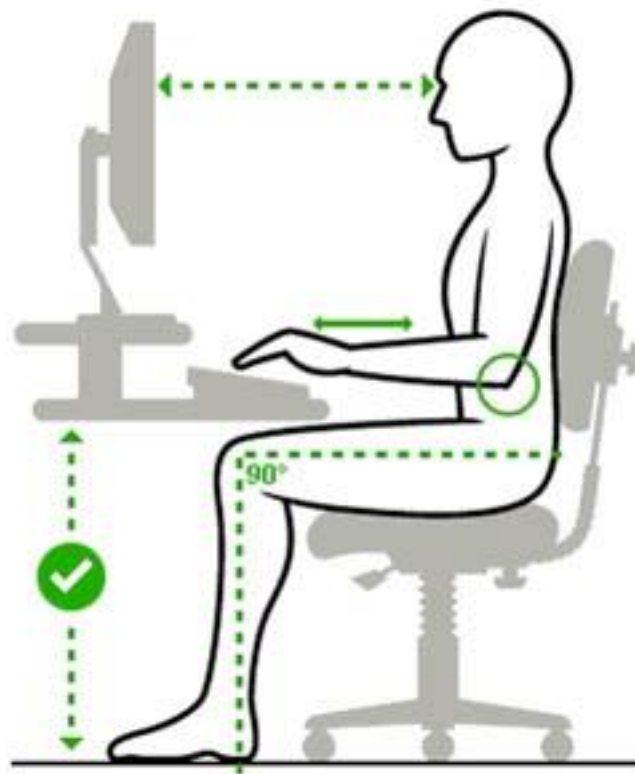


Медиа технологии в образовательном процессе: Компьютерная грамотность

Бармин Александр
Станиславович
инженер МКУ «РИМЦ»

Правила работы за компьютером



Правила работы за компьютером

Упражнения для глаз

Стоя лицом к окну, найдите глазами максимально отдаленный объект в пределах видимости. На глубоком вдохе переведите взгляд на кончик носа. На выдохе опять найдите взглядом самый далекий объект в окне, потом вдохните и посмотрите вверх. Опять выдох – и взгляд в окно. Повторите упражнение 2-3 раза.

Правила работы за компьютером

Упражнения для глаз

Закройте веки и расслабьте глаза. В таком положении делайте вращательные движения глазами сначала по часовой стрелке, потом против неё. Сделайте по 5 вращений вправо и влево.

Правила работы за компьютером

Упражнения для глаз

Открытыми глазами медленно «нарисуйте» в воздухе восьмерку: по диагонали, по горизонтали, по вертикали. 5-7 восьмерок в каждом направлении будет достаточно, чтобы Ваши глазки отдохнули.

Правила работы за компьютером

Интересный факт

В норме человек должен моргать каждые 5 секунд, то есть около 11 000 раз в день. Но в то время, когда мы сосредоточенно смотрим на монитор, веки смыкаются в 5 раз реже, поскольку нам приходится напрягать глаза, чтобы видеть постоянно мерцающее изображение.

Правила работы за компьютером

Рекомендации и

Настройте монитор и установите удобные для вас значения яркости и контрастности.

F.Lux – программа

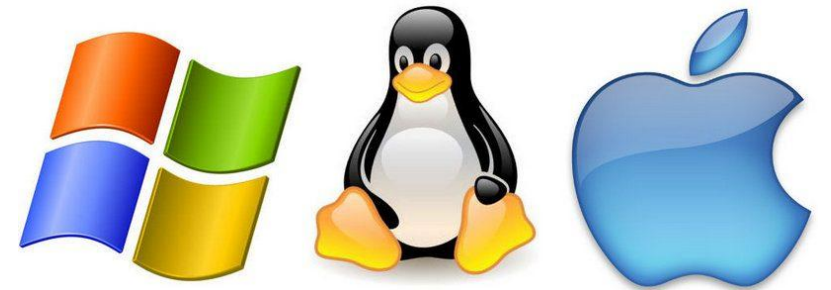
Правила работы за компьютером



Операционная система

Операционная система — это самая важная программа.

Операционная система (сокр. ОС) — комплекс взаимосвязанных программ, предназначенных для управления ресурсами компьютера и организации взаимодействия с пользователем.



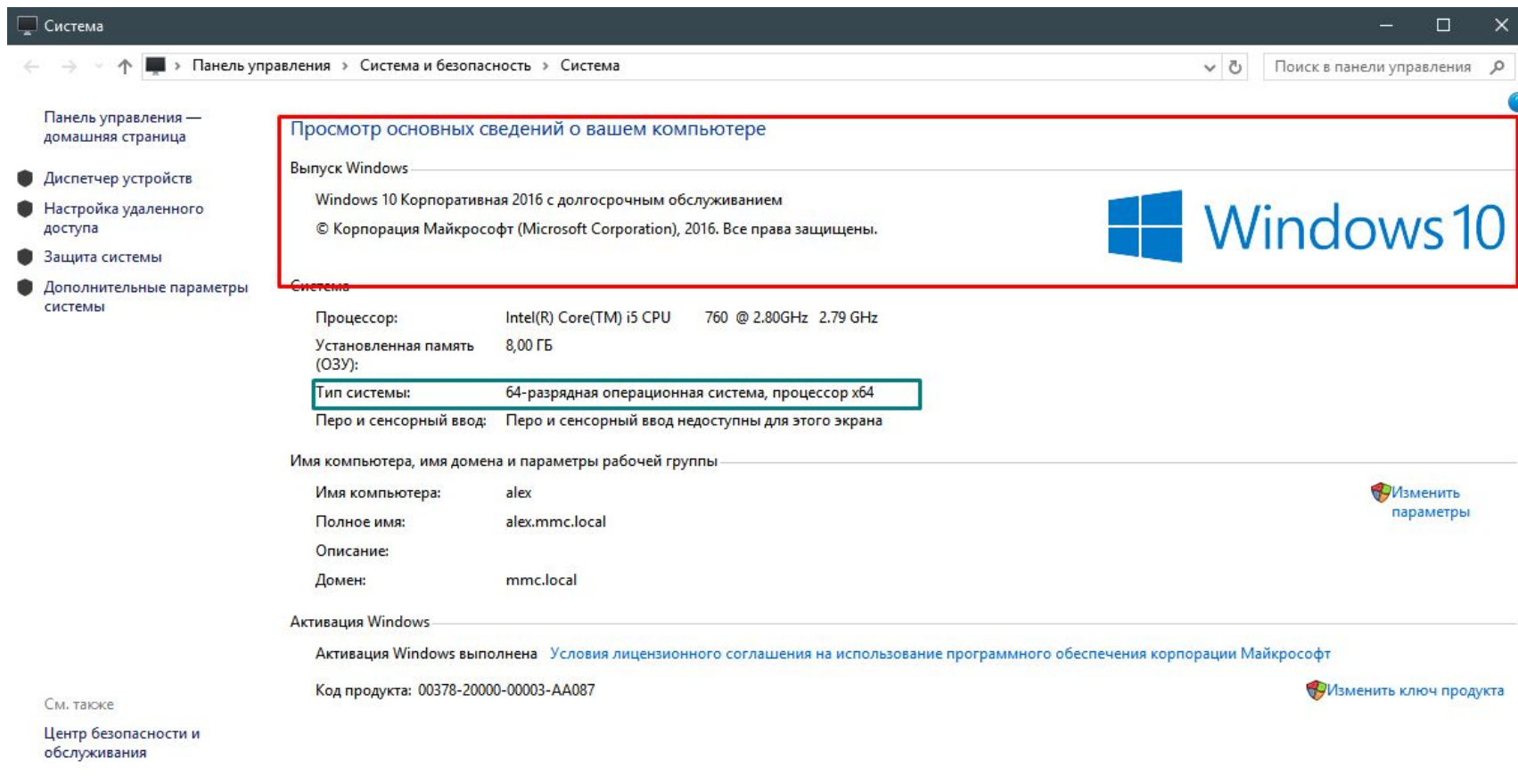
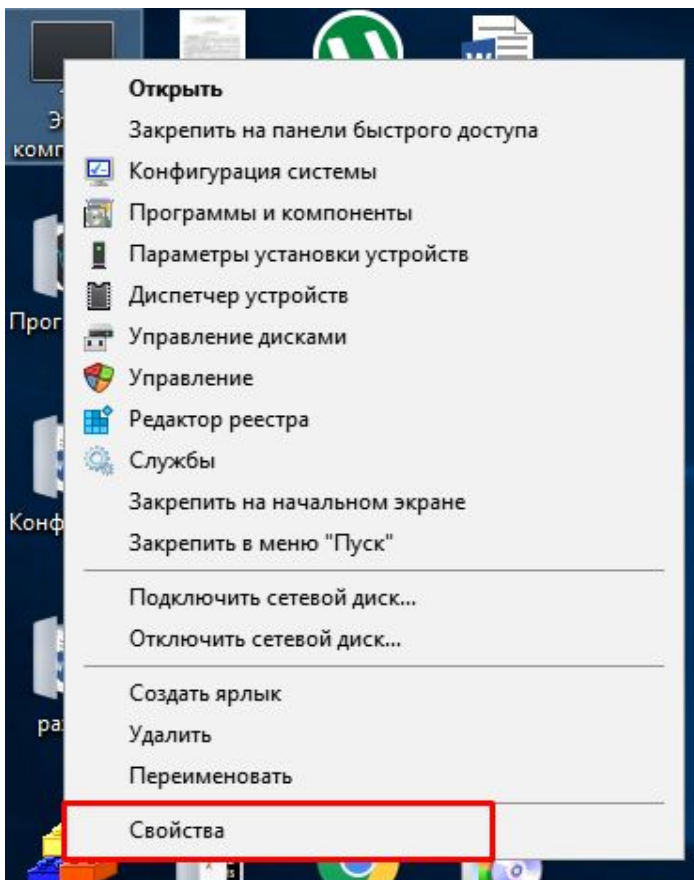
Операционная система Microsoft Windows



Существует довольно много версий этой системы:

- Устаревшие версии - 95, 98, 2000, Me;
- Малораспространенные - NT, Vista; 8
- Популярные - XP, 7, 8.1, 10.

