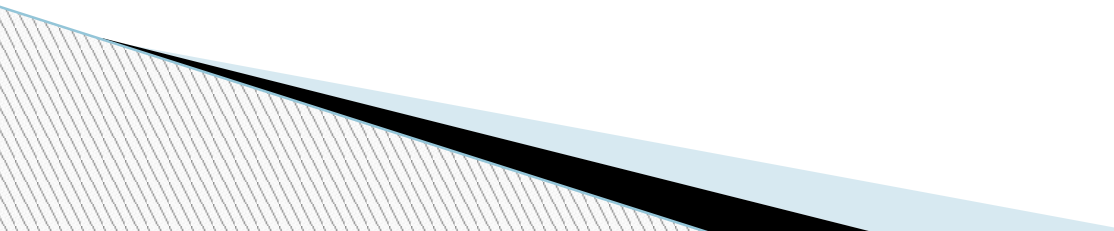


***Безопасность, гигиена,  
эргономика, защита  
информации.***



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

# ***Безопасность компьютера.***

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

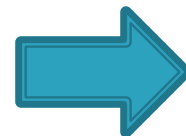
Большинство вирусов мы запускаем на своих компьютерах своими собственными руками. Никогда не открывайте писем от неизвестных корреспондентов и тем более вложения в них!

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:

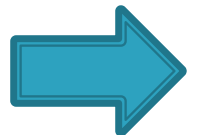
- Используйте слегка влажную хлопчатобумажную ткань или специальную салфетку.

□ 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.



# Эргономика

## КОМПЬЮТЕР И БЕЗОПАСНОСТЬ

1

- Эргономика (от др.-греч. ἔργον — работа и νόμος — «закон») — в традиционном понимании — наука о приспособлении должностных обязанностей, рабочих мест, оборудования и компьютерных программ для наиболее безопасного и эффективного труда работника, исходя из физических и психических особенностей человеческого организма.

**ВРЕДНЫЕ ВОЗДЕЙСТВИЯ**

- ▶ избыточный яркий свет (особенно сине-фиолетовый)
- ▶ напряженность полей:
  - электрического
  - магнитного
  - электромагнитного
- ▶ неравномерная яркость, блики

**ПРАВИЛЬНО ОРГАНИЗУЙТЕ ИСКУССТВЕННОЕ ОСВЕЩЕНИЕ!**  
ПРОВЕРЬТЕ ОСВЕЩЕННОСТЬ ЛЮКСМЕТРОМ

Светильники с электронным пускорегулирующим аппаратом и люминесцентные лампы ЛБ, ЛТБ, ЛТБЦ

Светильник настольного освещения с непрозрачивающим отражателем

1 РЕГУЛИРУЙТЕ ПОЛОЖЕНИЕ СВЕТИЛЬНИКА, ЧТОБЫ НА ЭКРАНЕ МОНИТОРА НЕ ВОЗНИКАЛО БЛИКОВ

2 ВРЕМЯ ОТ ВРЕМЕНИ ПОДСТРАИВАЙТЕ ЯРКОСТЬ ЭКРАНА, ПРОВЕРЬТЕ ЕЕ ЯРКОМЕТРОМ

**НОРМЫ ОСВЕЩЕННОСТИ**

ЭКРАНА	НЕ БОЛЕЕ 300 ЛК
СТОЛА	300 - 500 ЛК
классифицирует подкласс освещенности	НЕ БОЛЕЕ 5 %

ЯРКОСТЬ ЭКРАНА ДОЛЖНА БЫТЬ НЕ МЕНШЕ 35 нд/лм<sup>2</sup>

**ВКЛЮЧИ АЭРОИОНИЗАТОР**

НЕОБХОДИМАЯ КОНЦЕНТРАЦИЯ АЭРОИОНОВ В ЗОНЕ ДЫХАНИЯ 600 - 50 000 в 1 см<sup>3</sup>

Контролируют счетчиками не реже одного раза в год

**СОБЛЮДАЙТЕ БЕЗОПАСНОЕ РАСТояНИЕ ОТ ЭКРАНА МОНИТОРА ДО ГЛАЗ**

60-70 см

10 - 30 см

Подъемно - поворотное кресло, регулируемое по высоте и углу наклона сиденья и спинки

400

300

20°

800 - 1200

800 - 1000

725

Стол с выдвижной доской для клавиатуры

**ПЕРЕД ВКЛЮЧЕНИЕМ ПРОВЕРЬТЕ:**

- ▶ исправность розеточной
- ▶ отсутствие изломов и повреждений изоляции проводов
- ▶ отсутствие открытых токоведущих частей

