

# ОСНОВНЫЕ МОМЕНТЫ И РЕЗУЛЬТАТЫ ПРАКТИКИ

**ПРАКТИКА**

# Содержание

- Печатать вслепую
- Подготовка VirtualBox
- Установка и оптимизация Windows 7
- Ускорение работы Windows 7
- Разделить диск в Windows 7
- Создание образа системы
- Soft Антивирус
- Office Writer
- Office Calc
- Office Impress
- Office Base

# Зачем нужно и как можно учиться быстро печатать вслепую

- Это не нужно тем, кто мало времени проводит за компьютером. Остальным, на мой взгляд, просто необходимо.
- Когда речь идет о преимуществах печати вслепую, обычно говорят о высокой скорости набора. Печатать быстро — значит экономить время, которого порой так не хватает. Плюсы скоростной печати достаточно очевидны, однако не для всех они имеют критическую значимость. Некоторые могут вполне резонно сказать: «Мне не нужно печатать быстро, потому что у меня нет необходимости набирать большие тексты, а для переписки и прочих бытовых нужд вполне достаточно смотреть на кнопки и нажимать их одним пальцем» — и будут по-своему правы, ведь им так удобно. Но дело не только в скорости как таковой — есть два очень важных момента, касающихся здоровья, которые почему-то остаются без внимания.
- Первый из них — это наши глаза. Если набирать длинный текст, все время переводя взгляд с монитора на кнопки и обратно, то глаза очень быстро начинают уставать. Причина в том, что расстояние от клавиатуры до экрана обычно разное, происходит постоянная перефокусировка. К тому же положение глаз при взгляде на клавиши часто близко к крайнему нижнему, в котором их непросто удерживать (это, конечно, зависит от расположения клавиатуры). При плохом освещении ситуация еще хуже — сказывается большая разница в яркости и контрастности объектов, между которыми перемещается наш взгляд. В результате сначала могут просто начать болеть глаза, а потом (вероятно) и зрение может ухудшиться.
- Второй момент — это осанка. Правильное положение тела при работе за компьютером примерно такое: спина не согнута, шея откинута назад, плечи расправлены. А если смотреть на клавиатуру, то так и тянет сгорбиться, опустить голову, в общем, заработать сколиоз.

- Именной сертификат скорости набора от Все10 станет отличным дополнением к резюме, поводом обсудить повышение зарплаты, да и вообще — будет чем похвастать друзьям.
- Чтобы получить сертификат, необходимо всего лишь набрать небольшой текстовый фрагмент.