Как узнать, какая операционная система установлена на компьютере



Разрядность операционной системы



**32-бит и 64-
бит**



Разрядность операционной системы

"за" и "против"

- **64-битная версия Windows**, выглядит и ощущается точно так же, как и обычная **32-битная**
- **x64** способна видеть и работать с оперативной памятью **4 и более Гбайт**. А вот **x32** видит только **3 Гбайта**
- Не для всех компьютеров (компонентов), производители выпустили **64-разрядные** версии драйверов
- Большинство **x32** приложений прекрасно работают в **x64** системах, но не наоборот
- Формально смысл перехода, в основном, заключается в количестве памяти на борту компьютера. Если меньше **4 Гбайт**, то переходить смысла почти нет.

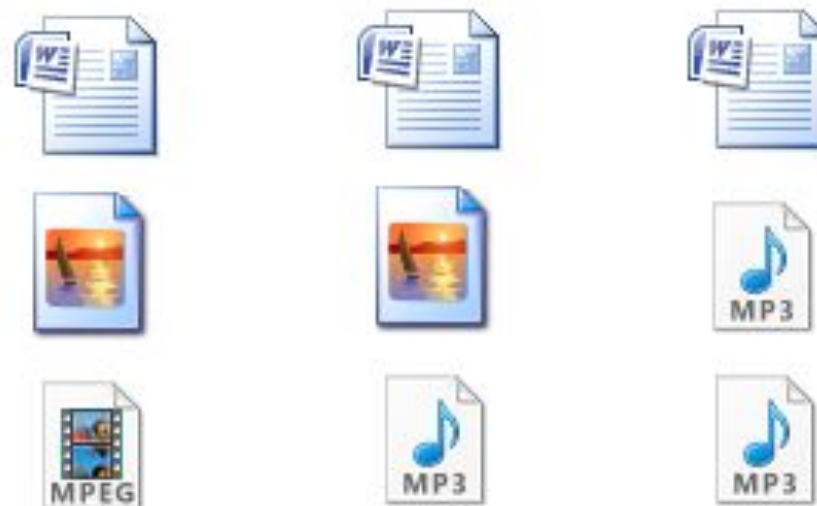


Файл и папка

Папки же бывают только желтого цвета и квадратной формы. Выглядят они примерно вот так:



Файлы в Windows бывают любого цвета и любой формы. Например, такие:





Файл и папка

В чем разница между файлами и папками



документ



песня



фильм



фото



Файл и папка

А папки — это что-то вроде ящиков для файлов.





Размер файла и папки

байт $\xrightarrow{1024}$ КБ $\xrightarrow{1024}$ МБ $\xrightarrow{1024}$ ГБ

1 КБ = 1024 байта; 1 МБ = 1024 КБ; 1 ГБ = 1024 МБ



Размер файла и папки

А теперь подробнее:

- В одном **КБ** (килобайте) находятся 1024 байта
- В одном **МБ** (мегабайте) находятся 1024 КБ (килобайта)
- В одном **ГБ** (гигабайте) находятся 1024 МБ (мегабайта)



Размер файла и папки

Флешка — от 1 ГБ

CD диск — 700 МБ

DVD диск — от 4 ГБ



Размер файла и папки

Как узнать размер файла или папки

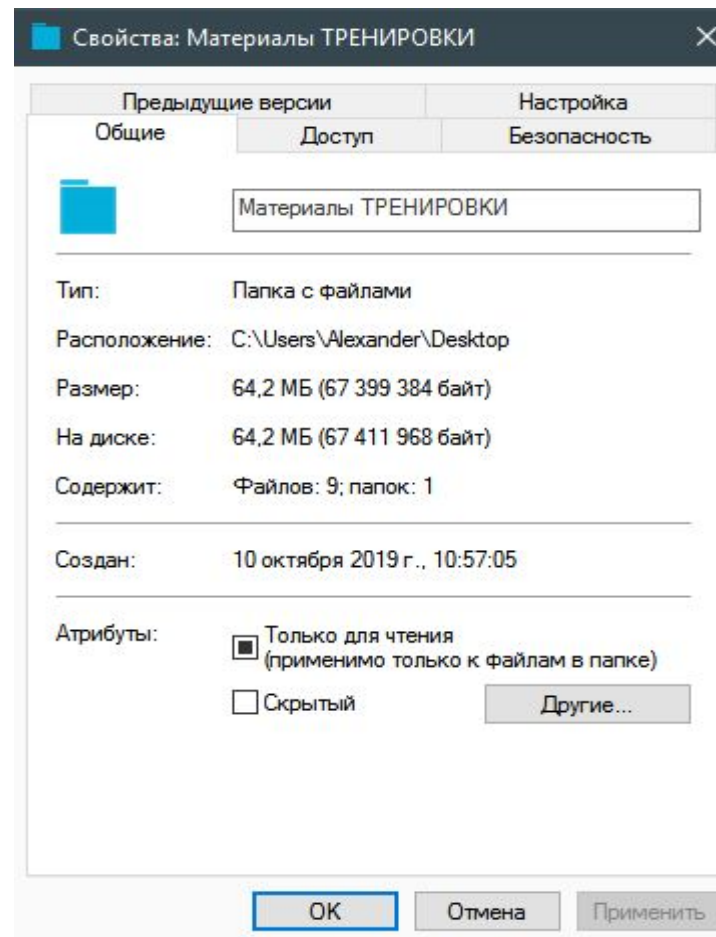


Новая папка

Размер: 20,0 КБ
Файлы: документ.doc

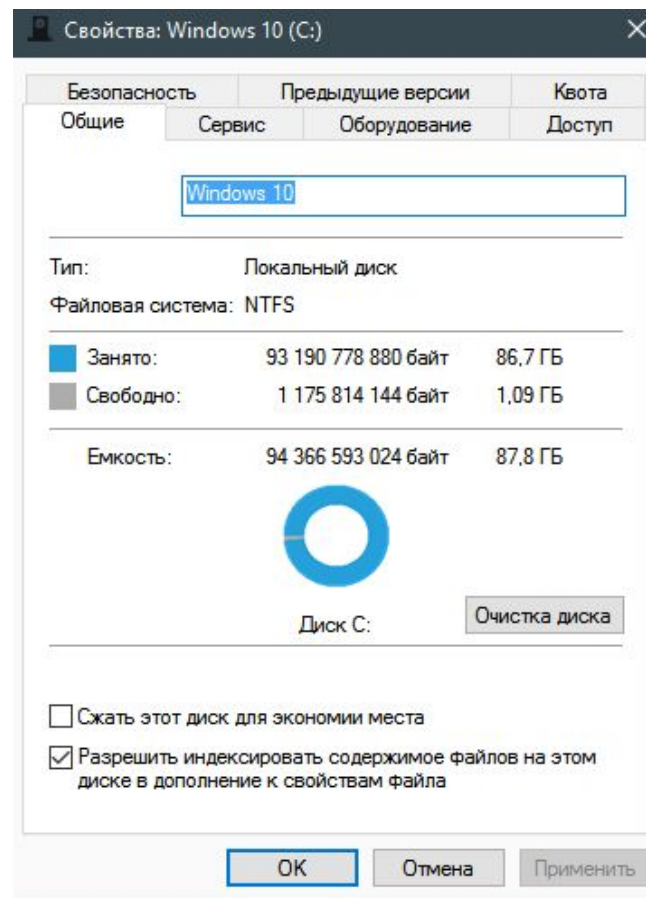
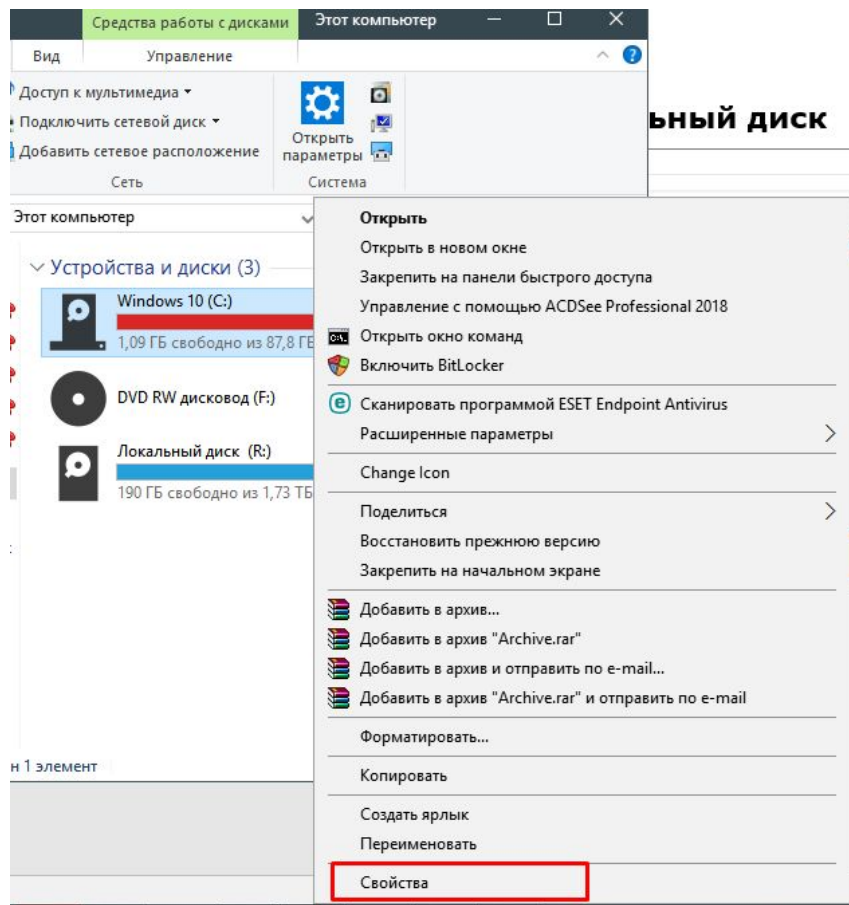


Размер файла и папки





Локальный диск





Локальный диск

Свойства: Windows 10 (C:)

Безопасность | Предыдущие версии | Квота
Общие | Сервис | Оборудование | Доступ

Windows 10

Тип: Локальный диск

Файловая система: NTFS

Занято: 93 190 7
Свободно: 1 175 3

Очистка диска

Программа очистки оценивает объем места, которое вы сможете освободить на диске Windows 10 (C:). Это может занять несколько минут.

