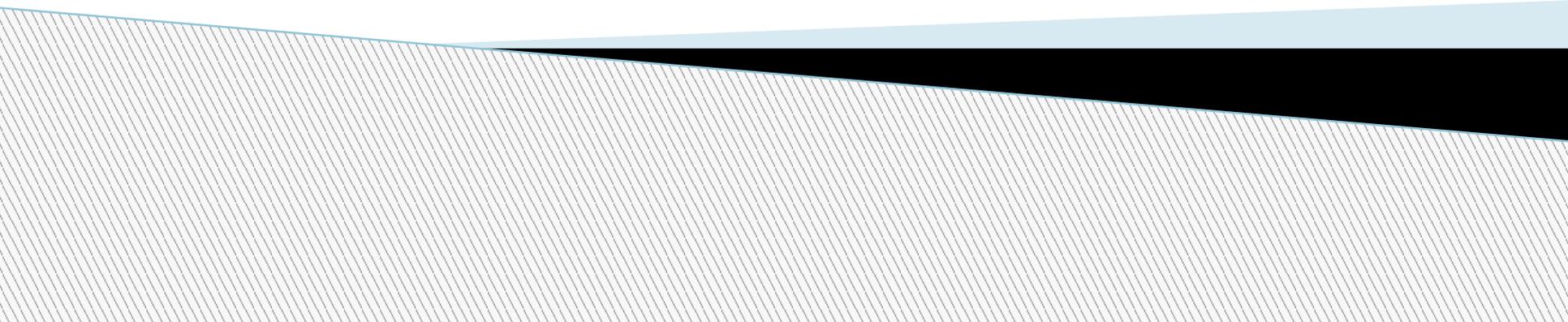
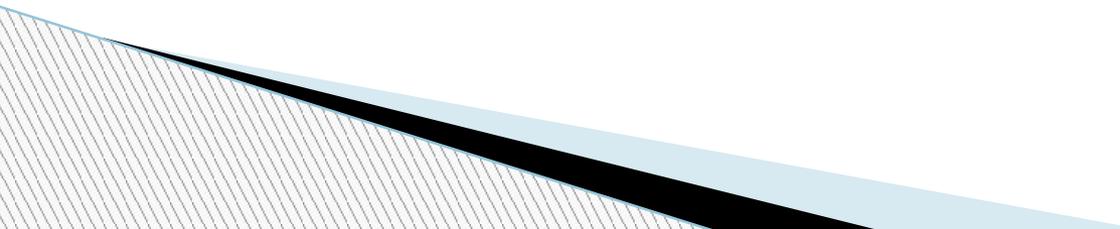


***Безопасность, гигиена,
эргономика, защита
информации.***



- Безопасность компьютера.
 - Гигиена компьютера.
 - Эргономика.
 - Защита информации.
- 

Безопасность компьютера.

Во-первых, напомню главное, совсем немудреное правило защиты от вирусов: не будьте слишком любопытными!

Большинство вирусов мы запускаем на своих компьютерах своими собственными руками. Никогда не открывайте писем от неизвестных корреспондентов и тем более вложения в них!

Никогда не принимайте файлы через ICQ от незнакомых людей!

Теперь что касается специфики работы в интернете. Хотя добросовестные спонсоры стараются отслеживать содержание сайтов, которые через них рекламируют, они не всегда успевают заметить, если им подсунут страничку с вирусом или другими вредоносными элементами. Это означает, что на практике у зарабатывающих в сети увеличивается вероятность заражения компьютера такими элементами.

Вирус неприятен уже сам по себе, но для труженика сети – в особенности, потому что может в одночасье свести на нет все ваши труды, украв ваши пароли от спонсорских программ и аккаунтов в платежных системах.

- РЕКОМЕНДУЕМЫЕ МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ.
- НИКОГДА не используйте один и тот же пароль для всех сервисов, в которых регистрируетесь! Оптимально для каждого использовать совершенно разные пароли и хранить их в защищенном месте.
- Не используйте функцию автозаполнения форм в браузере, вводите пароли каждый раз заново: если у вас «уведут» пароли – считайте, что вы потеряли свои аккаунты.
- Не вводите пароли в поля ввода вручную; более предпочтителен метод «копировать-вставить».
- Не используйте в качестве паролей слова, в том числе варианты комбинаций своего имени, фамилии, даты рождения, текущего года и т.п. - такие пароли легче "вычислить"; предпочтительнее использовать комбинации букв и цифр не короче 6-8 символов, причем вперемешку и с использованием разных регистров, например, G7ghzRbK4M, а если дозволено правилами, то вы можете усложнить задачу хакерам, создавая пароли с дополнительными символами, например, f@NS%!4aKKpR.
- Для облегчения создания, хранения и введения паролей в формы рекомендую использовать программу Roboform. Это небольшой плагин для браузера, легкий в освоении и неоценимый при необходимости частого заполнения различных форм на сайтах.
- Используйте все рекомендуемые меры безопасности в электронных платежных системах: выставьте ограничение по IP (это означает, что доступ в ваш аккаунт будет разрешен только с тех компьютеров, которые укажете Вы сами), контроль смены браузера и ОС, контрольные вопросы и т.п.
- Постарайтесь завести отдельный почтовый ящик для регистрации в платежных системах. Вы можете пользоваться своим любимым ящиком, главное - этот электронный адрес не должен быть публичным.