EN524830

26.10.2016

**VSE10**

Сертификат Gold

по набору текста

**Андрей Телицин**

скорость набора: **385** зн/мин

процент ошибок: 0.5%

язык набора: английский

Гарантия подлинности: <http://vse10.ru/en524830>

RU524830

26.10.2016

**VSE10**

Сертификат Gold

по набору текста

**Андрей Телицин**

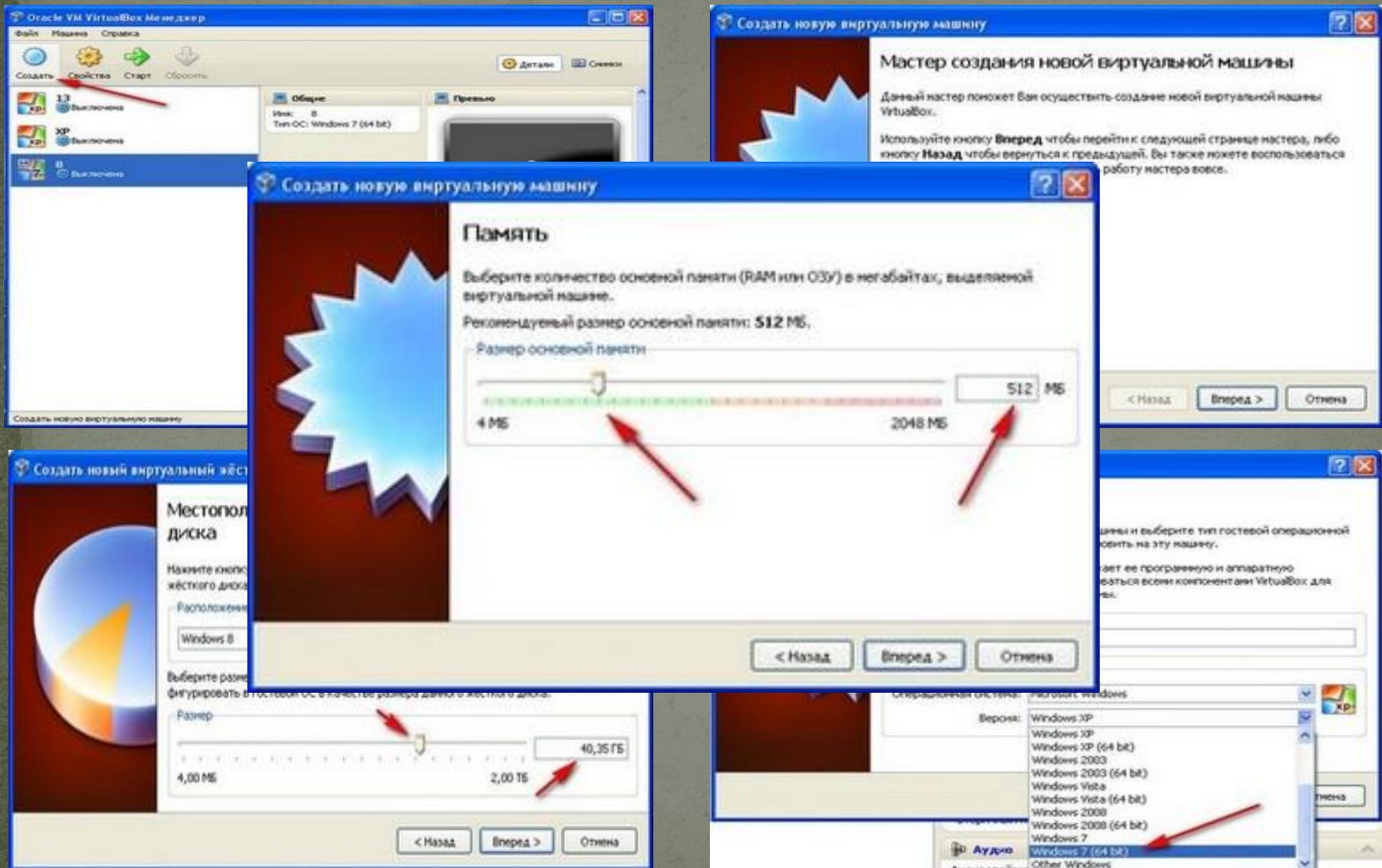
скорость набора: **431** зн/мин

процент ошибок: 0.5%

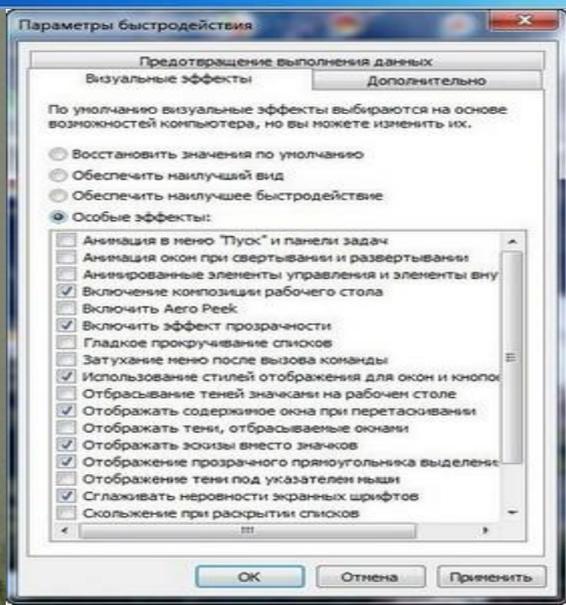
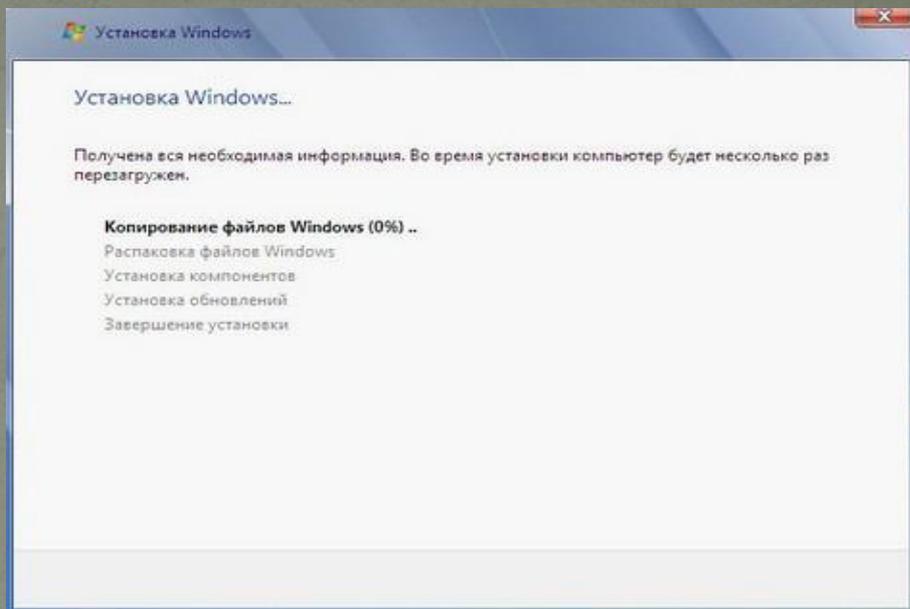
язык набора: русский