Оценка...

Просмотр: [Файлы дампа памяти для системных ошибок](#)

Диск C: **Очистка диска**

Сжать этот диск для экономии места
 Разрешить индексировать содержимое файлов на этом диске в дополнение к свойствам файла

OK Отмена Применить

Очистка диска Windows 10 (C:)

Очистка диска

Программа очистки диска может освободить до 271 МБ на Windows 10 (C:).

Удалить следующие файлы:

<input type="checkbox"/>	Системные очереди отчетов об оши...	78,0 КБ
<input checked="" type="checkbox"/>	Файлы оптимизации доставки	176 КБ
<input type="checkbox"/>	Корзина	19,2 МБ
<input checked="" type="checkbox"/>	Временные файлы	162 МБ

Объем высвобождаемого пространства: 252 МБ

Описание

В папке "Загруженные файлы программ" временно сохраняются элементы ActiveX и приложения Java, автоматически загружаемые из Интернета при просмотре некоторых страниц.

[Очистить системные файлы](#) [Просмотреть файлы](#)

[Как работает очистка диска?](#)

OK Отмена

Очистка диска Windows 10 (C:)

Очистка диска **Дополнительно**

Программа очистки диска может освободить до 272 МБ на Windows 10 (C:).

Удалить следующие файлы:

<input checked="" type="checkbox"/>	Файлы оптимизации доставки	176 КБ
<input checked="" type="checkbox"/>	Пакеты драйверов устройств	0 байт
<input type="checkbox"/>	Корзина	19,2 МБ
<input checked="" type="checkbox"/>	Временные файлы	163 МБ

Объем высвобождаемого пространства: 253 МБ

Описание

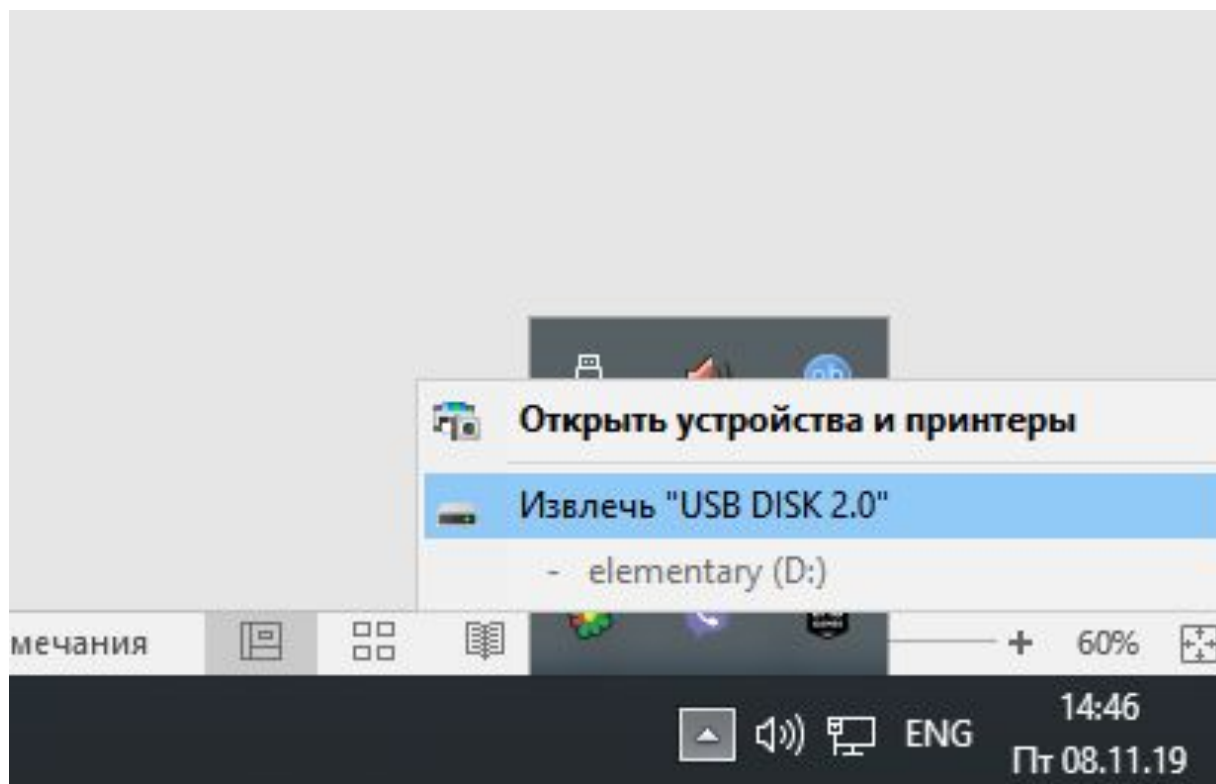
В папке "Загруженные файлы программ" временно сохраняются элементы ActiveX и приложения Java, автоматически загружаемые из Интернета при просмотре некоторых страниц.

[Просмотреть файлы](#)

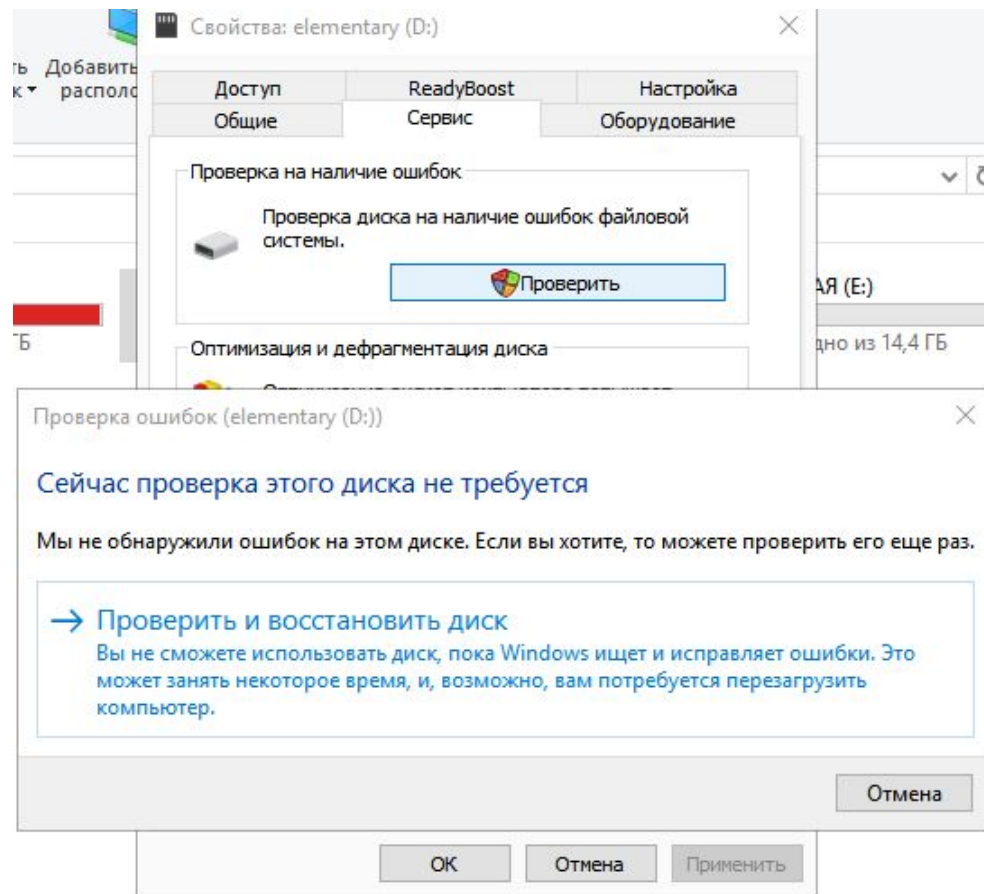
[Как работает очистка диска?](#)

OK Отмена

USB



USB



USB



Форматирование "elementary (D:)"

Емкость:
7,21 ГБ

Файловая система:
FAT32 (по умолчанию)

Размер единицы распределения:
4096 байт

Восстановить параметры по умолчанию

Метка тома:
elementary

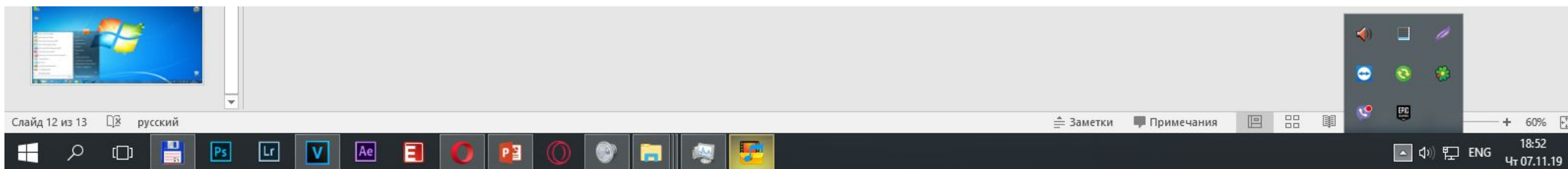
Способы форматирования:
 Быстрое (очистка оглавления)

Начать Закрыть



Панель задач

Панель задач — элемент интерфейса, отображающийся на краю рабочего стола и использующийся для быстрого запуска программ или слежения за изменениями уже запущенных программ



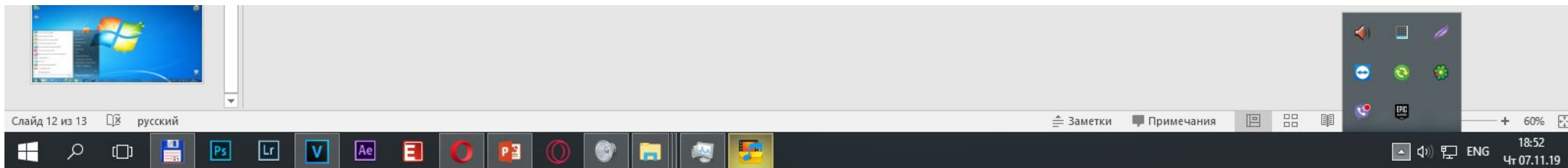


Панель задач

Происхождение термина «Системный **трей**» system tray.

