

## УЧЕБНАЯ ПРАКТИКА

### Составить презентацию по предложенной теме: «Обслуживание компьютера, безопасность и уход»

Компьютеры достаточно дорогие и сложные устройства. Поэтому купив компьютер, нужно сразу же позаботиться о безопасности компьютера, содержании его в чистоте и порядке, чтобы он прослужил вам долго, и всегда был в работоспособном состоянии. К счастью, сделать это не трудно, и в этом уроке мы приведем несколько полезных советов по уходу за компьютером.

Чтобы компьютер всегда нормально функционировал и был в безопасности, нужно соблюдать три вещи:

1. Компьютер всегда должен находиться в чистоте;
2. Компьютер должен быть защищен от вирусов и вредоносных программ;
3. Нужно делать резервную копию важных файлов.

### Держите компьютер в чистоте

При работе компьютера пыль не просто нежелательна, пыль является одним из потенциальных разрушителей маленьких деталей компьютера. Регулярно очищая свой компьютер от пыли, вы можете обеспечить нормальное функционирования компьютера и избежать дорогостоящего ремонта.

#### Как чистить клавиатуру?

Грязная клавиатура выглядит неопрятно, к тому же грязь может быть причиной плохой работы клавиатуры. Пыль, крошки от еды, жидкость и другой мусор могут застрять под клавишами, что приведет к сбоям в их работе.



Просмотрите инструкцию к клавиатуре, возможно производитель описал процесс очистки вашей клавиатуры. Если инструкция есть, просто следуйте им. Если инструкции нет, то следующие советы помогут вам очистить клавиатуру и всегда держать ее в работоспособном состоянии:

1. Отключите клавиатуру от USB или PS/2 порта. Если клавиатура подключена к PS/2 порту, то вам следует сначала выключить компьютер, а потом отсоединять ее.
2. Переверните клавиатуру клавишами вниз и встряхните ее, чтобы удалить весь мусор и пыль под клавишами.
3. Воспользуйтесь баллончиком со сжатым воздухом, чтобы очистить промежутки между клавишами.
4. Смочите хлопчатобумажную тряпочку или салфетку медицинским спиртом и протрите им клавиши. Не лейте спирт или другую жидкость прямо на клавиатуру.
5. Подключите клавиатуру, когда она высохнет. Если клавиатура подключается через PS/2 порт, то ее нужно подсоединять до включения компьютера.

## Пролили жидкость?

Если вы пролили жидкость на клавиатуру, быстро выключите компьютер, отсоедините клавиатуру и переверните ее, чтобы жидкость могла вытечь. Если жидкость липкая или вязкая, подержите клавиатуру под проточной водой, чтобы промыть ее. Затем просушите клавиатуру хотя бы два дня в перевернутом положении клавишами вверх. К сожалению, после такого происшествия, клавиатура может не подлежать восстановлению. Но в некоторых случаях промывание водой может спасти ее. Поэтому лучше всего хранить напитки подальше от компьютера.

## Чистка мыши

Существует два основных типа мыши: оптические и механические. Чистка обоих типов мыши похожа, но механические мыши требуют немного больше работы.

- **Оптические мышки** не требуют внутренней очистки, так как не имеют вращающихся частей. Однако, со временем мышь может стать липкими, когда пыль собирается у излучателя света. Это может привести к неправильному перемещению курсора.



- **Механические мыши** особенно подвержены загрязнению, так как грязь остается на подвижных деталях и может мешать их движению. Если

указатель мыши перестал плавно двигаться, следует почистить мышку.



Перед тем как приступить к чистке, посмотрите инструкцию к мышке, возможно производитель описал процесс ее очистки. Если инструкция есть, просто следуйте ей. Если инструкции нет, то следующие советы помогут вам очистить мышку.

1. Отключите мышку от USB или PS/2 порта. Если мышь подключена к PS/2 порту, то вам следует сначала выключить компьютер, а потом отсоединять ее.
2. Намочите салфетку медицинским спиртом и протрите ей поверхность мышки.
3. Если у вас механическая мышь, вытащите шаровой манипулятор, повернув удерживающее кольцо против часовой стрелки. Протрите шарик салфеткой, смоченной медицинским спиртом.



4. Дайте всем частям высохнуть, соберите мышь и подсоедините ее. Если мышка подключается через PS/2 порт, то ее нужно подсоединять **до** включения компьютера.