Гарантия подлинности: <http://vse10.ru/ru524830>

# Подготовка VirtualBox

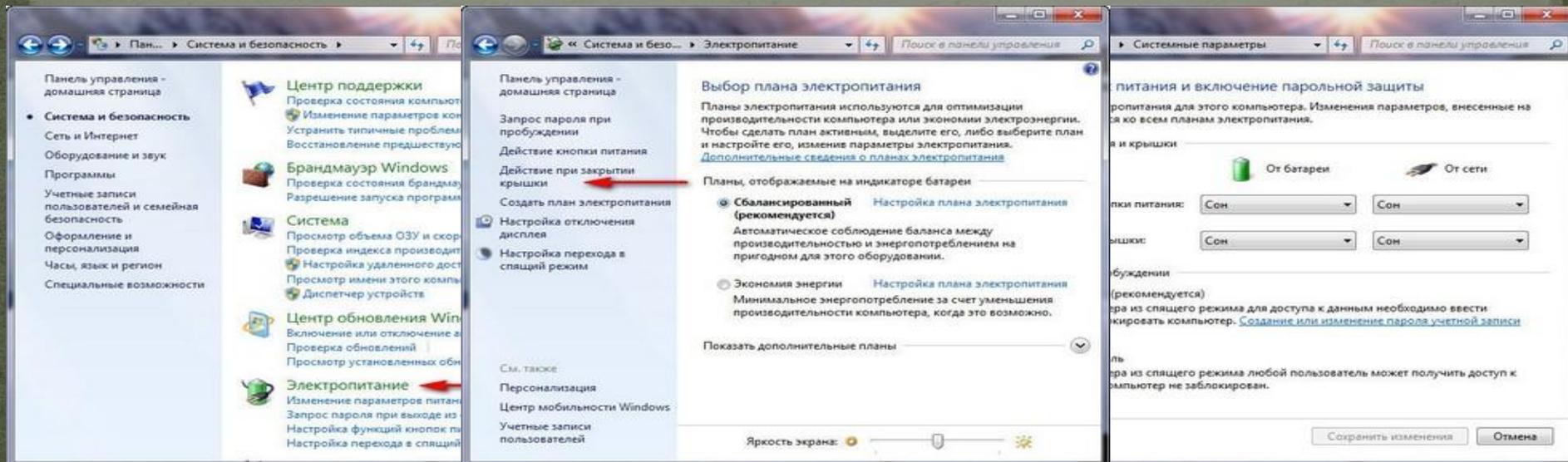


# Установка и оптимизация Windows 7



# Ускорение работы Windows 7

- В самую первую очередь вам нужно знать, что все компьютеры поддерживают спящий режим или режим гибернации. Если у вас ноутбук или простой компьютер и вы в течении дня активно им пользуетесь, его надо настроить так, что бы вы отходя от него на несколько минут или даже часов, не выключали его, а просто закрывали крышку ноутбука, при этом он будет уходить в спящий режим (режим очень низкого потребления энергии, при котором всё, что у вас происходит в запущенной операционной системе сохраняется в памяти). В следующий раз когда вы подойдете к нему, вы просто откроете крышку и ноутбук запустится в течении нескольких секунд, чем не ускорение работы Windows 7, на выход из спящего режима, так же можно назначить пароль и без вас никто не узнает, чем вы там занимаетесь.



