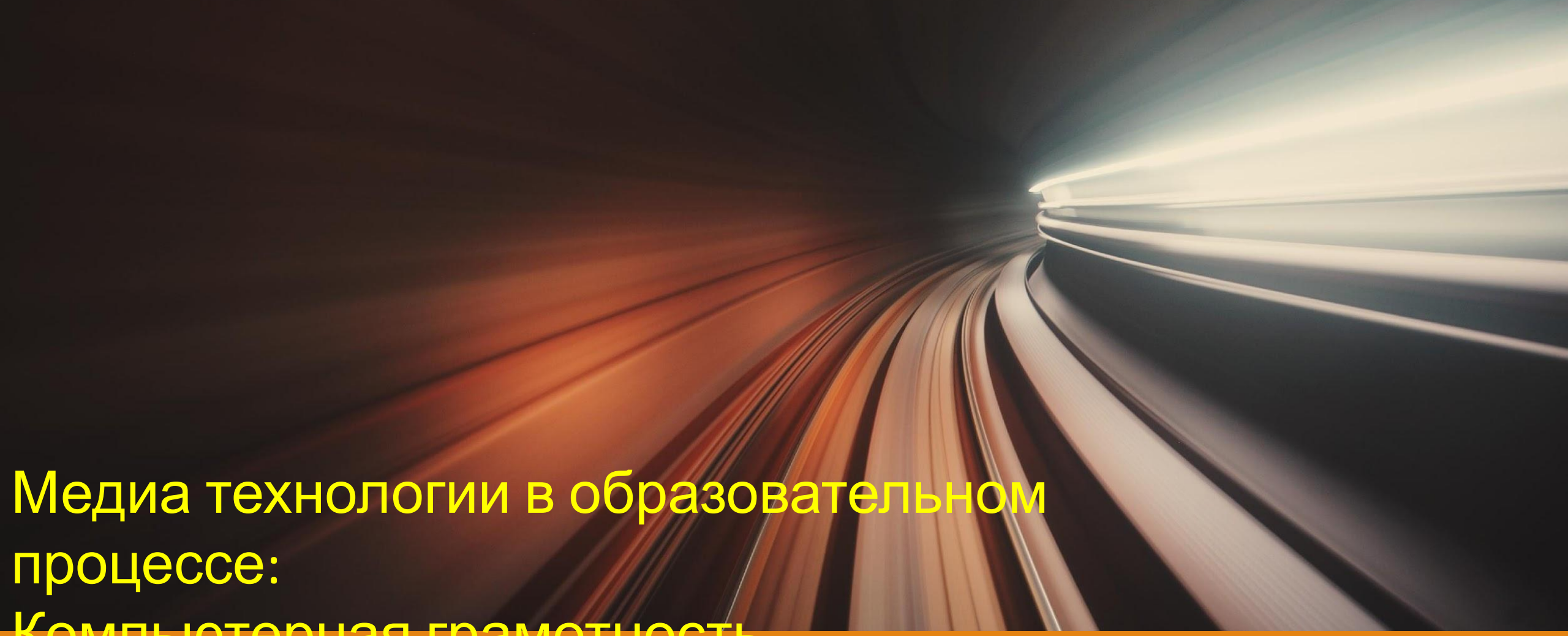


Медиа технологии в образовательном процессе: Компьютерная грамотность

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

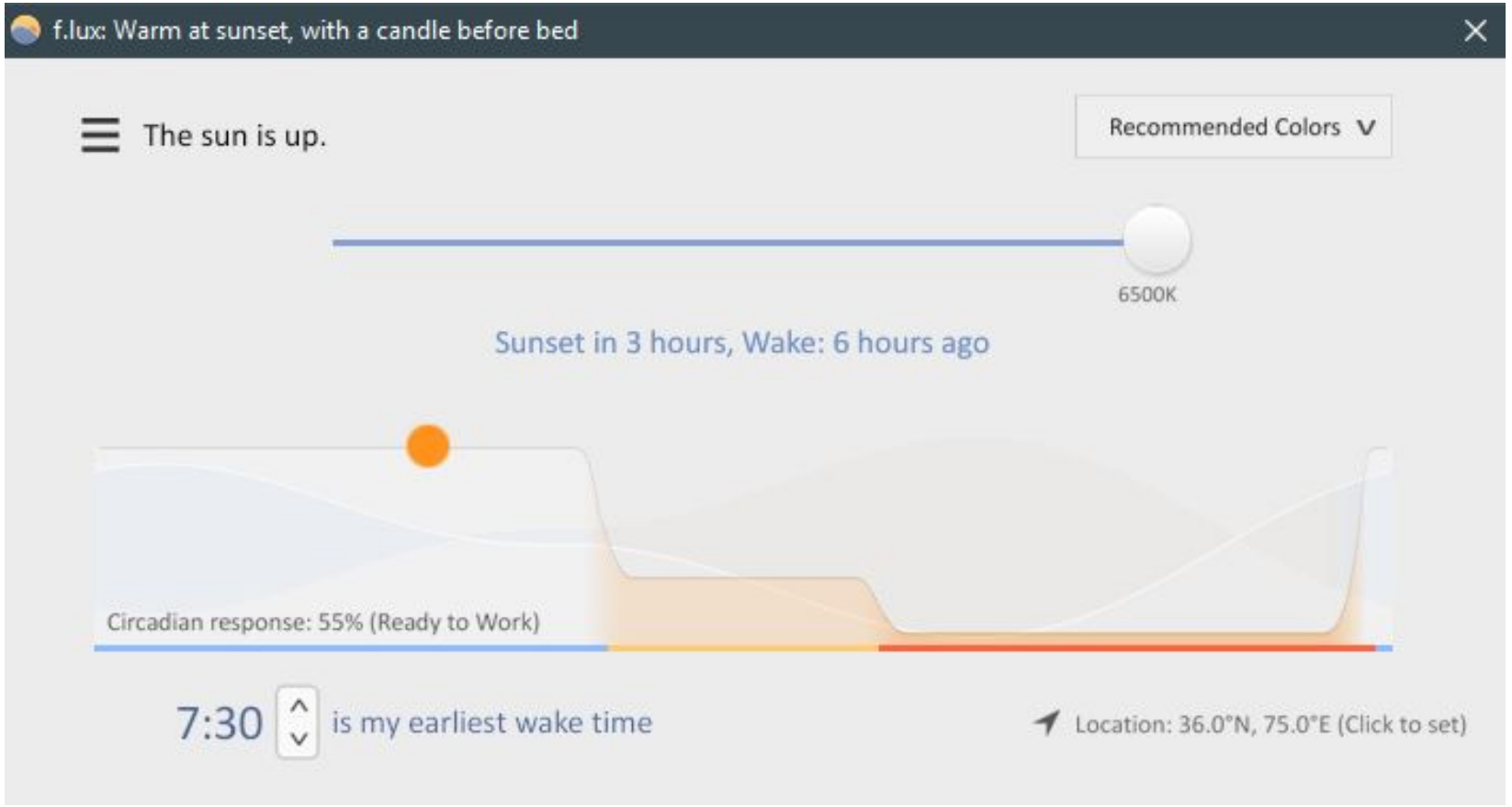
В норме человек должен моргать каждые 5 секунд, то есть около 11 000 раз в день. Но в то время, когда мы сосредоточенно смотрим на монитор, веки смыкаются в 5 раз реже, поскольку нам приходится напрягать глаза, чтобы видеть постоянно мерцающее изображение.