Гигиена компьютера.

- Компьютер требует двойной очистки – души и тела. Как несложно догадаться – грязью для виртуальной части компьютера являются различные вирусы, вредоносные ПО. Чтобы душенька вашего умного электронного чада всегда была чистой как слеза, необходимо придерживаться ряда несложных манипуляций.
- Наше время предоставляет нам массу соблазнительных возможностей. Любопытство нас губит. Вот скачай программку такую-то и будет тебе счастье... Но стоит ли неизвестная, да и не жизненно важная утилита работоспособности вашего компьютера? Вывод: здраво оценивайте потребность того или иного ПО. Пользуйтесь только нужными программами.
- Установите автообновление – это обеспечит своевременную безопасность. Программы качайте только с сайтов-разработчиков. И в интернете следует быть крайне осторожным: не переходить по присланным ссылкам (даже если это ваш друг или рассылка банка зарплатной карты), нигде не вводить пароли от почты, социальных сетей (социальные сети – это вообще отдельная тема). Также рекомендовано сделать видимыми скрытые файлы.



- Обратите внимание на браузер. Лучше использовать Chrome, Opera или Firefox, так как предустановленный браузер не сможет в полной мере защитить компьютер.
- Раз в месяц прогоняйте компьютер в CCleaner и делайте дефрагментацию, еще хороший комплекс хороших «чисток» -Auslogick BoostSpeed. Конечно, не забываем об антивирусе – тут можно и приплатить!
- Есть методы и помощнее. Те, кому не понаслышке близок линукс или убунт, могут помочь настроить рабочее окружение, что растет из операционки *nix.
- «Душу» почистили – теперь черед «тела».
- Омовение должно происходить раз в 3 месяца.
- Клавиатура:
 - - отсоединить от компьютера;
 - - повернуть вверх дном, встряхнуть;
 - - почистить кнопки – используйте специальные щеточки или баллончики со сжатым воздухом;
 - - протрите салфеткой для компьютера или хлопковой тканью, смоченной в спирте (70%).

□ Мышь:

- - снимите заднюю крышку;
- - вытащите шарик;
- - вытряхните грязь, что накопилась внутри;
- - пальцами удалите пыль;
- - вставьте шарик и закройте крышку;
- - внешнюю часть мыши протрите влажной салфеткой.

□ Монитор:

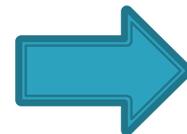
- Используйте слегка влажную хлопчатобумажную ткань или специальную салфетку.

□ Корпус:

- Следует использовать моющие средства мягкого действия. Для удаления пыли с отверстий на задней стороне подойдет баллончик со сжатым воздухом.

□ «Внутренние органы»:

- Используйте баллончик, usb-пылесос, обычный пылесос, автопылесос в режиме выдува воздуха. Побеспокойтесь о том, что все выключено. Не трогайте детали руками.
- Для чистки CD-ROMа есть специальные средства, их можно купить в компьютерных магазинах.



ВРЕМЯ РЕГЛАМЕНТИРОВАННЫХ ПЕРЕРЫВОВ В РАБОТЕ

КАТЕГОРИЯ РАБОТЫ	УРОВЕНЬ НАГРУЗКИ			СУММАРНОЕ ВРЕМЯ ПЕРЕРЫВОВ В ТЕЧЕНИЕ СМЕНЫ, мин	
	А <small>повышенное напряжение при работе с экраном</small>	Б <small>среднее напряжение при работе с экраном</small>	В <small>пониженное напряжение при работе с экраном</small>	8 - ЧАСОВАЯ	12 - ЧАСОВАЯ
I	до 20	до 15	до 2	50	80
II	до 40	до 30	до 4	70	110
III	до 60	до 40	до 6	90	140

ОТДОХНИТЕ

7 - 15 мин после каждого часа работы категорий II, III
15 - 20 мин после каждых двух часов работы категории I



Обеденный перерыв не входит в суммарное время регламентированных перерывов
Продолжительность непрерывной работы - не более 2-х часов
Ночью (с 22 до 6 часов) суммарное время регламентированных перерывов увеличивается на 60 мин
При несоответствии гигиенических условий труда нормативам время перерывов увеличивается на 30%

КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ

ДЛЯ ГЛАЗ



Закрывать глаза, сильно напрягая глазные мышцы. На счет 1-4 открыть глаза, расслабив глазные мышцы. Посмотреть вдали на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.