**СНАЧАЛА ВОТКНИТЕ СЕТЕВОЙ ШНУР В СИСТЕМНЫЙ БЛОК И ТОЛЬКО ЗАТЕМ - В СЕТЬ!**

**ЗАЗЕМЛЕНИЕ ОБЯЗАТЕЛЬНО**

L PE N Защитный (прозрачный) фильтр Системный блок PE PE PE PE

Виты крепления системного блока

Система долговременного устранения потенциалов

Заземляющий (защитный) контакт розетки

800 - 1200

800 - 1000

725

300

20°

400

Подставка для ног с бортиком 10 мм и рифленной поверхностью

**МИНИМАЛЬНЫЕ РАЗМЕРЫ РАБОЧЕГО МЕСТА**

Жидко-кристаллический дисплей

Объем 20 м<sup>3</sup>

Объем 15-20 м<sup>3</sup>

Высота не менее 3 м

Площадь 6 м<sup>2</sup>

Площадь 4,5 м<sup>2</sup>

**РЕГУЛИРУЕМЫЕ ЖАЛЮЗИ**

Предпочтительная ориентация окон - на север или северо-восток

Не менее 1,2 м

2 м

ПОКРЫТИЕ ПОЛА - ИЗ НЕГОРИЮЩЕГО МАТЕРИАЛА, НЕ НАКАПЛИВАЮЩЕГО ЭЛЕКТРОСТАТИЧЕСКИЙ ЗАРЯД

**МИКРОКЛИМАТ**

ТЕМПЕРАТУРА, °C	21-25
ОТНОСИТЕЛЬНАЯ ВЛАЖНОСТЬ, %	40-60
СКОРОСТЬ ДВИЖЕНИЯ ВОЗДУХА, НЕ БОЛЕЕ, м/с	0,1

РАЗНОСТЬ ТЕМПЕРАТУРЫ НА УРОВНЕ ПОЛА И НА УРОВНЕ ГОЛОВЫ СИДЯЩЕГО ОПЕРАТОРА - НЕ БОЛЕЕ 2°

ЕЖЕДНЕВНАЯ ВЛАЖНАЯ УХОДА ПОМЕЩЕНИЯ - ОБЯЗАТЕЛЬНА

Профессиональные пользователи должны проходить предварительный (перед поступлением на работу) и периодические медосмотры.

К работе с компьютером допускаются только лица, не имеющие медицинских противопоказаний

**БЕРЕМЕННЫМ И КОРМЯЩИМ МАТЕРЯМ КОМПЬЮТЕР ВРЕДЕН!**

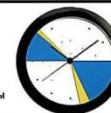


## ВРЕМЯ РЕГЛАМЕНТИРОВАННЫХ ПЕРЕРЫВОВ В РАБОТЕ

КАТЕГОРИЯ РАБОТЫ	УРОВЕНЬ НАГРУЗКИ			СУММАРНОЕ ВРЕМЯ ПЕРЕРЫВОВ В ТЕЧЕНИЕ СМЕНЫ, мин	
	А (повышенное напряжение при работе с экраном)	Б (среднее напряжение при работе с экраном)	В (пониженное напряжение при работе с экраном)	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.

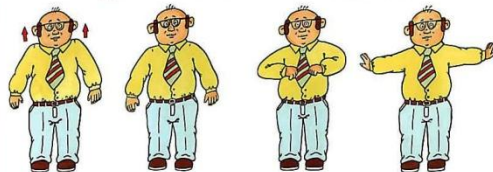


Посмотреть на переносицу и задержать взгляд на счет 1-4. Перевести взгляд вдали на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.



Не поворачивая головы, посмотреть "вправо-вверх-влево-вниз", затем вдали на счет 1-6. Преодолеть 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

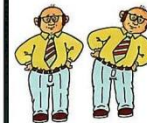
### ДЛЯ ТУЛОВИЩА И НОГ



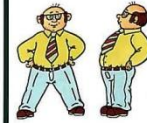
На счет 1-2 шаг влево, руки к плечам, прогнуться. 3-4 - то же, но в другую сторону. Повторить 6-8 раз



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

- Повышают контрастность и четкость изображения
- Снижают зрительное напряжение при работе в помещениях с лампами дневного света
- Поглощают 100% ультрафиолетового излучения

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

### ПРИНИМАЙТЕ ВИТАМИНЫ



### ТРЕНАЖЕРЫ ОФТАЛЬМОЛОГИЧЕСКИЕ



Направленная Ближний тест-знак Дальный тест-знак Экран Липца

Тренажеры серии "ДАК" служат для упражнения зрительного аппарата, снятия усталости. Поочередно фокусируйте взгляд на ближнем и дальнем тест-знаках в течение 1-2 мин в перерывах, до и после работы



# 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.***