Правила работы за компьютером

Рекомендаци
и

Настройте монитор и установите удобные для вас значения яркости и контрастности.
F.Lux – программа

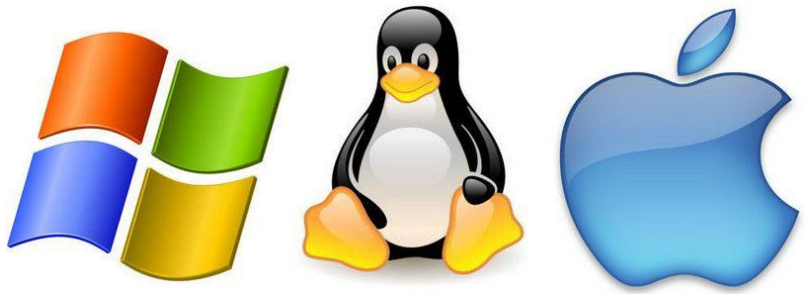
Правила работы за компьютером



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.

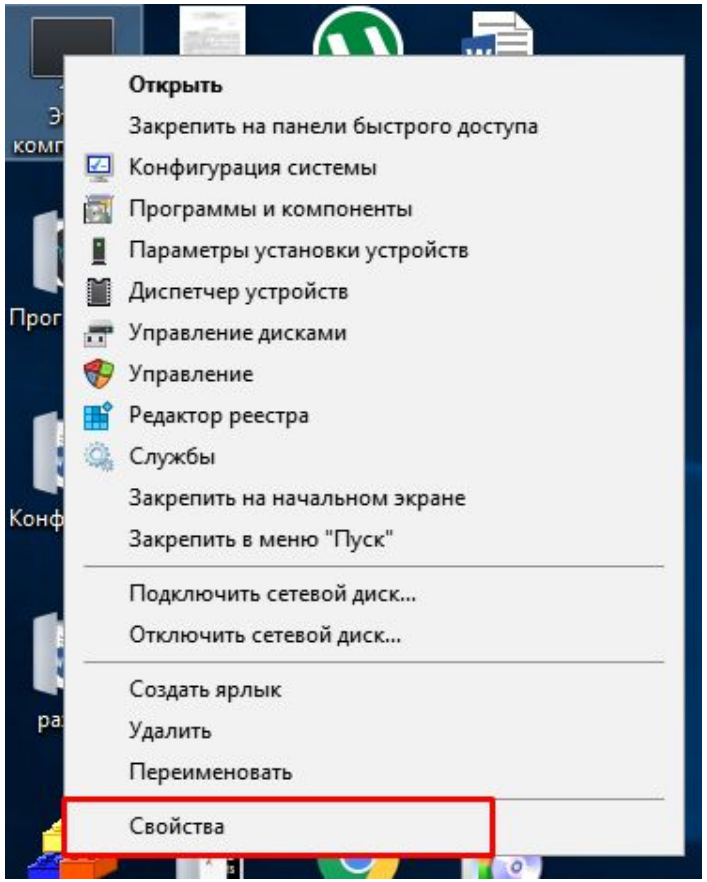


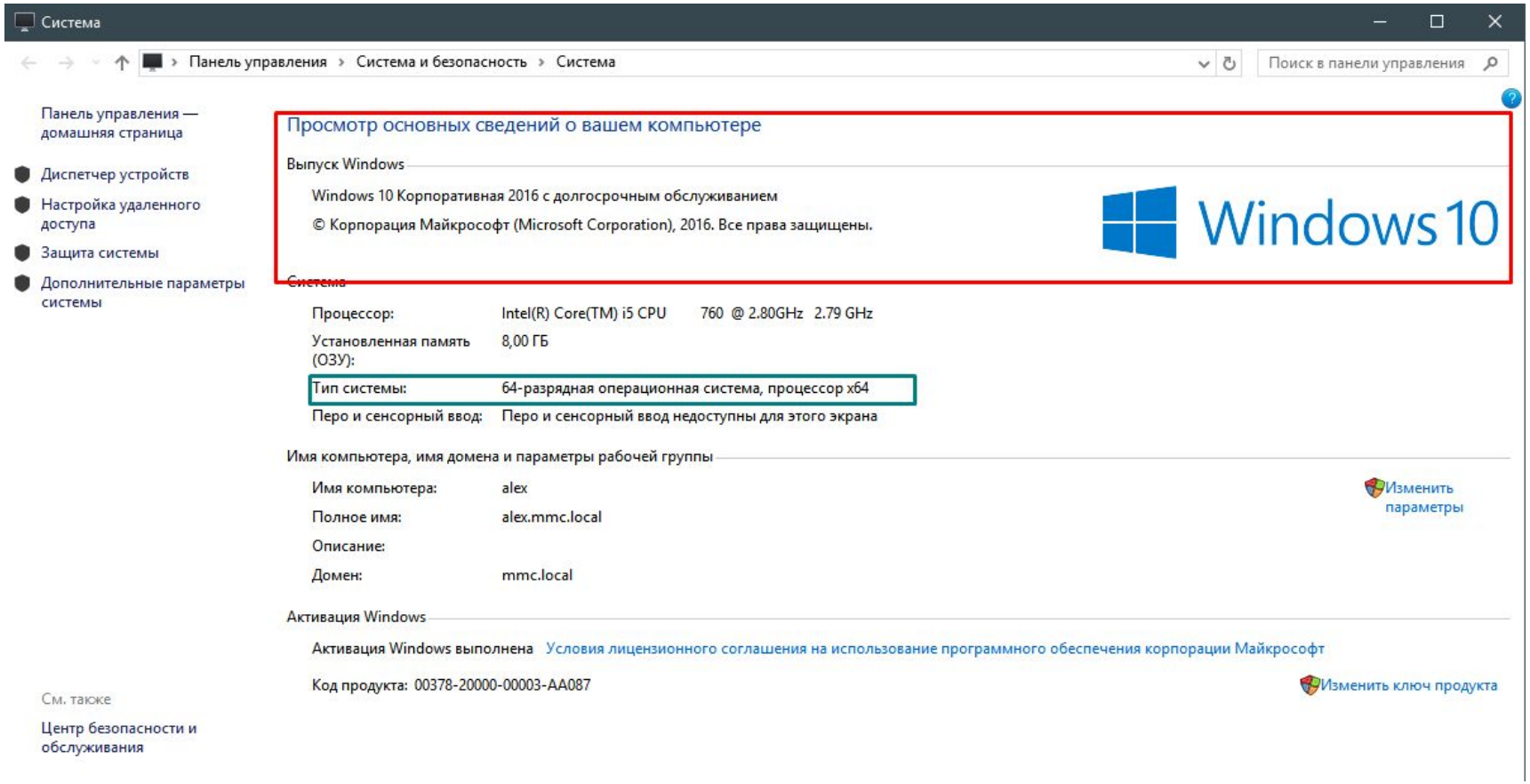
Операционная система Microsoft Windows

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.