# Разделить диск в Windows 7

Компьютер

- Открыть
- Управление
- Подключить сетевой диск...
- Отключить сетевой диск...
- Отображать на рабочем столе

Панель упр

Устройства

Программы

Диск 0  
Основной  
232,88 ГБ  
В сети

(E:) 100,90 ГБ NTFS  
Исправен (Система, Активен, Основн

(C:) 131,98 ГБ NTFS  
Исправен (Загрузка, Файл подкачки,

Диск 1  
Динамический  
465,76 ГБ  
В сети

(N:) 465,76 ГБ NTFS  
Исправен

Диск 2

Локальный диск (C:) 23,1 ГБ свободно из 131 ГБ

Локальный диск (D:) 217 ГБ свободно из 232 ГБ

Локальный диск (E:) 64,8 ГБ свободно из 100 ГБ

Локальный диск (N:) 109 ГБ свободно из 465 ГБ

Рабочая группа: WORKGROUP  
Процессор: Intel(R) Core(TM)2 Duo CPU E6550 @ 2.33GHz

Сжать том...

Управление дисками

Том	Расположе...	Тип
(C:)	Простой	Основной
(D:)	Простой	Основной
(E:)	Простой	Основной
(N:)	Простой	Динамичес...

Диск 0  
Основной  
232,88 ГБ  
В сети

(E:) 100,90 ГБ NTFS  
Исправен (Система, Активен,

Диск 1  
Динамический  
465,76 ГБ  
В сети

(N:) 465,76 ГБ NTFS  
Исправен

Диск 2  
Основной  
232,88 ГБ  
В сети

(D:) 232,88 ГБ NTFS  
Исправен (Активен, Основной раздел)

Управление дисками

сис...	Состояние	Действия
	Исправен (Загрузка, Файл подкачки, Авд	Управлен...
	Исправен (Активен, Основной раздел)	
	Исправен (Система, Активен, Основной р	Допо...
	Исправен	

Управление дисками

(C:) 131,98 ГБ NTFS  
Исправен (Загрузка, Файл подкачки, /

Управление дисками

Диск 1  
Динамический  
465,76 ГБ  
В сети

(N:) 465,76 ГБ NTFS  
Исправен

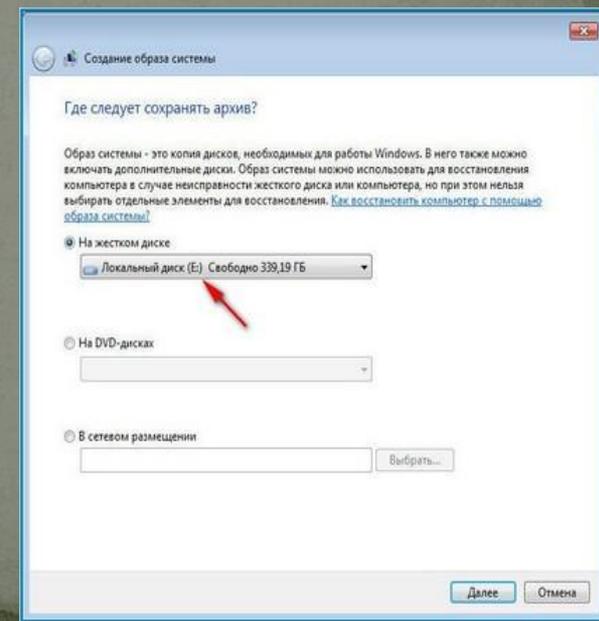
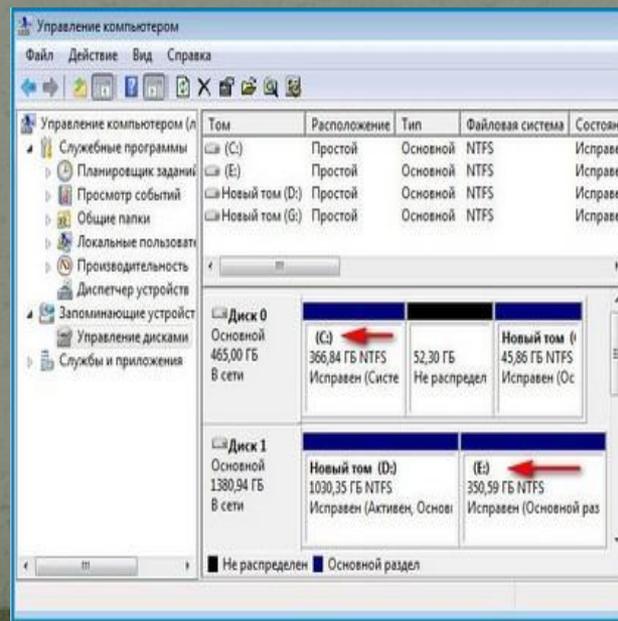
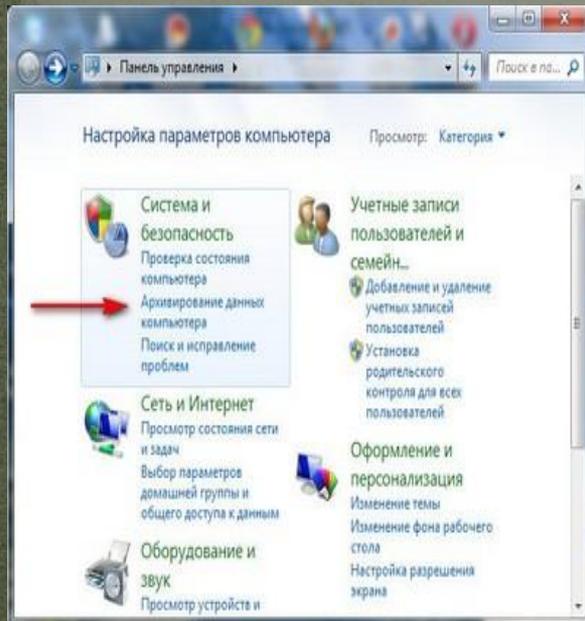
Диск 2  
Основной  
232,88 ГБ  
В сети