Если вы хотите быстро очистить мышь и восстановить ее работоспособность, поместите ее на белый чистый лист бумаги и подвигайте её в разные стороны. Часть грязи останется на бумаге.

## Чистка монитора

Пыль, грязь, отпечатки пальцев – все это может сделать чтение информации с монитора затруднительной. К счастью, вы легко можете очистить ваш монитор от пыли. В продаже можно найти множество средств для чистки монитора, однако, вы можете повредить свой монитор, если средство предназначена для другого типа монитора. Например, очиститель для стеклянных экранов может не подойти для ЖК-мониторов. Поэтому безопаснее всего просто воспользоваться мягкой, чистой тряпочкой, смоченной водой.

Не используйте очиститель для стекол при чистке монитора. На многие экраны нанесено антибликовое покрытие, которое может быть повреждено таким очистителем.

1. Выключите компьютер.
2. Отключите питание монитора. Если у вас ноутбук, то выключите его.
3. Воспользуйтесь мягкой, чистой тряпочкой, смоченной водой, чтобы протереть экран.



Не распыляйте никакие жидкости на экран. Жидкость может попасть внутрь монитора и повредить его детали.

## Советы по очистке других поверхностей компьютера

Время от времени вам следует протирать корпус системного блока и монитор сзади, чтобы избежать накопления пыли и грязи. Ниже приведены несколько полезных советов по очистке этих поверхностей:



*Пыль является главным врагом вашего компьютера. Используйте антистатическую салфетку, чтобы легко убирать пыль с компьютера. Не используйте средства для чистки мебели или сильные растворители. Используйте баллончик со сжатым воздухом с узким соплом, чтобы выдуть мусор из слотов и щелей.*

*Распылите очищающий раствор (разбавленный раствор аммиака или средство для мытья стекол) на бумажное полотенце или антистатическую салфетку. Протрите поверхность монитора (НЕ экран) и системный блок.*

*Безопасным раствором для чистки поверхностей компьютера (не для экрана) является раствор аммиака в воде или средство для мытья стекол, состоящий из аммиака и воды (посмотреть на этикетке).*

**Компьютер должен находиться в проветриваемом месте**

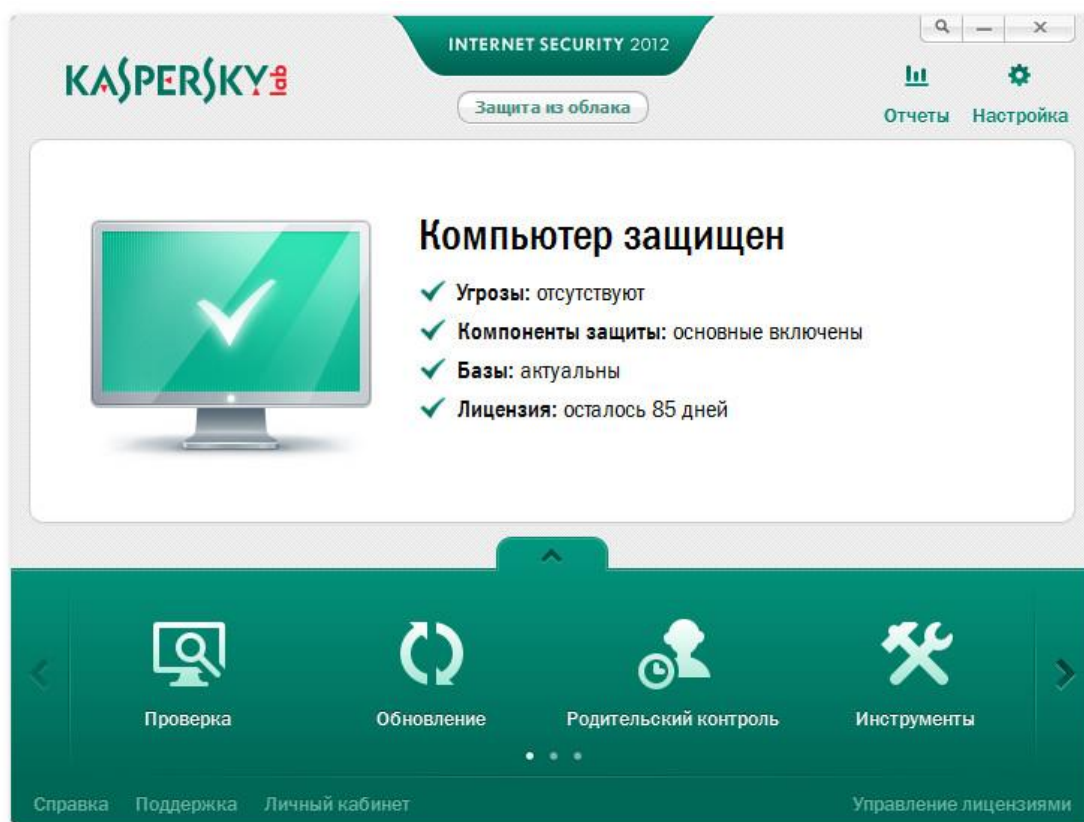
Не ограничивайте поток воздуха вокруг компьютера. Компьютер может выделять много тепла, поэтому у него есть кулеры, предохраняющие от перегрева. Не оставляйте документы, книги или другие предметы вокруг компьютера.