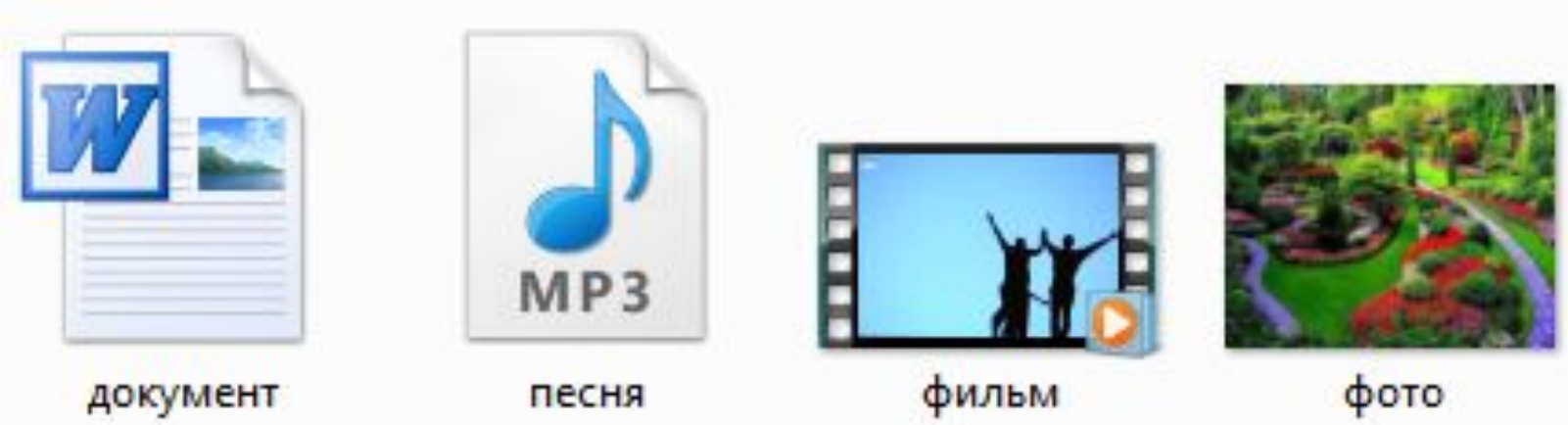
Файл и папка

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



Файл и папка

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

Размер файла и папки

байт --(1024)--> **КБ** --(1024)--> **МБ** --(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