(D:) 232,88 ГБ NTFS  
Исправен (Активен, Основной раздел)

■ Не распределен ■ Основной раздел ■ Дополнительный раздел ■ Свободно ■ Логический диск ■ П

# Создание образа системы

- Данный образ может пригодится, если не одно из средств Восстановления Windows 7 не помогло вам. В начале я опишу как создать образ системы Windows 7 с помощью средства Архивирования данных компьютера, затем мы с вами восстановим нашу Windows 7 из образа.
- Важно знать, что при восстановлении Windows 7 из образа системы вся информация с раздела жёсткого диска, на который вы разворачиваете образ, удалится и будет заменена содержимым образа. Кстати данную операцию можно провести с помощью программы Acronis.

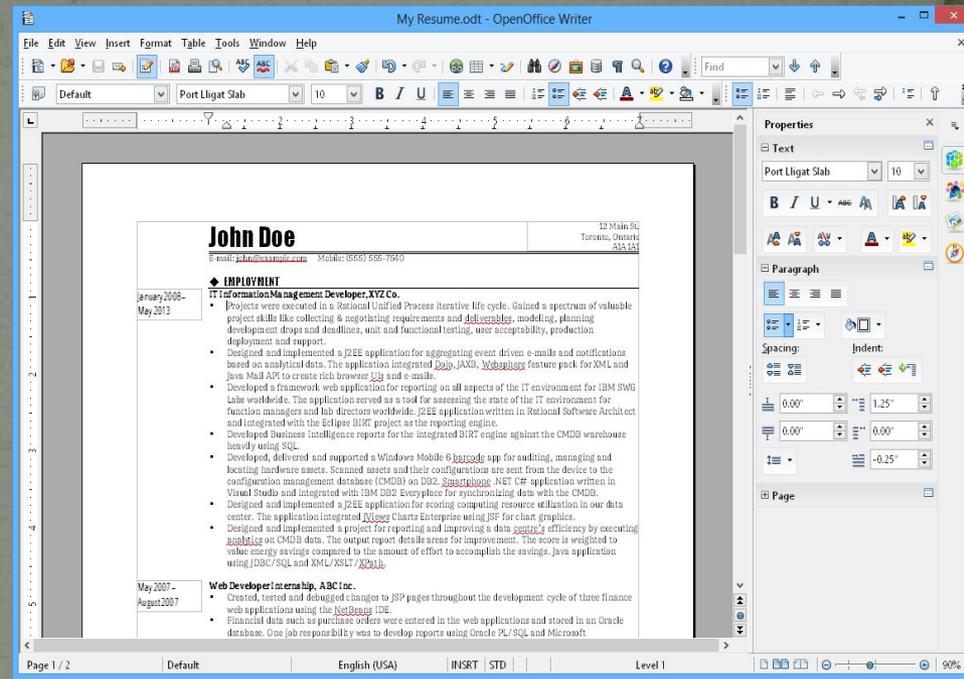
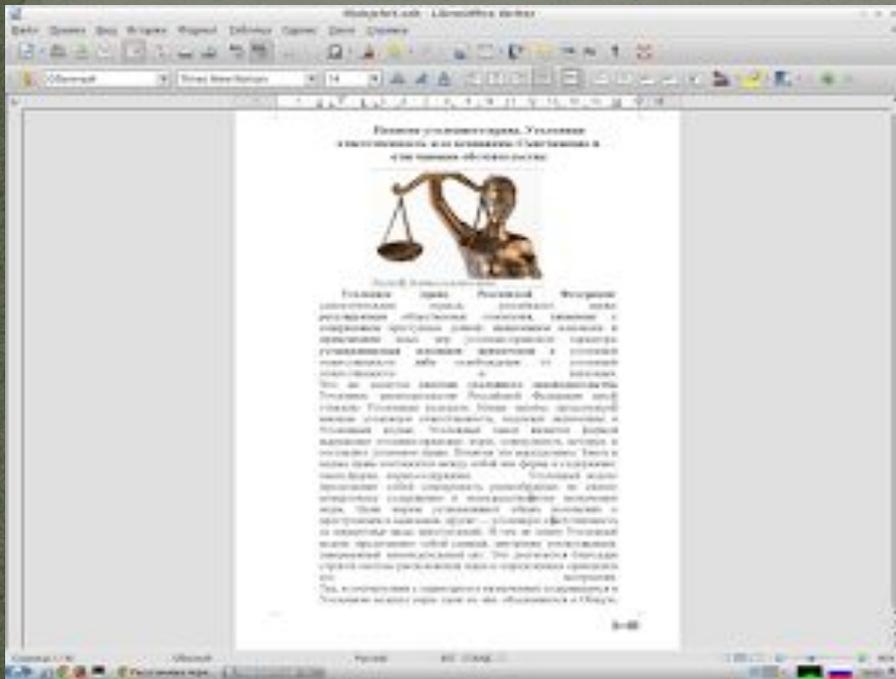