## **Защита компьютера от вирусов и вредоносных программ**

Вредоносная программа – это программа любого типа, созданная для нанесения вреда вашему компьютеру или для получения несанкционированного доступа к вашей личной информации. В эту группу входят вирусы, черви, трояны, шпионское программное обеспечение и т.д. Большинство вредоносных программ распространяются через интернет, и очень часто в комплекте с другими программами.

Самым лучшим способом защиты от вредоносных программ является установка антивирусных программ, таких как Nod32, Avast Anivirus, Dr.Web или Kaspersky. Антивирусные программы помогают предотвратить установку вредоносных программ и могут также удалить вредоносное ПО с вашего компьютера. Вредоносные программы создаются каждый день, поэтому важно постоянно обновлять антивирусные базы и сами антивирусы. Большинство антивирусов могут делать это автоматически, но вам следует убедиться, что эта функция включена.

Также нужно быть осторожными, просматривая сайты или почту. Если сайт или вложение в письме выглядит подозрительно, доверьтесь интуиции. Имейте в виду, что антивирус не может поймать все вирусы, поэтому лучше избежать загрузки того, что может содержать вредоносное ПО.



## Резервное копирование файлов

Представьте, что может произойти, если ваш компьютер неожиданно перестанет работать. Потеряются ли какие-либо важные документы, фотографии или файлы? Компьютер можно отнести в ремонт и восстановить его работу, но ваши файлы могут быть потеряны безвозвратно. К счастью вы можете предотвратить подобную ситуацию, создав резервные копии ваших файлов (или только важных) на внешний жесткий диск или онлайн сервис резервного копирования.

### Внешний жесткий диск

Вы можете купить внешний жесткий диск и копировать на него содержимое компьютера. Создание самой первой копии может занять несколько часов, поэтому вам следует выбрать такой период времени, когда доступ к компьютеру не понадобится. Запуск резервного копирования ночью обычно является лучшим решением. Следующие резервные копии должны создаваться на регулярной основе, они уже не займут столько времени, так как на диск будут копироваться только последние или обновленные файлы.



Производителей внешних жестких дисков на сегодня очень много. Например, Western Digital, Iomega и Seagate. Важно выбрать емкость под ваши потребности и выбрать подходящий для себя жесткий диск.