Официальное его название — англ. Taskbar Notification Area (область уведомлений панели задач).

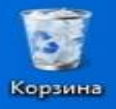
System tray (англ. tray — «лоток, поднос»)

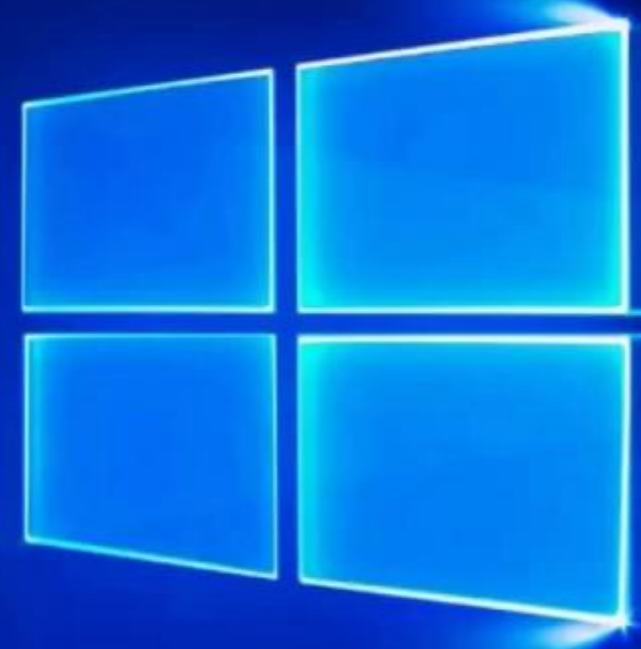




- Microsoft Word 2010
- Microsoft Excel 2010
- Microsoft PowerPoint 2010
- Microsoft Publisher 2010
- Microsoft Office Publisher 2003
- Microsoft Access 2010
- Диспетчер рисунков Microsoft Office
- Калькулятор
- Блокнот
- AutoPlay Media Studio 8
- 1С Предприятие
- Все программы

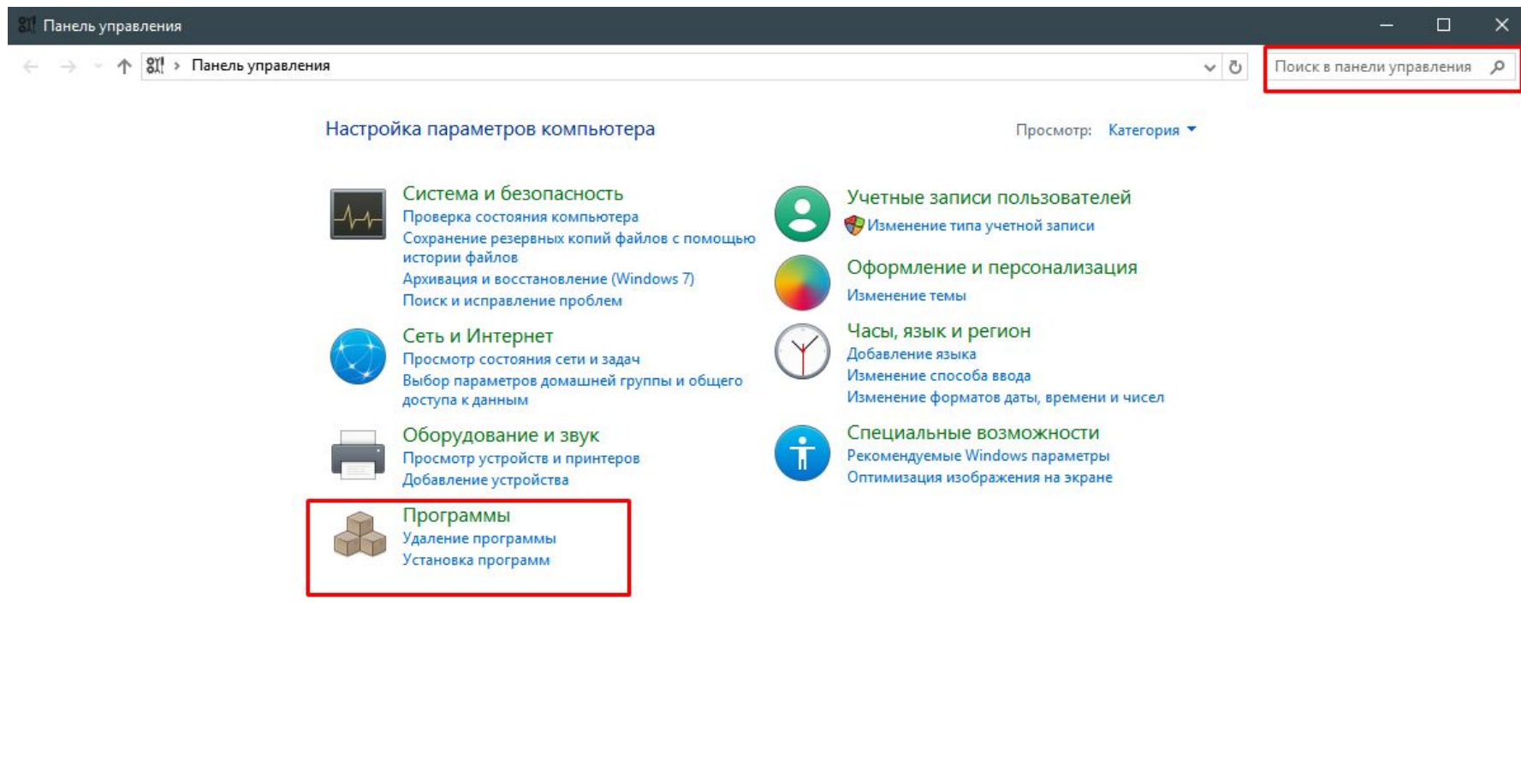
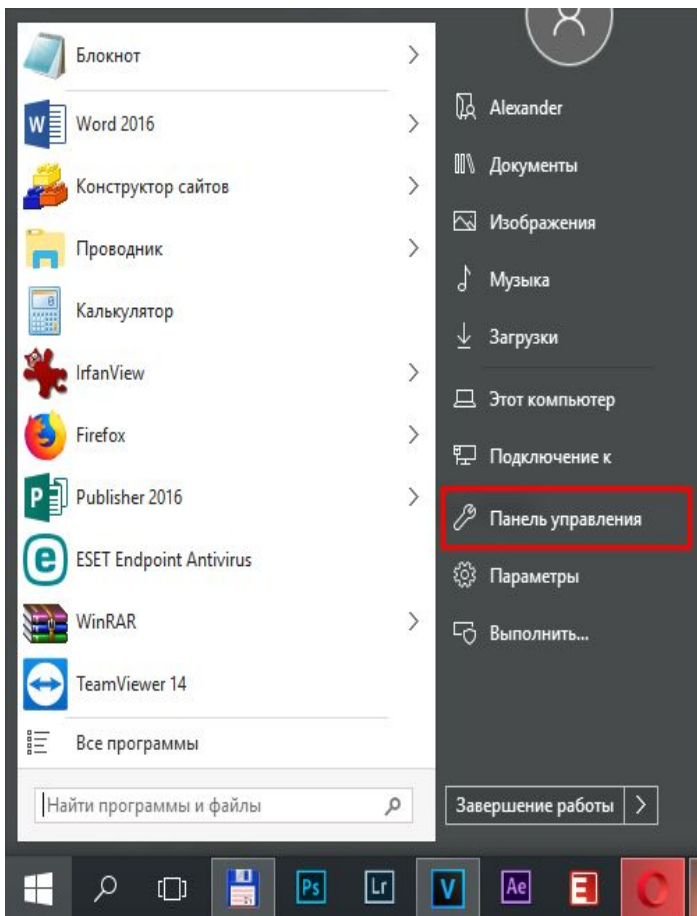
- admin
- Документы
- Изображения
- Музыка
- Компьютер
- Сеть
- Панель управления
- Устройства и принтеры
- Программы по умолчанию
- Справка и поддержка
- Завершение работы







Удаление программ





Удаление программ

Для удаления программы выберите ее в списке и щелкните "Удалить", "Изменить" или "Восстановить".