# Soft Антивирус

- Все известные разработчики антивирусных программ предоставляют возможность пользователям проверить компьютер на вирусы, с помощью дисков восстановления, так как испытывают к нам с вами жалость и сострадание, ведь они тоже понимают, что программы у них дорогие, а вирусов много и все они коварные. В проверке операционной системы с загрузочного диска восстановления, есть большое преимущество, так как сама Windows находится в нерабочем состоянии и все вирусные файлы, лежат можно сказать не скрытыми. Очень многие пользователи уже давно периодически проверяют свои компьютеры таким способом. Конечно идеальный вариант купить антивирусник и установить его прямо в операционную систему, но допустим пока вы раздумываете можете использовать диск восстановления или спасения, кому как нравится.
- Очень важно скачать диск восстановления именно на самом сайте производителя антивирусной программы, так как содержимое диска постоянно обновляется новыми антивирусными базами.



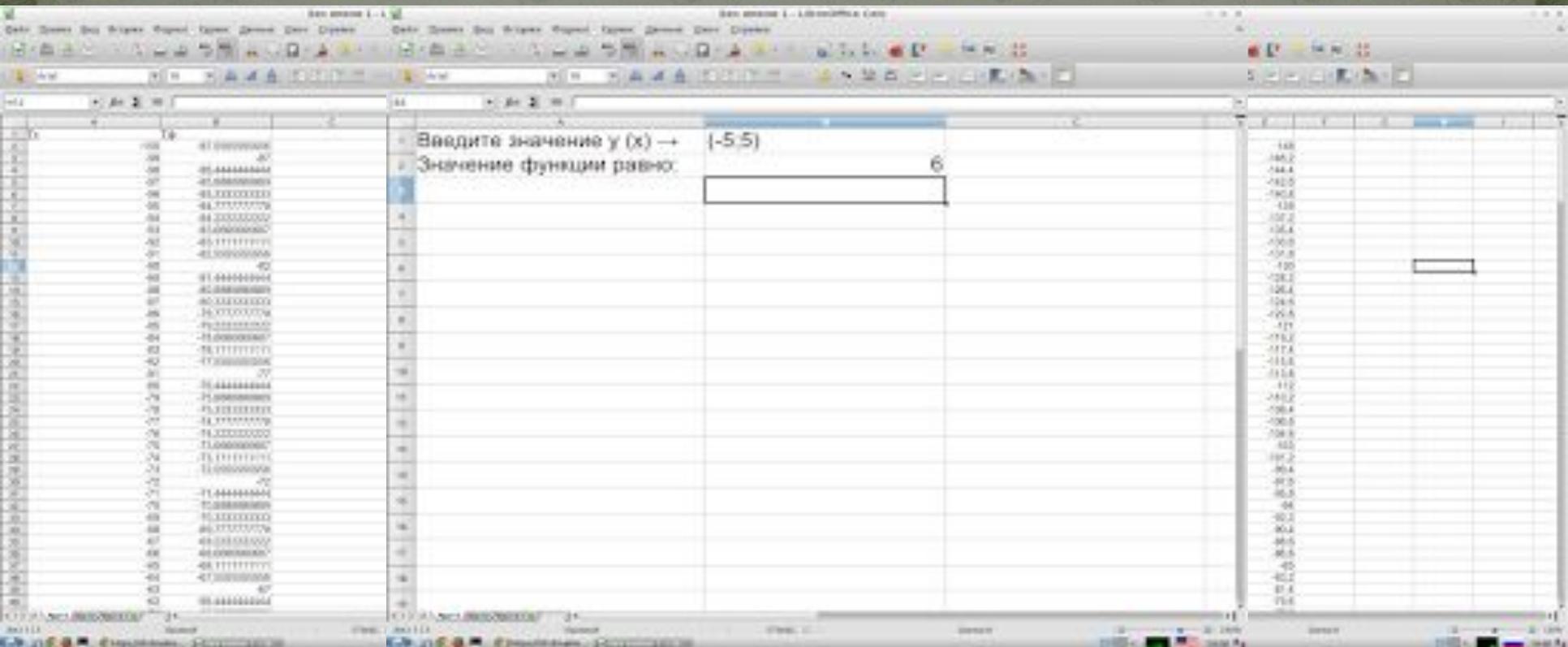
# Office Writer



Writer содержит все необходимые функции современного полнофункционального текстового редактора и инструмента публикаций. Он достаточно прост для создания быстрых заметок, достаточно мощный, чтобы создать целые книги с содержанием, диаграммами, индексами и т.