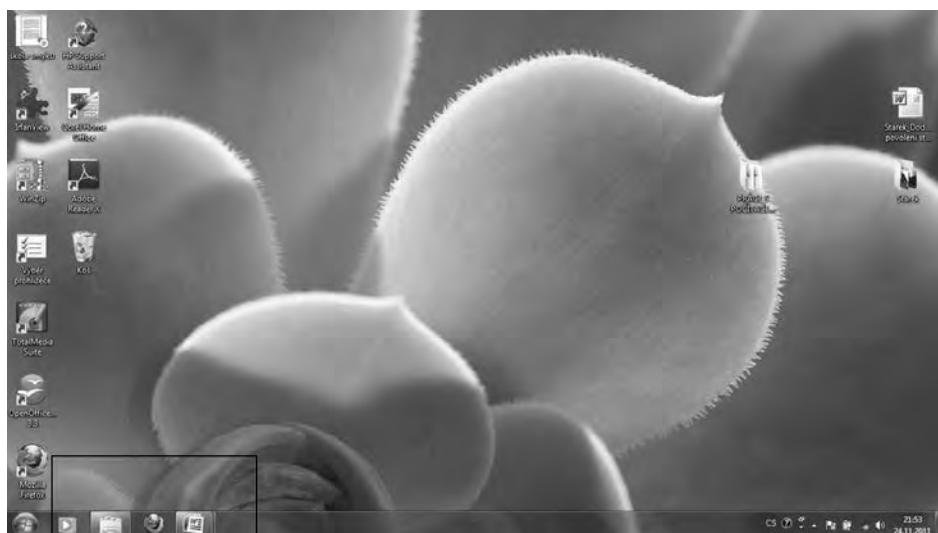
Pokud si někdy budete chtít srovnat ikony na pracovní ploše počítače, klepněte na ni jednou pravým tlačítkem myši: objeví se před vámi rámeček s novou nabídkou – viz obrázek 1.14.

Najedeme myši na možnost **Seřadit podle**. Ve chvíli, kdy je kurzor na této nabídce, objeví se před námi nové doplňující okénko – viz obrázek 1.15.

Tato nová tabulka nabízí čtyři možnosti, jak může počítač ikony na pracovní ploše srovnat – je to podle názvu položky, velikosti, typu položky, data změny. Ve chvíli,



Obrázek 1.15: Možnosti pro uspořádání ikon

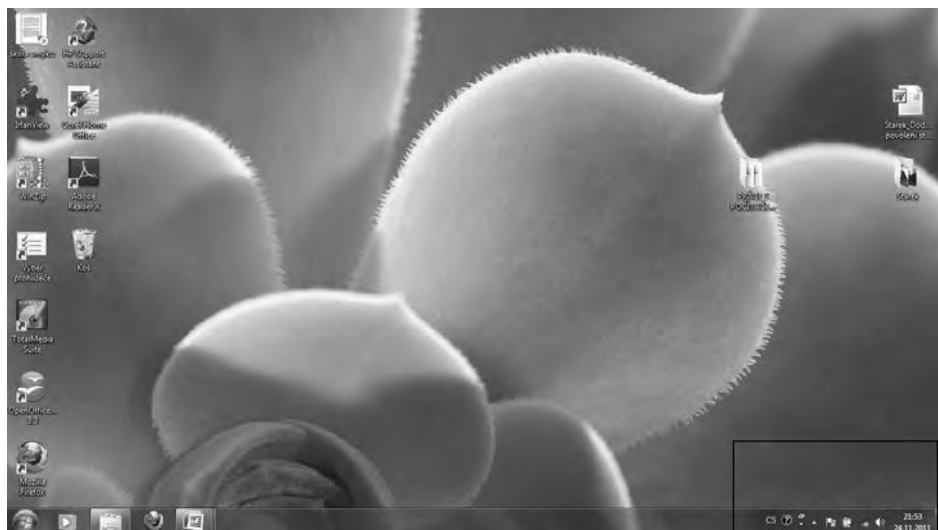


Obrázek 1.16: Panel snadného spuštění

kdy se rozhodnete, podle jaké možnosti budete chtít ikony srovnat, prostě jednoduše najedte na jednu z těchto čtyř možností a klepněte na ni jednou levým tlačítkem myši – počítač pak automaticky provede srovnání ikon podle vašeho výběru.

### 1.6.3 Panel snadného spuštění

V panelu snadného spuštění se nalézají ikony k programům, které používáte často – viz obrázek 1.16.



Obrázek 1.17: Oznamovací oblast