Смотреть установленные программы

Изменить или отключение элементов Windows

Установка новой программы

Помощь

Упорядочить ▾ **Удалить/Изменить**

Имя	Издатель	Установлено	Изменить
Конструктор сайтов. Расширенная версия		Вт 25.09.18	
3Planesoft Digital Clock 3D Screensaver 1.1.0.10	3Planesoft	Пт 11.01.10	
3Planesoft Fireplace 3D Screensaver 3.1.0.19	3Planesoft	Пт 11.01.19	
4K Video Downloader	Open Media LLC	Пт 11.01.1914	
4K YouTube to MP3 3.3.10.1914	Irepacks.ru	Пт 26.07.18	
8GadgetPack	8GadgetPack.net	Вт 03.07.18	
ABBYY FineReader 12 Professional	ABBYY Production LLC	Пт 11.01.18	
ABBYY PDF Transformer+	ABBYY Production LLC	Пт 11.01.18	
ACDSee Photo Studio Professional 2018 (64-bit)	ACD Systems International Inc.	Чт 05.07.18	
Adobe Acrobat Reader DC MUI	Adobe Systems Incorporated	Ср 04.07.18	
Adobe After Effects CC 2018	Adobe Systems Incorporated	Чт 24.10.18	
Adobe Connect	Adobe Systems Inc.	Пн 15.04.18	
Adobe Flash Player 32 PPAPI	Adobe	Ср 28.08.18	
Adobe Lightroom Classic CC	Adobe Systems Incorporated	Чт 24.10.18	
Adobe Media Encoder CC 2018	Adobe Systems Incorporated	Чт 24.10.18	
Adobe Photoshop CC 2018	Adobe Systems Incorporated	Чт 24.10.18	

Деинсталляция 3Planesoft Fireplace 3D Screensaver 3.1.0.19

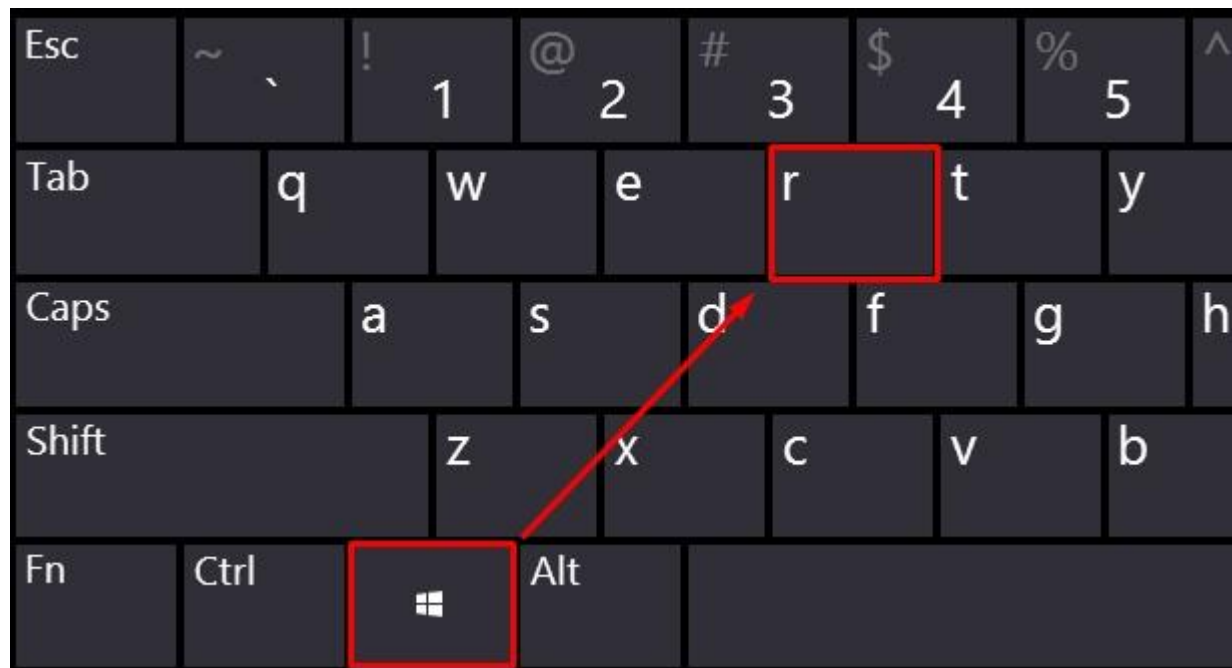
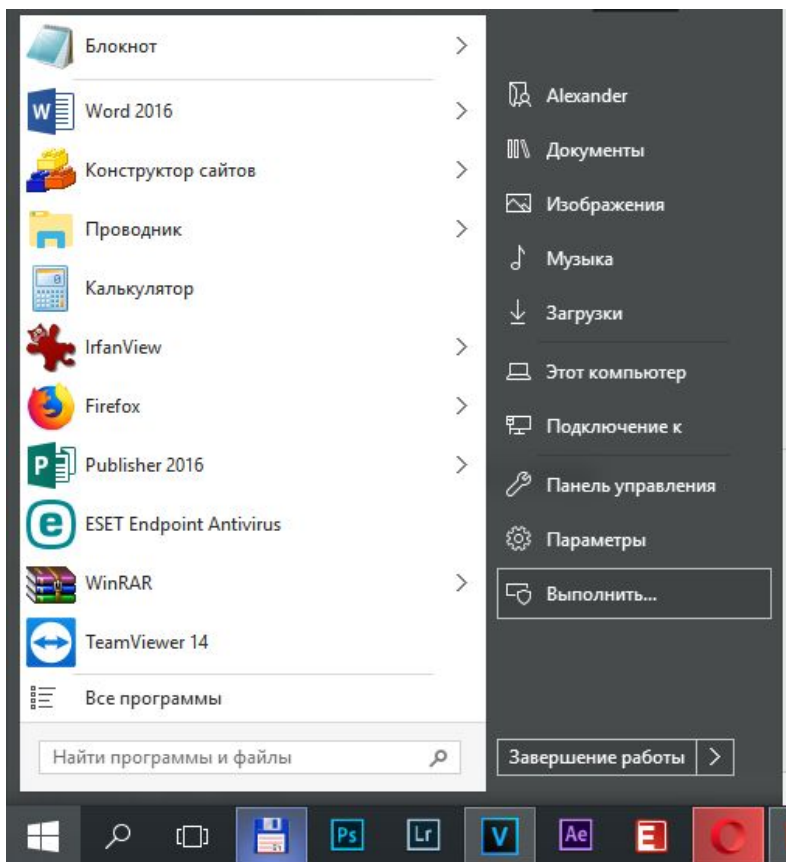
Вы точно хотите удалить Fireplace 3D Screensaver?

Да Нет

Издатель	Установлено	Размер	Версия
3Planesoft	Пт 11.01.10		1.1.0.10
3Planesoft	Пт 11.01.19		3.1.0.19
Open Media LLC	Пт 11.01.1914		3.3.10.1914
Irepacks.ru	Пт 26.07.18		25.0.0
8GadgetPack.net	Вт 03.07.18		12.1.625
ABBYY Production LLC	Пт 11.01.18		4.2.263
ABBYY Production LLC	Пт 11.01.18		11.2.0.888
ACD Systems International Inc.	Чт 05.07.18		15.009.20069
Adobe Systems Incorporated	Ср 04.07.18	2,01 ГБ	15.1.2
Adobe Systems Inc.	Пн 15.04.18	17,4 МБ	2019.3.3.32
Adobe	Ср 28.08.18	20,1 МБ	32.0.0.238
Adobe Systems Incorporated	Чт 24.10.18	2,01 ГБ	7.4