д. Сосредоточьтесь на написании текста, а Writer заставит его прекрасно выглядеть. Сохраняйте документы в формате OpenDocument — новом международном стандарте для офисных документов. Этот формат, основанный на XML, не «привязывает» вас к Writer. Вы сможете открывать документ в этом формате с помощью любого программного обеспечения, совместимого с OpenDocument.

# Office Calc

- Электронная таблица – самая распространенная и мощная на сегодняшний день информационная технология для профессиональной работы с данными. Для управления электронной таблицей созданы специальные программные продукты – табличные процессоры.



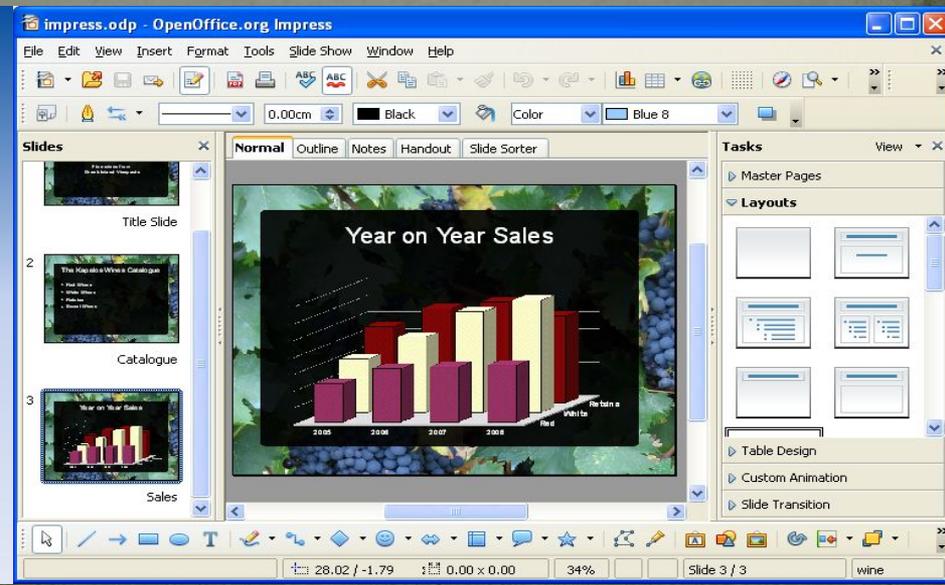
# Office Impress

- Impress – программа в составе OpenOffice.org для работы со слайд-шоу (презентациями). Impress – довольно простая в освоении программа, имеющая дружелюбный интерфейс, стандартные панели инструментов и меню OpenOffice, однако она позволит Вам создавать эффектные презентации. Вы можете создавать слайды презентации, которые содержат различные элементы мультимедиа, включая текст, маркированные и нумерованные списки, таблицы, диаграммы, рисунки и широкий круг графических объектов. Impress также включает проверку правописания, тезаурус, подготовленные текстовые стили, привлекательные фоновые стили и удобное меню помощи.