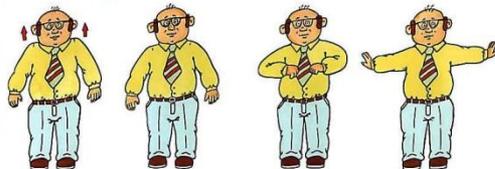


Посмотреть на переносицу и задержать взгляд на счет 1-4. Перевести взгляд вдали на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.

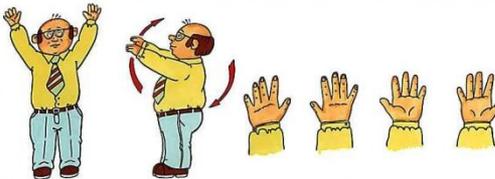


Не поворачивая головы, посмотреть "вправо-вверх-влево-вниз", затем вдали на счет 1-6. Прodelать то же, но "влево-вверх-вправо-вниз" и снова посмотреть вдали. Повторить 4-5 раз.

ДЛЯ РУК И ПЛЕЧЕВОГО ПОЯСА

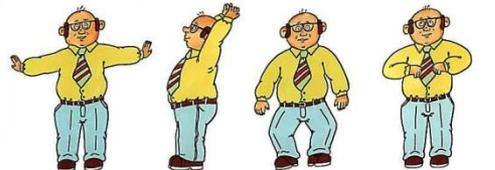


Поднять плечи, опустить плечи. Повторить 6-8 раз.
Расслабить плечи
Руки согнуть перед грудью. На счет 1-2 - прижимать рыбки назад согнутыми руками. На счет 3-4 то же прямыми. Повторить 4-6 раз. Расслабить плечи



Ноги врозь. На счет 1-4 последовательные круговые движения руками назад; 5-8 - вперед. Руки не напрягать, туловище не поворачивать. Повторить 4-6 раз. Расслабиться.

Руки вперед.
На счет 1-2 ладони вниз, 3-4 ладони вверх. Повторить 4-6 раз. Расслабиться



На счет 1 махом завести руки в стороны, слегка прогнуться.
На счет 2, расслабив мышцы плеч, "уронить" руки и приподнять их скрестно перед грудью. Повторить 6-8 раз

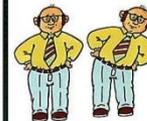
ДЛЯ ТУЛОВИЩА И НОГ



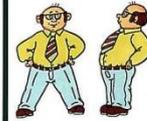
На счет 1-2 шаг влево, руки к плечам, прогнуться. 3-4 - то же, но в другую сторону. Повторить 6-8 раз



Ноги врозь, руки за голову. На счет 1 резкий поворот налево, на счет 2 направо. Повторить 6-8 раз



Ноги врозь, руки на поясе. На счет 1-2 наклон туловища налево, 3-4 направо. Повторить 6-8 раз



Ноги врозь, руки на поясе. На счет 1-2 прогнуться назад, 3-4 вперед. Повторить 4-6 раз



Ноги врозь, руки в стороны. На счет 1-2 резкий поворот направо, 3-4 налево. Повторить 6-8 раз

СПЕКТРАЛЬНЫЕ ОЧКИ "ЛОРНЕТ-М"

ДЛЯ ОПЕРАТОРОВ КОМПЬЮТЕРОВ

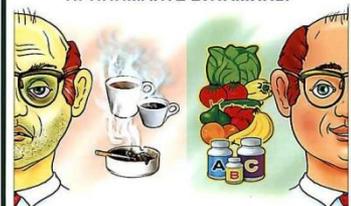


ДЛЯ РАБОТЫ С ТЕКСТОВЫМИ ДОКУМЕНТАМИ НА ЧЕРНО-БЕЛОМ МОНИТОРЕ

- Увеличивают контрастность изображения на экране цветного монитора
- Повышают цветоразличение
- Снижают зрительное утомление
- Предотвращают ухудшение зрения



ПРИНИМАЙТЕ ВИТАМИНЫ



ТРЕНАЖЕРЫ ОФТАЛЬМОЛОГИЧЕСКИЕ



Защита информации.

- Система защиты информации – необходимая часть любой системы обработки закрытой информации (государственная, служебная тайна или персональные данные), будь то автономный компьютер, локальная вычислительная сеть или помещение для проведения закрытых совещаний.
- Любая система защиты информации стоит на трех «китах»: средства защиты информации, пакет эксплуатационных документов, мероприятия по выявлению каналов утечки информации и их пресечению.
- Построить сложную систему защиты невозможно без «Технического задания», которое разрабатывается по результатам предварительного обследования системы обработки информации.
- Единственным официальным подтверждением того, что система защиты информации соответствует требованиям нормативных документов, является документ «Аттестат соответствия», который выдается заявителю организацией – лицензиатом ФСТЭК в результате проведения аттестационных испытаний.



***Презентацию подготовил ученик
11А класса, Кирилл Брянцев.***