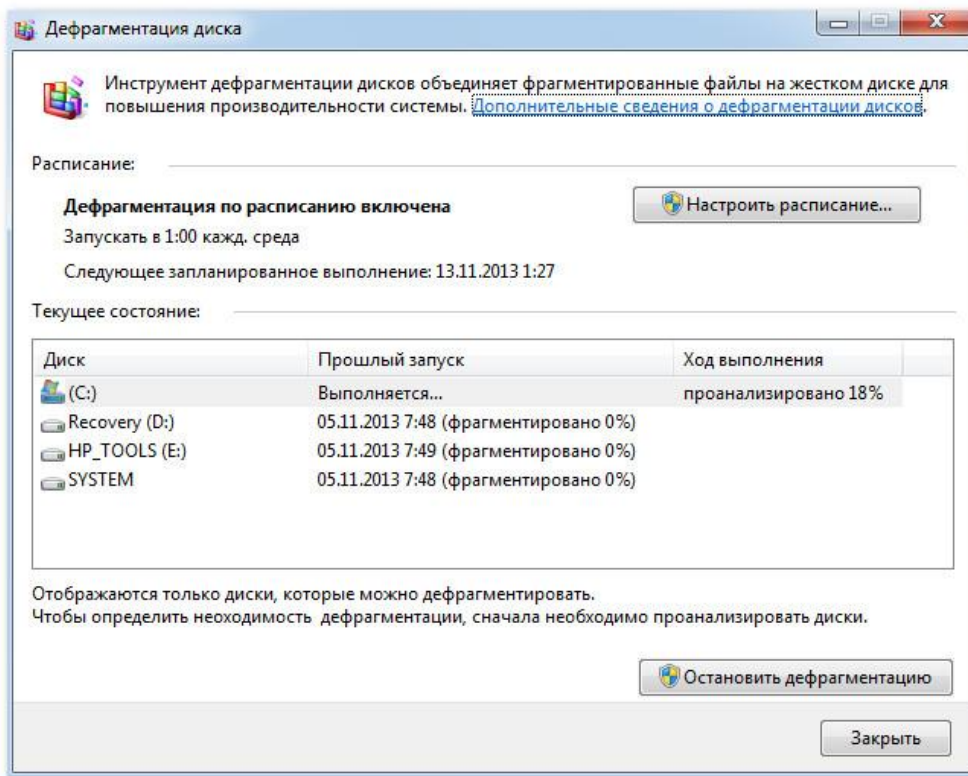
У такого способа резервного копирования есть один недостаток по сравнению с онлайн службами резервного копирования. Внешний диск может быть утерян или поврежден, также, как и ваш компьютер. Поэтому важно хранить его в безопасном месте, когда вы его не используете.

### Онлайн сервисы резервного копирования

Вы можете также создать резервную копию ваших файлов в одном из онлайн сервисов резервного копирования, например, в Mozy, Carbonite или Vox, тогда ваши файлы всегда будут доступны. Количество места для хранения файлов, предоставляемое сайтами варьируется, и вы можете платить за него ежемесячно или ежегодно, подобрав нужный размер. Проанализируйте предложения этих сервисов, заметим, что они постоянно меняются и предлагают различные функции.

У такого способа резервного копирования есть один недостаток, создание первой резервной копии может быть медленным и даже занять несколько дней, если загружается большой объем файлов. Тем не менее, следующие копирования не займут так много времени.

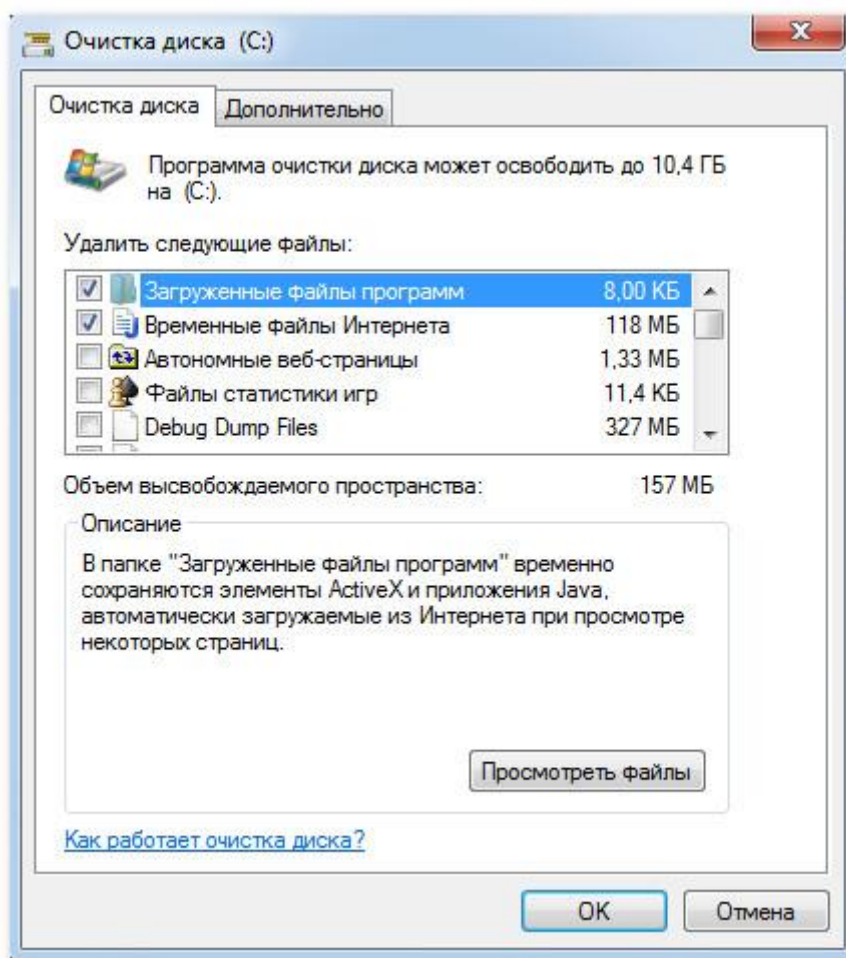
### Другие методы обслуживания компьютера