OpenOffice® Impress

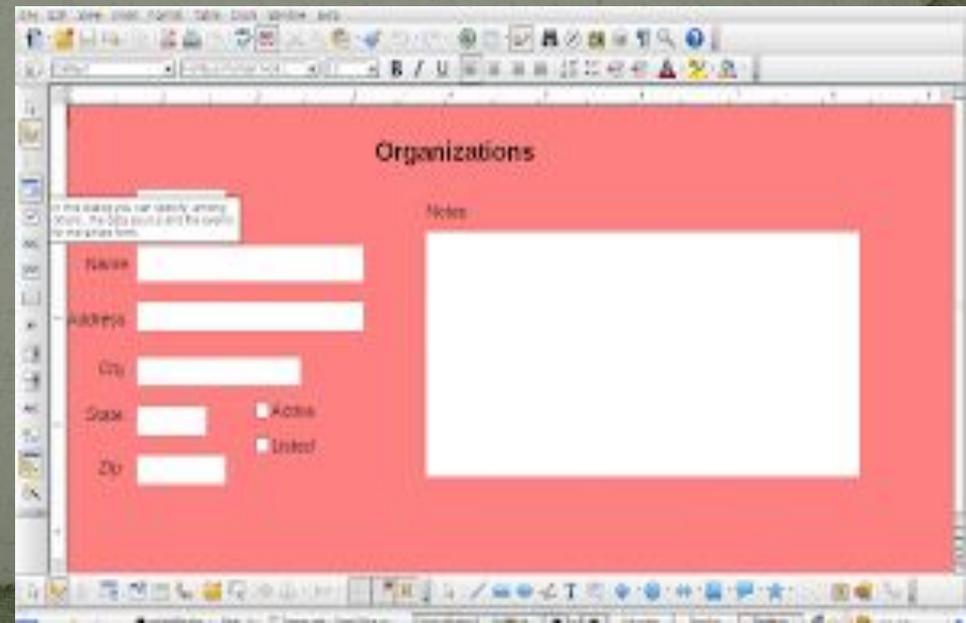
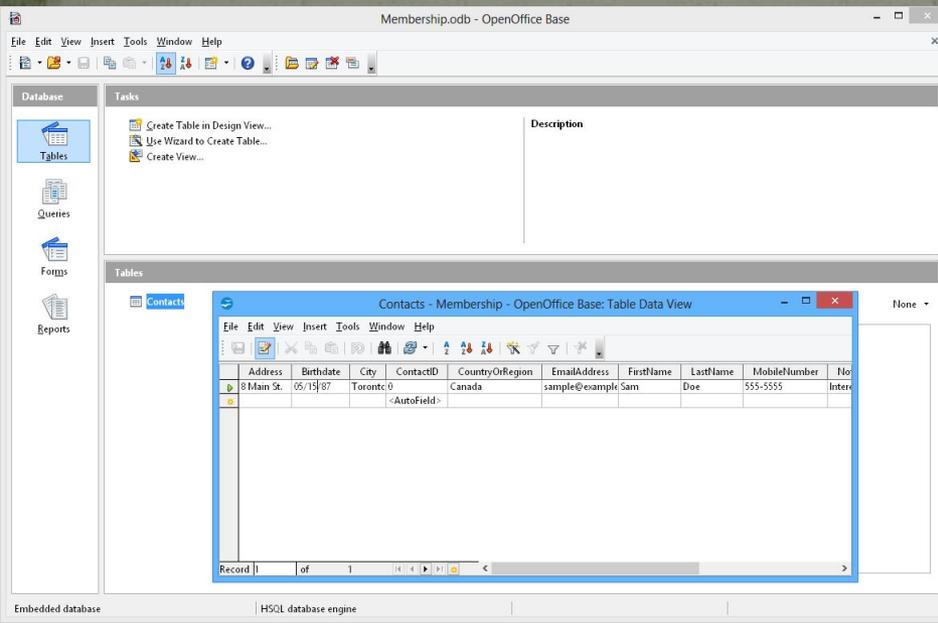
BankIslami Pakistan Limited  
Training Program

| Ahsan Bham | Team Member, Employee Services



# Office Base

- В OpenOffice.org (ОО) таковой встроенной СУБД является модуль Base. Модуль Base позволяет работать с базами данных различных типов. Помимо обслуживания собственных установленных на компьютере баз данных, в ОО Base есть собственный сервер баз данных. OpenOffice.org использует понятия Источник данных и База Данных в одном и том же смысле и оперирует как обычными базами данных, как MySQL или dBase, так и электронными таблицами или текстовыми документами.



Спасибо за внимание!!