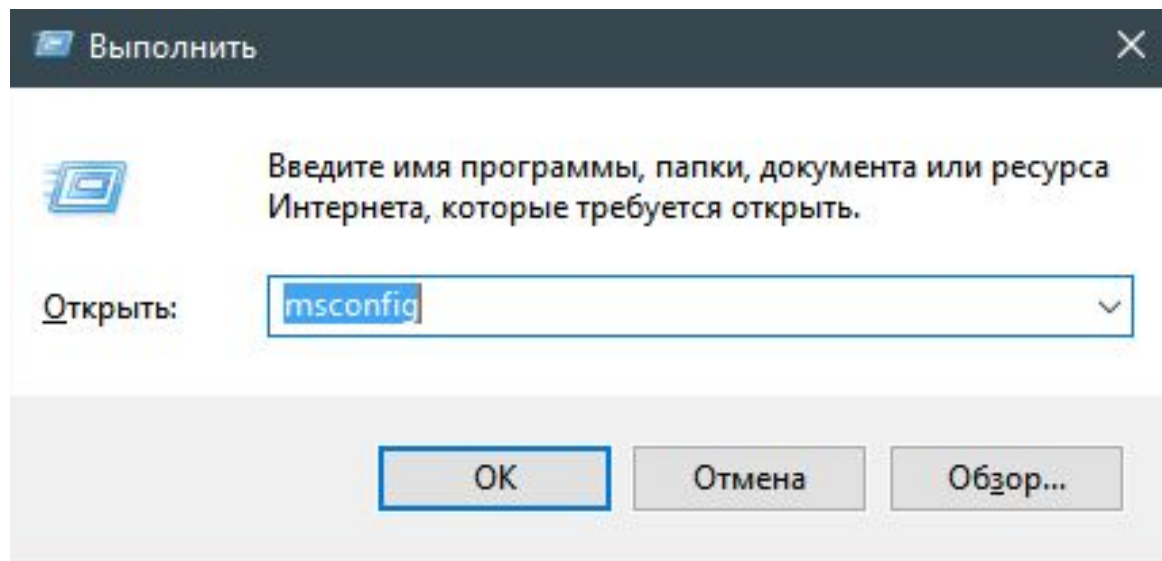


Автозагрузка





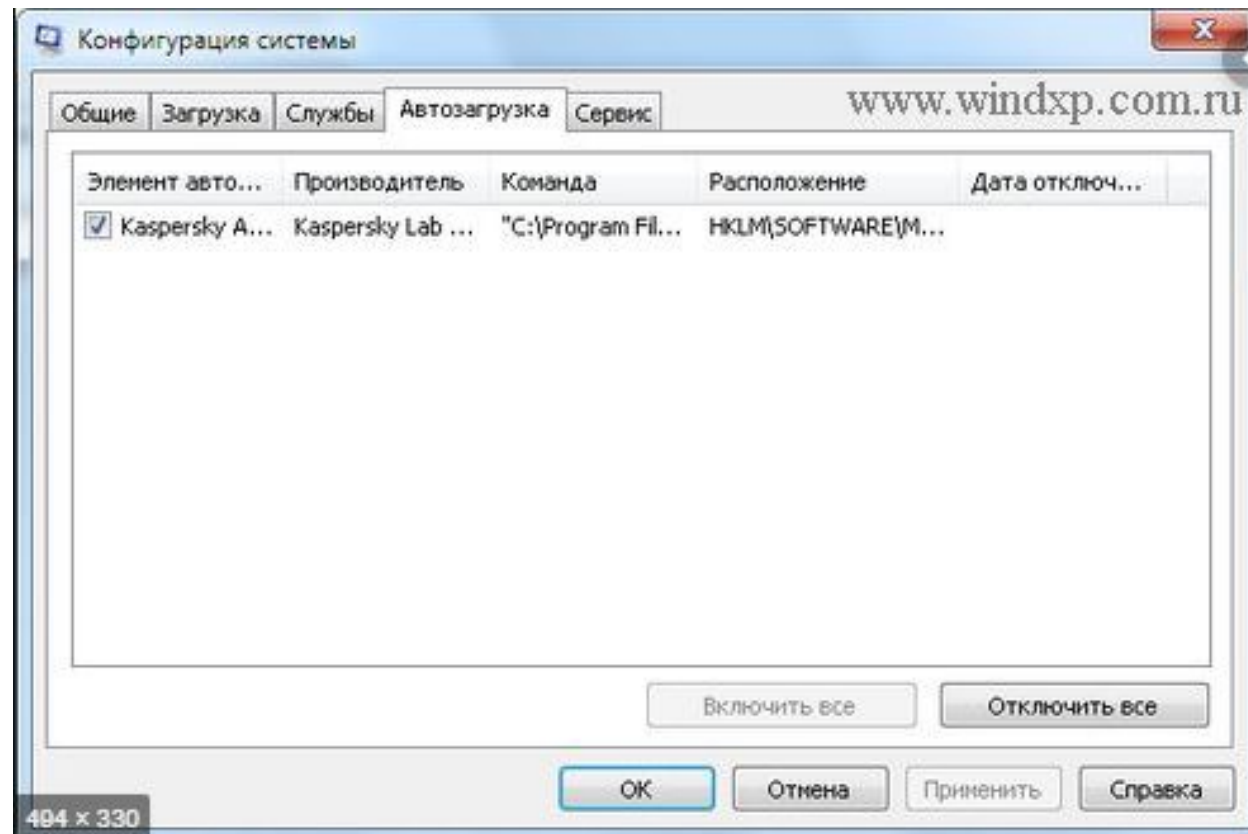
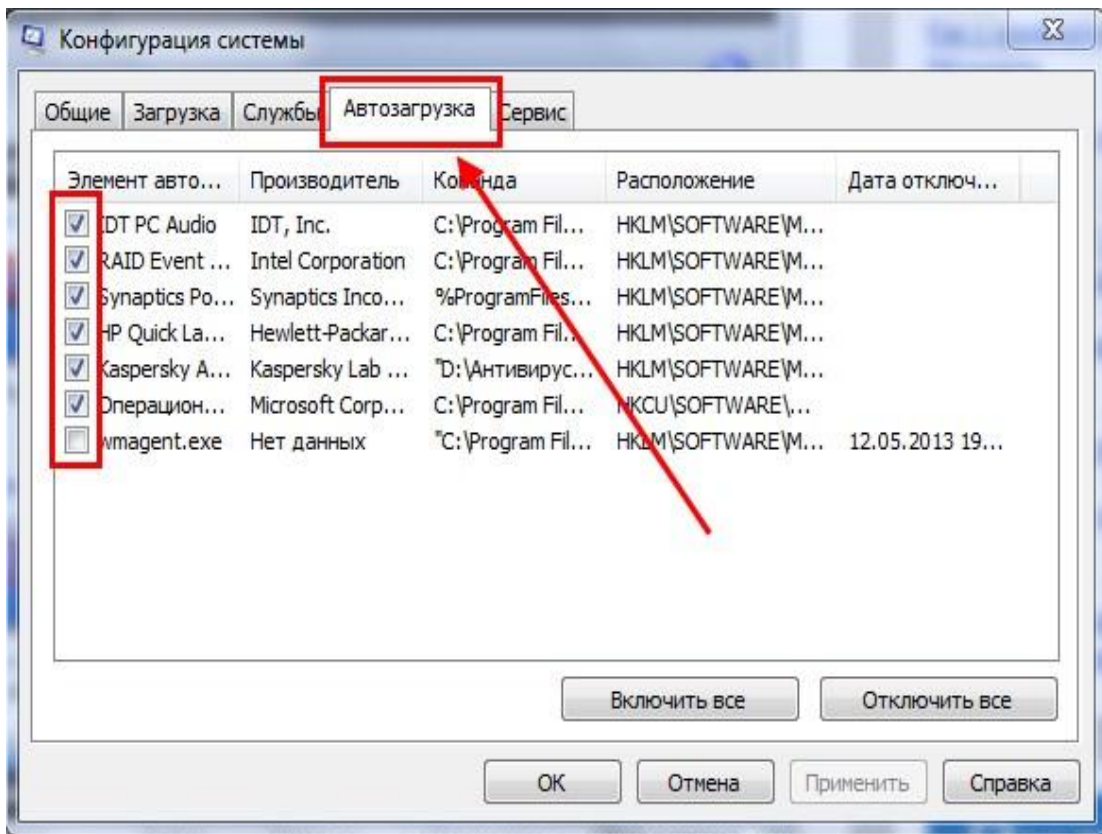
Автозагрузка



msconfig



Автозагрузка



404 x 330



Автозагрузка

- Панели >
- Поиск >
- ✓ Показать кнопку Просмотра задач
- Показать кнопку Windows Ink Workspace
- Показать кнопку сенсорной клавиатуры
- Расположить окна каскадом
- Расположить окна стопкой
- Расположить окна рядом
- Показать рабочий стол
- Диспетчер задач**
- ✓ Закрепить панель задач
- ⚙ Параметры

Диспетчер задач

Файл Параметры Вид

Процессы Производительность Журнал приложений **Автозагрузка** Пользователи Подробности Службы

Имя

	22% ЦП	71% Память	0% Диск
Приложения (9)			
> Microsoft PowerPoint (32 бита)	0%	105,6 МБ	0 МБ/с
> MSCONFIG MFC APPLICATION	0%	2,3 МБ	0 МБ/с
> Opera Internet Browser (32 бита)	0,2%	211,9 МБ	0,1 МБ/с
> Task Manager	1,0%	13,4 МБ	0 МБ/с
> Total Commander	0%	11,4 МБ	0 МБ/с
> VEGAS Pro	0%	937,8 МБ	0 МБ/с
> Проводник	0,2%	13,8 МБ	0 МБ/с



Автозагрузка

Диспетчер задач

Файл Параметры Вид

Процессы Производительность Журнал приложений Автозагрузка Пользователи Подробности

Имя	Издатель	Состояние
> Starter Module (2)		Включено
EpicGamesLauncher	Epic Games, Inc.	Включено
Viber	Viber Media S.à.r.l.	Включено
ICQ		Включено
Диспетчер Realtek HD		Включено
CCXProcess		Включено

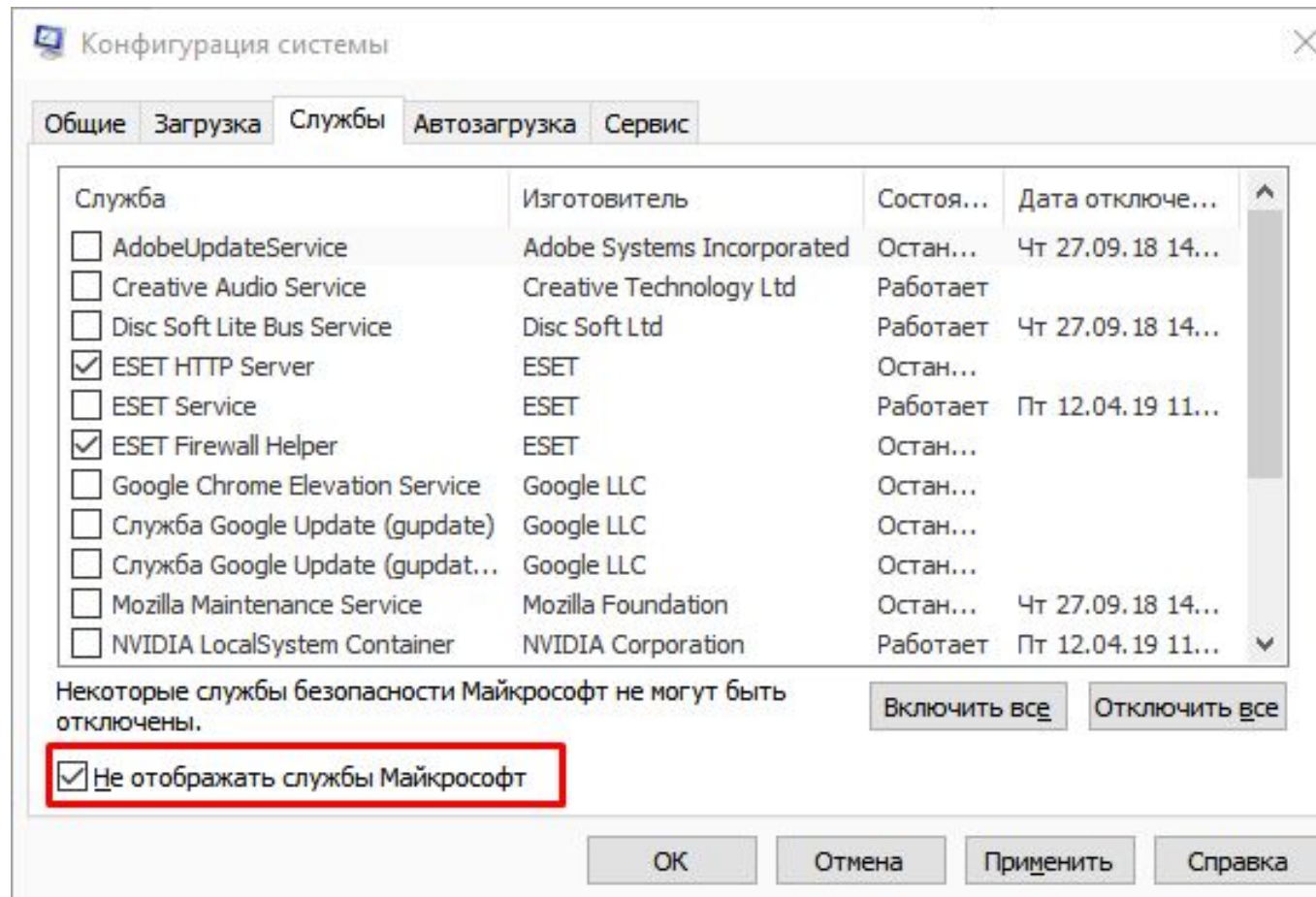
Отключить

Открыть расположение файла

Поиск в Интернете

Свойства

Отключение ненужных служб Windows











Отключение ненужных служб Windows




службы - Панель управления

← → ↕ ↑ > Панель управления >

службы

-  **Устранение неполадок**
Поиск и устранение проблем службы Windows Search
-  **Параметры индексирования**
Изменение параметров службы Windows Search
-  **Система**
 -  [Разрешение удаленного доступа к компьютеру](#)
 -  [Разрешение отправки приглашения удаленному помощнику](#)
Приглашение подключиться к вашему компьютеру, чтобы помочь вам, или предложение помощи другим пользователям
 -  [Выбор пользователей, которым разрешено использовать удаленный рабочий стол](#)
-  **Администрирование**
 -  [Просмотр локальных служб](#)

