

1.Windows 7 အသုံးပြုခြင်း	1
2.Windows 7 မြင်ကွင်း	2
3.ကွန်ပျူတာမြင်ကွင်းပေါ်သို့ Windows 7 မှပုံများဖော်/ဖျောက်ခြင်း	3
4.ကွန်ပျူတာမြင်ကွင်းပေါ်ရှိ Icons ပုံများကို အရွယ်စားပြောင်းလဲခြင်း	5
5.ပြန်ကျဲနေတဲ့ Icons များကို နေရာတကျပြန်စီခြင်း	6
6.ကွန်ပျူတာမြင်ကွင်းပေါ်ရှိ Icons များကို ဖျောက်/ဖော်ခြင်း	7
7.Icons များကို ဆွဲရွှေ့/မရအောင် ပြုလုပ်ထားခြင်း	8
8.ကွန်ပျူတာနောက်ခံမြင်ကွင်းပုံပြောင်းလဲခြင်း	9
9.နောက်ခံမြင်ကွင်းပုံများ ပြောင်းလဲနေအောင် ပြုလုပ်ထားခြင်း	11
10.Screen Saver သတ်မှတ်ခြင်း	13
11.ကွန်ပျူတာမြင်ကွင်းပေါ်မှာ ပြကွဒိန်၊ နာရီပုံများထားရှိခြင်း	15
12.Screen Resolution ပြောင်းလဲခြင်း	16
13.Windows 7 Themes ပုံစံများပြောင်းလဲခြင်း	18
14.Account ပုံများပြောင်းလဲခြင်း	19
15.ကွန်ပျူတာမြင်ကွင်းပေါ်ရှိ Icons များကိုပုံစံပြောင်းလဲခြင်း	21
16.Mouse Pointer မြားကို စံအမျိုးမျိုးပြောင်းလဲခြင်း	23
17.ကွန်ပျူတာမြင်ကွင်းပေါ်မှ Computer အသုံးပြုပုံ	27
18.ကွန်ပျူတာမြင်ကွင်းပေါ်မှ User's File အသုံးပြုပုံ	29
19.ကွန်ပျူတာမြင်ကွင်းပေါ်မှ Recycle Bin အသုံးပြုခြင်း	30
20.ကွန်ပျူတာမြင်ကွင်းပေါ်မှ Network အကြောင်း	33
21.Control Panel အကြောင်း	35
22.ကွန်ပျူတာအတွင်း Folder တည်ဆောက်ခြင်း	37
23.Copy and Paste အသုံးပြုခြင်း	39
24.Cut and Paste အသုံးပြုခြင်း	45
25.Task Bar ကို Auto ဖျောက်ထားခြင်း	47
26.ကွန်ပျူတာအတွင်းရှိ နမူနာပုံများကို ဖွင့်ကြည့်ခြင်း	49

27.ကွန်ပျူတာအတွင်းရှိ Folder ဖျောက်ခြင်းနှင့်ပြန်ဖော်ခြင်း	50
28.Date and Time ပြောင်းလဲခြင်း	58
29.Folder များကို Icons ပုံစံပြောင်းလဲခြင်း	61
30.ကွန်ပျူတာကို Shutdown ပြုလုပ်ခြင်း	64
31.ကွန်ပျူတာကို Restart ပြုလုပ်ခြင်း	65
32.Windows Media Player အသုံးပြုခြင်း	66
33.Calculator အသုံးပြုခြင်း	71
34.Notepad စာရွက်အသုံးပြုခြင်း	74
35.Paint Program အသုံးပြုခြင်း	79
36.Data များကို CD-DVD ဖြင့်လွယ်ကူစွာကူးယူခြင်း	82
37.Account တည်ဆောက်ခြင်း	87
38.Software ထည့်သွင်းခြင်း	93
39.Software များပြန်ဖြုတ်ခြင်း	98
40.မလိုအပ်သည့်ဖိုင်များကို ဖယ်ရှင်းခြင်း	101
41.Hard Disk ရှင်းလင်းခြင်း	106
42.USB Device အသုံးပြုခြင်း(သို့) MP3,MP4 သွင်းခြင်း	108
43.Computer Model ကိုကြည့်ခြင်း	112
44.Internet Explorer အသုံးပြုခြင်း	121
45.Memory Stick ထဲရှိပုံများကို ကူးယူခြင်း	122
46.Phone ထဲရှိပုံများကို ကူးယူခြင်း	124
47.Digital Camera ထဲရှိပုံများကို ကူးယူခြင်း	125
48.Scanner တပ်ဆင်ခြင်းနှင့် ဓာတ်ပုံများထည့်သွင်းခြင်း	126
49.Printer တပ်ဆင်အသုံးပြုခြင်း	134
50.Windows 7 မှ ပုံထုတ်ယူခြင်း	140
51.IP နံပါတ်များသတ်မှတ်ခြင်း	142
52.Windows 7 အတွက် Short Cut Key များ	146