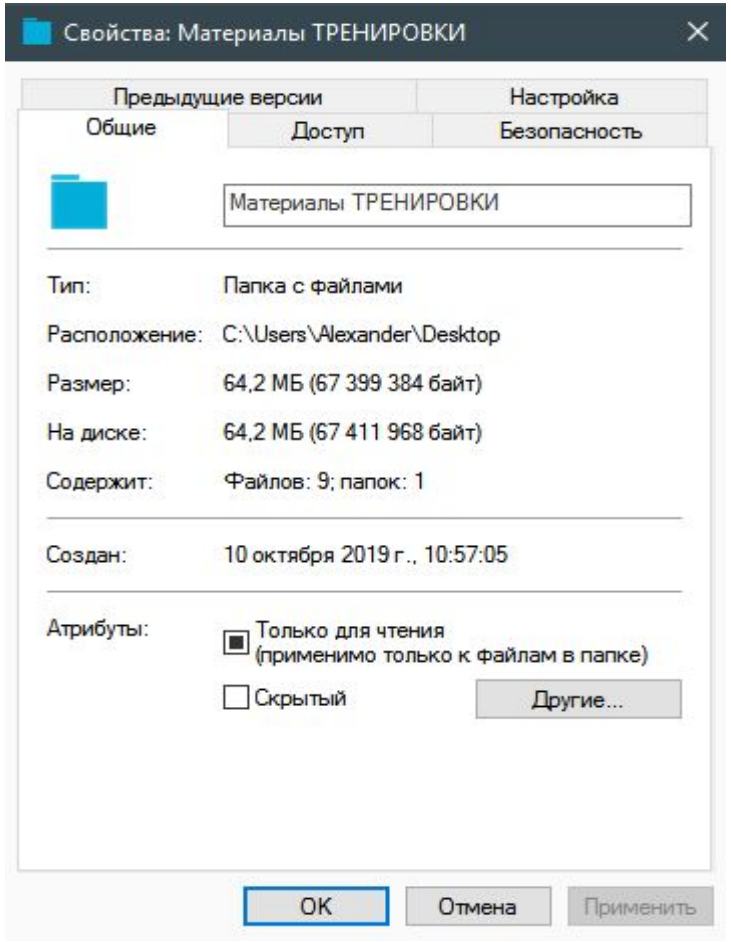
CD диск — 700 МБ

DVD диск — от 4 ГБ

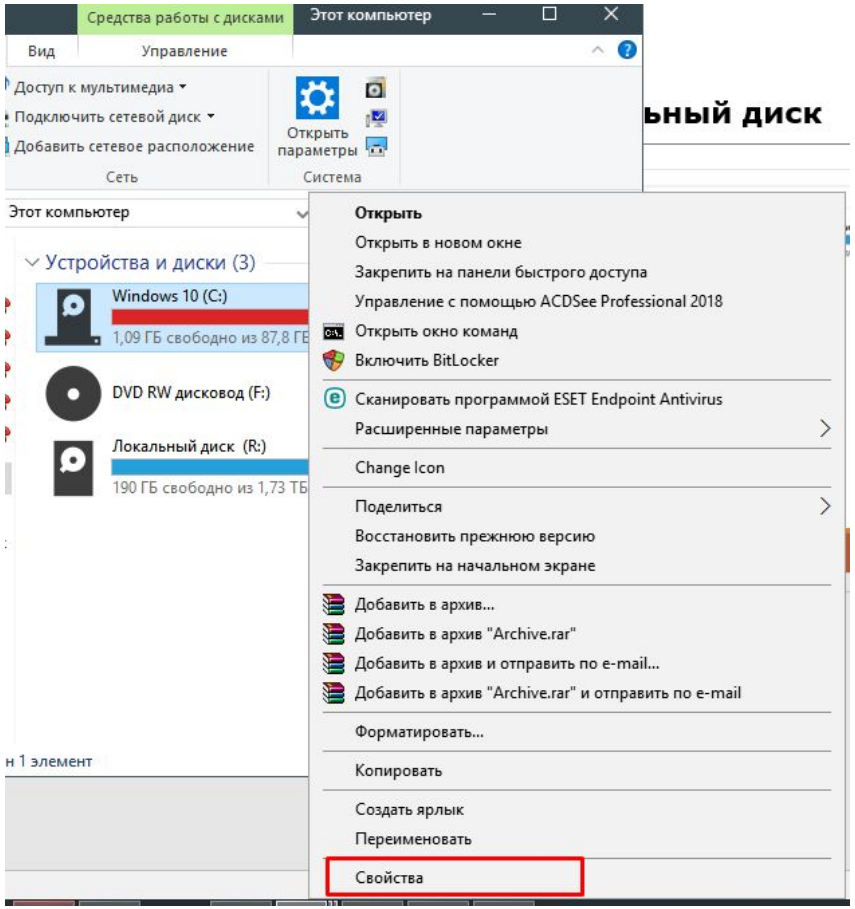