 [Искать "службы" в центре справки и поддержки Windows](#)

Отключение ненужных служб Windows



Службы

Файл Действие Вид Справка

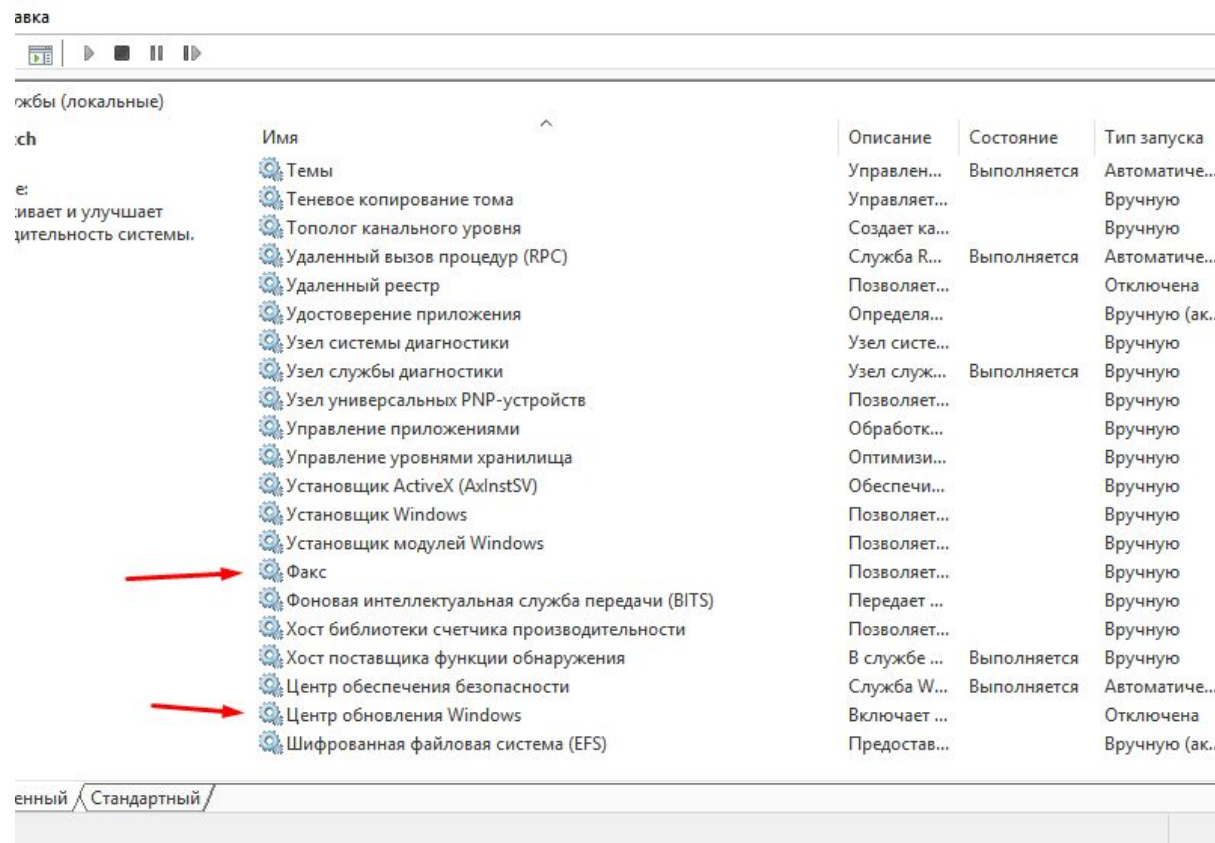
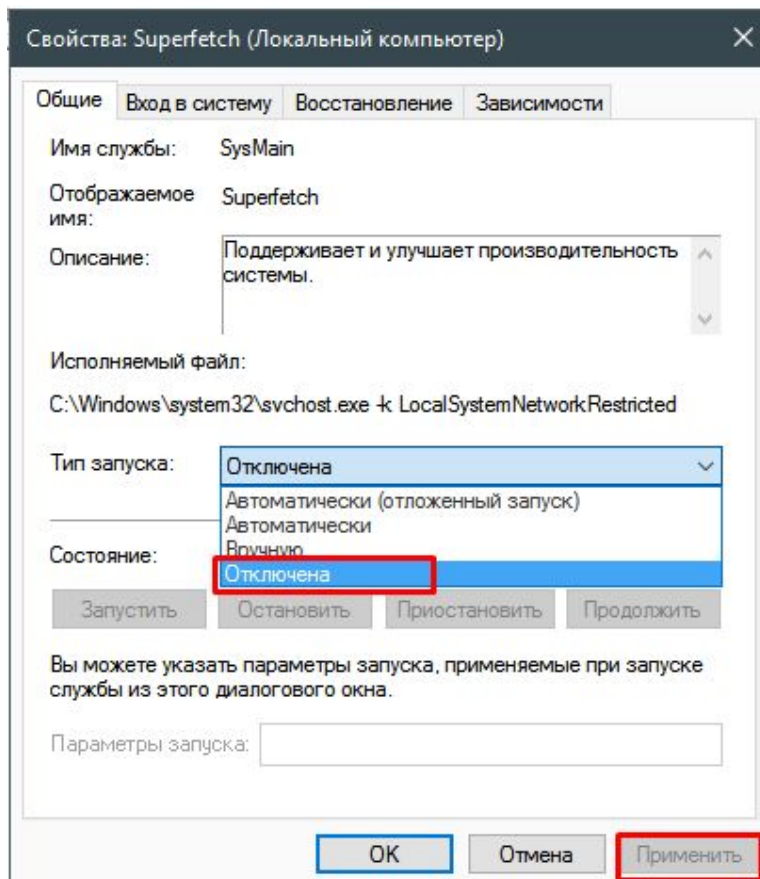
Службы (локальные) Службы (локальные)

Чтобы просмотреть описание элемента, выделите его.

Имя	Описание	Состояние	Тип запуска	Вход от имени
Mozilla Maintenance Service	The Mozill...		Вручную	Локальная сис...
NVIDIA Display Container LS	Container ...	Выполняется	Автоматиче...	Локальная сис...
NVIDIA LocalSystem Contai...	Container ...	Выполняется	Автоматиче...	Локальная сис...
NVIDIA NetworkService Co...	Container ...		Вручную	Сетевая служба
NVIDIA Telemetry Container	Container ...	Выполняется	Автоматиче...	Сетевая служба
Office Source Engine	Saves insta...		Вручную	Локальная сис...
Plug and Play	Позволяет...	Выполняется	Вручную	Локальная сис...
Quality Windows Audio Vid...	Quality Wi...		Вручную	Локальная слу...
Shared PC Account Manager	Manages p...		Отключена	Локальная сис...
SMP дисковых пространст...	Служба уз...		Вручную	Сетевая служба
Softros Spell Checker	Processes s...		Отключена	Локальная сис...
Superfetch	Поддержи...		Отключена	Локальная сис...
TeamViewer 14	TeamView...	Выполняется	Автоматиче...	Локальная сис...
Wallpaper Engine Service			Отключена	Локальная сис...
Windows Audio	Управлен...	Выполняется	Автоматиче...	Локальная слу...
Windows Driver Foundation...	Создает п...	Выполняется	Вручную (ак...	Локальная сис...
Windows Search	Индексир...		Отключена	Локальная сис...
Автоматическая настройк...	Служба ав...	Выполняется	Вручную (ак...	Локальная слу...
Автоматическое обновле...	Автомати...		Отключена	Локальная слу...
Автонастройка WWAN	Эта служб...		Вручную	Локальная слу...
Автономные файлы	Служба ав...	Выполняется	Автоматиче...	Локальная сис...
Агент политики IPsec	Безопасно...	Выполняется	Вручную (ак...	Сетевая служба

Расширенный / Стандартный

Отключение ненужных служб Windows





Ctrl + A	Выделить все
Ctrl + C Ctrl + Insert	Копировать
Ctrl + X Shift + Delete	Вырезать
Ctrl + V Shift + Insert	Вставить
Ctrl + ← Ctrl + →	Переход по словам в тексте. Работает не только в текстовых редакторах. Например, очень удобно использовать в адресной строке браузера
Shift + → Shift + ← Shift + ↑ Shift + ↓	Выделение текста
Ctrl + Shift + ← Ctrl + Shift + →	Выделение текста по словам
Home End Ctrl + Home Ctrl + End	Перемещение в начало-конец строки текста
Ctrl + Home Ctrl + End	Перемещение в начало-конец документа

горячие клавиши windows 7



Полезная программа



Полезная программа



Reg Organizer

Файл Команды Инструменты Помощь

ФУНКЦИИ ДЛЯ ВСЕХ

- ЧИСТКА РЕЕСТРА**
 - Исправление ошибок и очистка
- ОПТИМИЗАЦИЯ РЕЕСТРА**
 - Дефрагментация и сжатие реестра
- ЧИСТКА ДИСКОВ**
 - Очистка дисков и исправление проблем
- УДАЛЕНИЕ ПРОГРАММ**
 - Удаление и установка программ

для СПЕЦИАЛИСТОВ

- АВТОЗАПУСК ПРОГРАММ**
 - Настройка программ из автозапуска
- ТОНКИЕ НАСТРОЙКИ**
 - Специальные настройки системы
- РЕДАКТОР РЕЕСТРА**
 - Изменение реестра и поиск в нем

ПРОЧИЕ ФУНКЦИИ

Чистка дисков

Позволяет освободить место на дисках и исправить неверные элементы файловой системы.