Чтобы компьютер работал «ровно», важно, чтобы файлы и папки хранились «не в беспорядке». Беспорядок или несистематизированные папки затрудняют поиск нужных файлов. Более того, ненужные файлы могут заполнять жесткий диск, тем самым замедляя работу компьютера. Ниже перечислено несколько способов удаления ненужных файлов и улучшения производительности компьютера:

- **Удаление файлов:** Если у вас есть ненужные файлы, то вы можете вручную удалить их. Чтобы это сделать, переместите их в Корзину, а затем выполните ее очистку. Кроме этого, вы можете удалить неиспользуемые программы, установленные на вашем компьютере. Для этого воспользуйтесь специальными программами.
- **Дефрагментация диска:** в Windows есть программа Дефрагментация диска, доступная на панели управления. Она сканирует файлы на жестком диске и изменяет их порядок. Если компьютер стал работать медленнее, запуск дефрагментации диска может помочь увеличить скорость.
- **Очистка диска:** в Windows также есть программа очистки диска, доступная на панели управления. Она проверяет компьютер на наличие **временных файлов** и других файлов, которые могут быть безопасно удалены. Вы можете удалить эти файлы и освободить место на диске.





Также существуют специальные программы для очистки диска.

## Как избежать перенапряжения и повреждений

Следя за состоянием компьютера, важно не забывать и о своем здоровье. Использование компьютера включает большое количество повторяющихся движений, таких как ввод текста и движение мышью. Со временем эти движения могут начать негативно влиять на ваше тело, особенно на ваши запястья, шею и спину. Вглядывание в монитор в течение долгого времени может привести к усталости глаз. Чтобы свести это к минимуму, нужно сделать рабочее пространство комфортным, удобным и безопасным.

**Компьютерная эргономика.** Как конкретное расположение и применение оборудования может уменьшить дискомфорт пользователя и повысить производительность труда? Некоторые устройства разработаны с особым учетом эргономики, например, эргономичные клавиатуры или эргономичные кресла.

Ниже приведены несколько советов, которые помогут вам избежать травм в рабочем пространстве:

- **Отрегулируйте ваше кресло:** Убедитесь, что ваш стул отрегулирован так, что позволяет вам находиться в естественном комфортном положении.

Многие офисные стулья специально спроектированы так, чтобы поддерживать нижнюю часть спины и способствовать правильной осанке.



- **Расположите клавиатуру на удобной высоте:** Попробуйте расположить клавиатуру так, чтобы ваши запястья оставались прямыми и расслабленными, чтобы избежать их усталости. Во многих столах на подходящей высоте есть специальные полочки для клавиатуры. Вы также можете купить эргономичную клавиатуру, которая уменьшает нагрузку на запястья.
- **Расположите мышку рядом с клавиатурой:** Расположите мышку справа от клавиатуры. Если мышка слишком далеко, то за ней будет неудобно постоянно тянуться.
- **Расположите монитор на удобном расстоянии:** Идеальное расстояние от монитора до глаз от 0,5 до 1 м. При этом он должен находиться на уровне глаз или чуть ниже.
- **Избегайте беспорядка:** Пространство вокруг компьютера может быстро заполниться бумагами, компьютерными аксессуарами и другими вещами. Старайтесь избегать беспорядка, и вы повысите производительность труда.
- **Почаще делайте перерывы:** Важно делать перерывы во время работы за компьютером. Чтобы избежать перенапряжения глаз, нужно периодически отрывать взгляд от монитора. Также вы можете встать и пройти несколько метров, чтобы не сидеть долго в одном положении.