Размер файла и папки

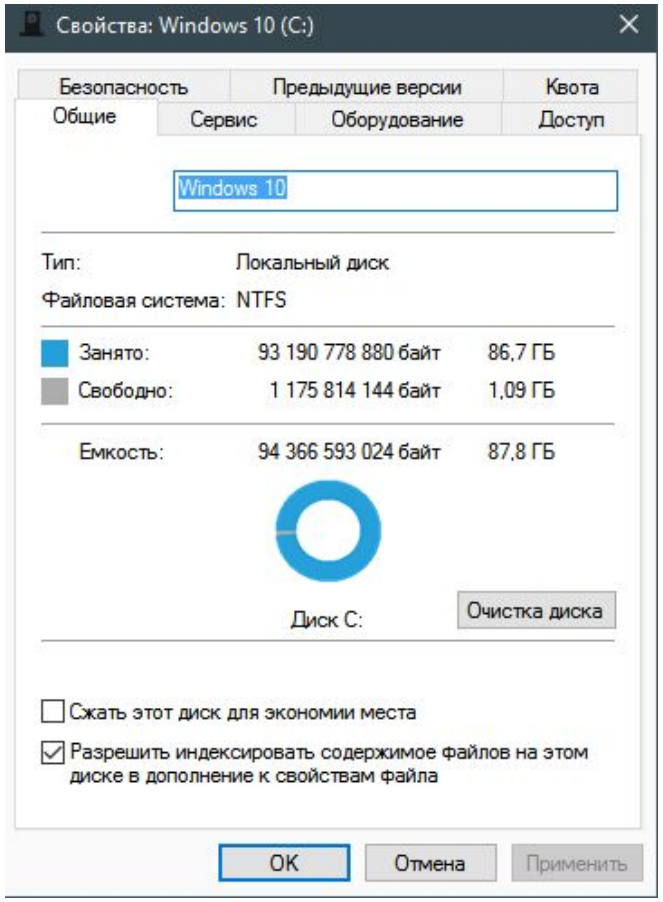
Как узнать размер файла или папки

Размер файла и папки