Разделы чистки дисков

Старые файлы драйверов	Временная папка	Врем. папка пользователя	Отчеты о сбоях прог...	Эскизы Проводника	Отчеты об ошибках
Очередь	Очередь	Очередь	Очередь	Очередь	Очередь

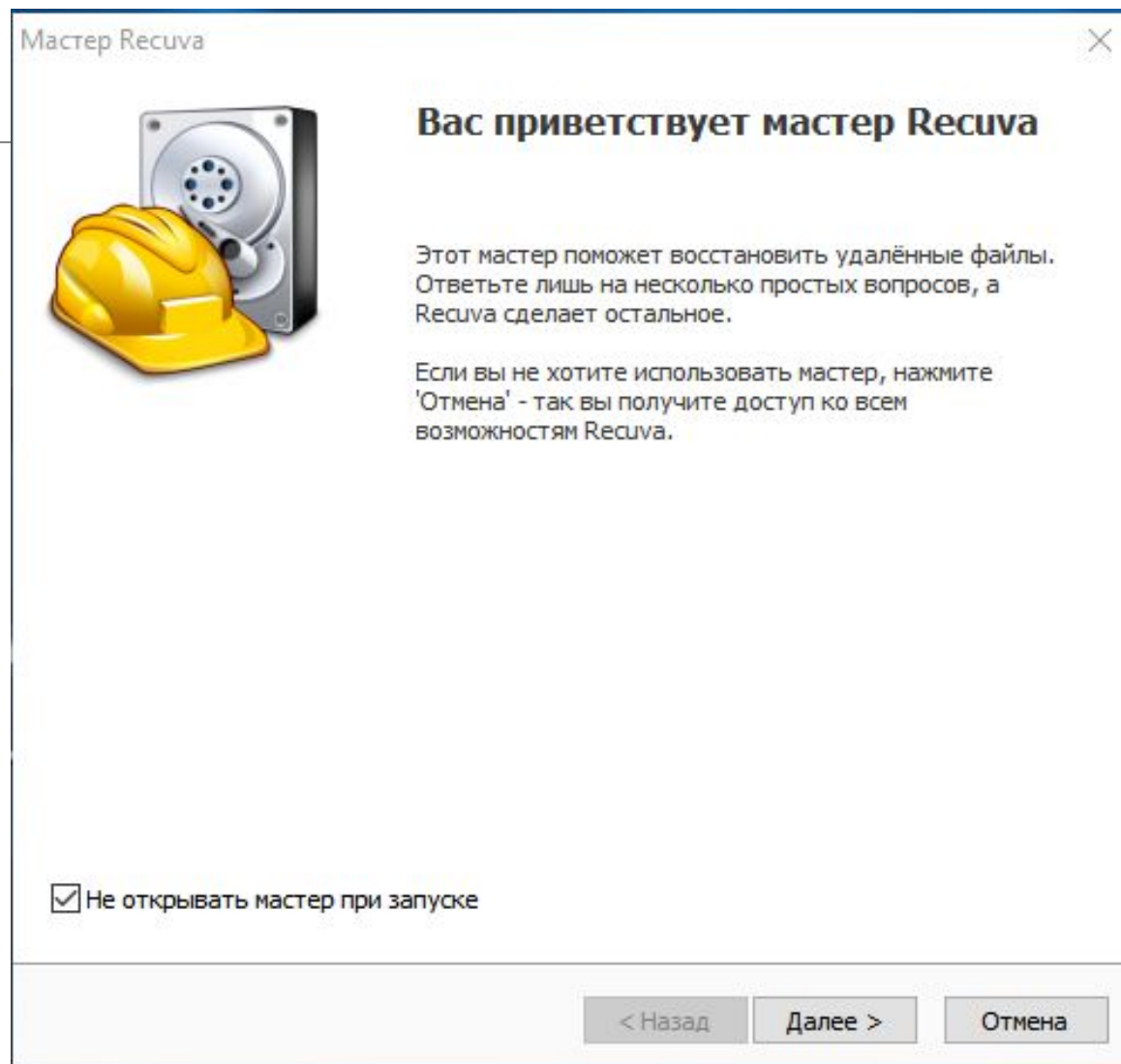
Все готово для сканирования дисков

Будет очищено:
0 Б / 0 шт.

[Сканировать](#) [Включено 11 из 16 разделов чистки дисков.](#)

[Мне нравится](#) [Центр отмены изменений](#)

Полезная программа



Полезная программа



Мастер Recuva

Тип файлов
Файлы какого типа вы хотите восстановить?

- Все файлы**
Показ всех файлов.
- Картинки**
Показ только графических файлов, например, фотографий цифровой камеры.
- Музыка**
Показ аудиофайлов популярных форматов, например, файлов для MP3-плеера.
- Документы**
Показ файлов популярных форматов офисных документов, например, Word и Excel.
- Видео**
Показ видеофайлов, например, записей с цифровой видеокамеры.
- Сжатый**
Показывать только сжатые файлы.
- Электронная почта**
Показывать письма только из Thunderbird, Outlook Express, Windows Mail и MS Outlook.

< Назад Далее > Отмена

Мастер Recuva

Создать образ диска
Хотите сначала создать VHD-образ диска?

Образ это 'снимок' диска. Его создание перед восстановлением повышает шансы на успешный возврат утерянных данных, так как он защищает данные от перезаписи другими программами.

Можно создавать образы любых дисков, при этом на диске назначения должно быть достаточно места под образ.

- Нет, восстановить прямо с диска**
- Да, сначала создать образ**

< Назад Далее > Отмена

Полезная программа



Мастер Recuva

Размещение файла

Где были эти файлы?



Точно неизвестно

Поиск во всех возможных местах.

На карте памяти

Поиск удалённых файлов на съёмных носителях (кроме CD и дискет).

В папке 'Мои документы'

Анализ папки документов пользователя.

В Корзине

Поиск файлов, удалённых из Корзины.

В указанном месте

C:\

Обзор...

На виртуальном диске

Обзор...

На CD/DVD

< Назад

Далее >

Отмена

Мастер Recuva



Спасибо, Recuva готова начать поиск удалённых файлов

По завершении поиска вы увидите список найденных файлов. Отметьте нужные файлы и нажмите кнопку 'Восстановить'.

Установите флажок, если после анализа требуемые файлы не были найдены. На больших дисках это может занять более часа.

Включить углублённый анализ

Нажмите 'Начать', чтобы приступить к поиску.

< Назад

Начать

Отмена

Полезная программа



UltraISO

Файл Действия Самозагрузка Инструменты Опции Справка

Общий размер: 1090MB 167% of 650MB - 438MB overload

Образ: Data CD/DVD Путь: /

Имя файла	Размер	Тип	Дата/время	LBA
Вероника P	1,115,303 KB	Папка	2019-11-08 11:39	

Папки

Путь: C:\Program Files (x86)\UltraISO

Имя файла	Размер	Тип	Дата/время
drivers		Папка	2018-10-19 16:48
lang		Папка	2018-10-19 16:48
History.txt	44 KB	Text Document	2018-01-24 18:04
isoshell.dll	72 KB	Application Extension	2016-11-19 05:30
isoshl64.dll	145 KB	Application Extension	2016-11-19 05:30
Ultraiso-en.chm	427 KB	Compiled HTML Hel...	2009-08-06 13:48
Ultraiso.chm	464 KB	Compiled HTML Hel...	2013-10-14 03:02
UltraISO.exe	5,032 KB	Приложение	2018-01-24 17:44
Uninstall.exe	127 KB	Приложение	2018-10-19 16:48

Авторские права (c)2002-2018 EZB Systems, Inc. Образ: 0 файла(ов), 0 KB Папки 7 файла(ов), 6314 KB

Полезная программа



UltraISO

Файл Действия Самозагрузка Инструменты Опции Справка

Общий размер: 1090MB 167% of 650MB - 438MB overload

Образ: Data CD/DVD Путь: /

Имя файла	Размер	Тип	Дата/время	LBA
Вероника P	1,115,303 KB	Папка	2019-11-08 11:39	

Папки

Путь: C:\Program Files (x86)\UltraISO

Имя файла	Размер	Тип	Дата/время
drivers		Папка	2018-10-19 16:48
lang		Папка	2018-10-19 16:48
History.txt	44 KB	Text Document	2018-01-24 18:04
isoshell.dll	72 KB	Application Extension	2016-11-19 05:30
isoshl64.dll	145 KB	Application Extension	2016-11-19 05:30
Ultraiso-en.chm	427 KB	Compiled HTML Hel...	2009-08-06 13:48
Ultraiso.chm	464 KB	Compiled HTML Hel...	2013-10-14 03:02
UltraISO.exe	5,032 KB	Приложение	2018-01-24 17:44
Uninstall.exe	127 KB	Приложение	2018-10-19 16:48

Авторские права (c)2002-2018 EZB Systems, Inc. Образ: 0 файла(ов), 0 KB Папки 7 файла(ов), 6314 KB

Полезная программа



Запись образа

Сообщение: Сохранить

Время	Событие
	Windows 10 v10.0 Build 14393
	Привод: (F:)TSSTcorpCDDVDW SH-224DB S801
02:40:43	Быстрый прожиг
	Скорость записи: 6X (8310 KB/s)

Привод: (F:)TSSTcorpCDDVDW SH-224DB S801 Проверка

Скорость записи: 6X (8310 KB/s) Метод записи: Disc-at-Once(DAO)

Файл образа:

Готово: 0% Прошло: 00:00:00 Осталось: 00:00:00

Скорость: 0KB/s

Стереть Записать Прервать Назад

Имя файла	Размер	Тип	Дата и время
UltraISO.exe	5,032 KB	Приложение	2018-01-24 17:44
Uninstall.exe	127 KB	Приложение	2018-10-19 16:48