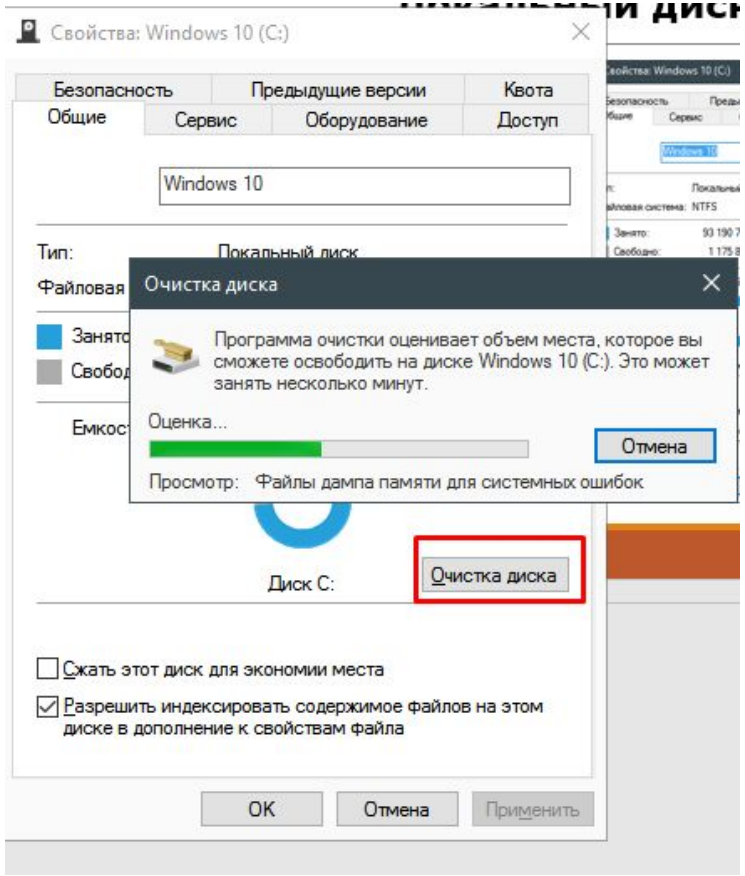


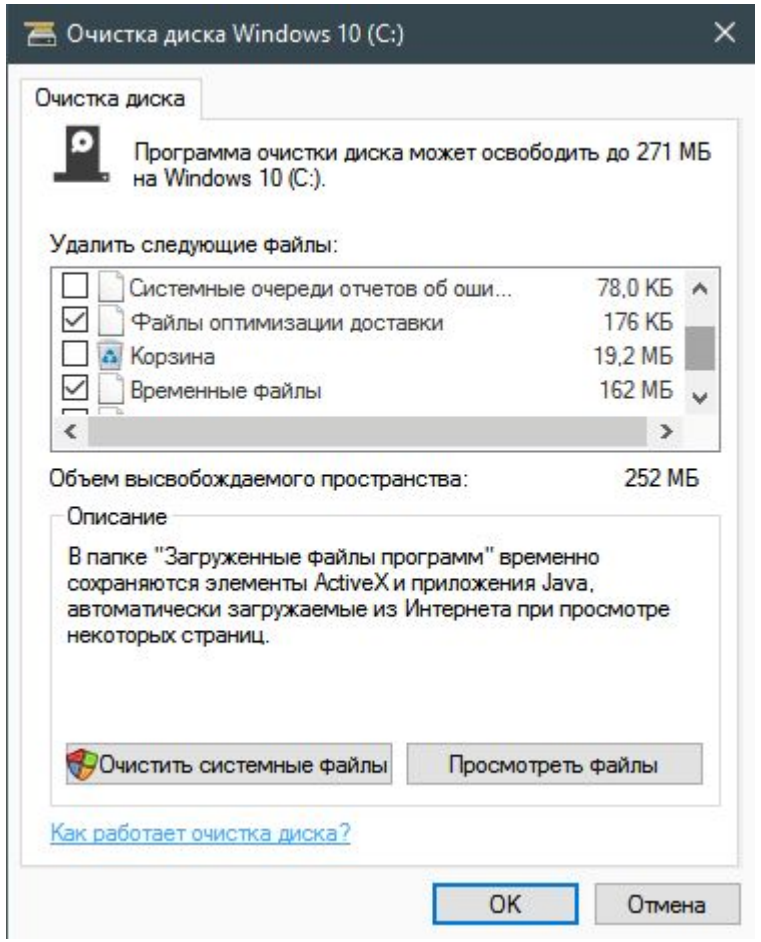
Локальный диск

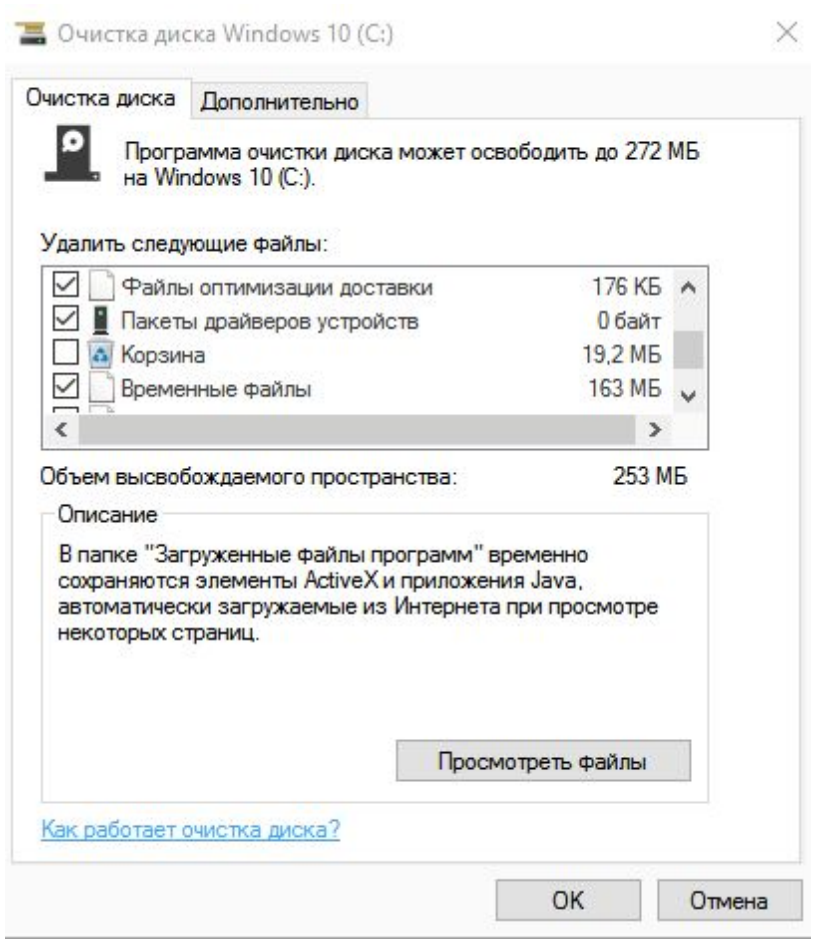




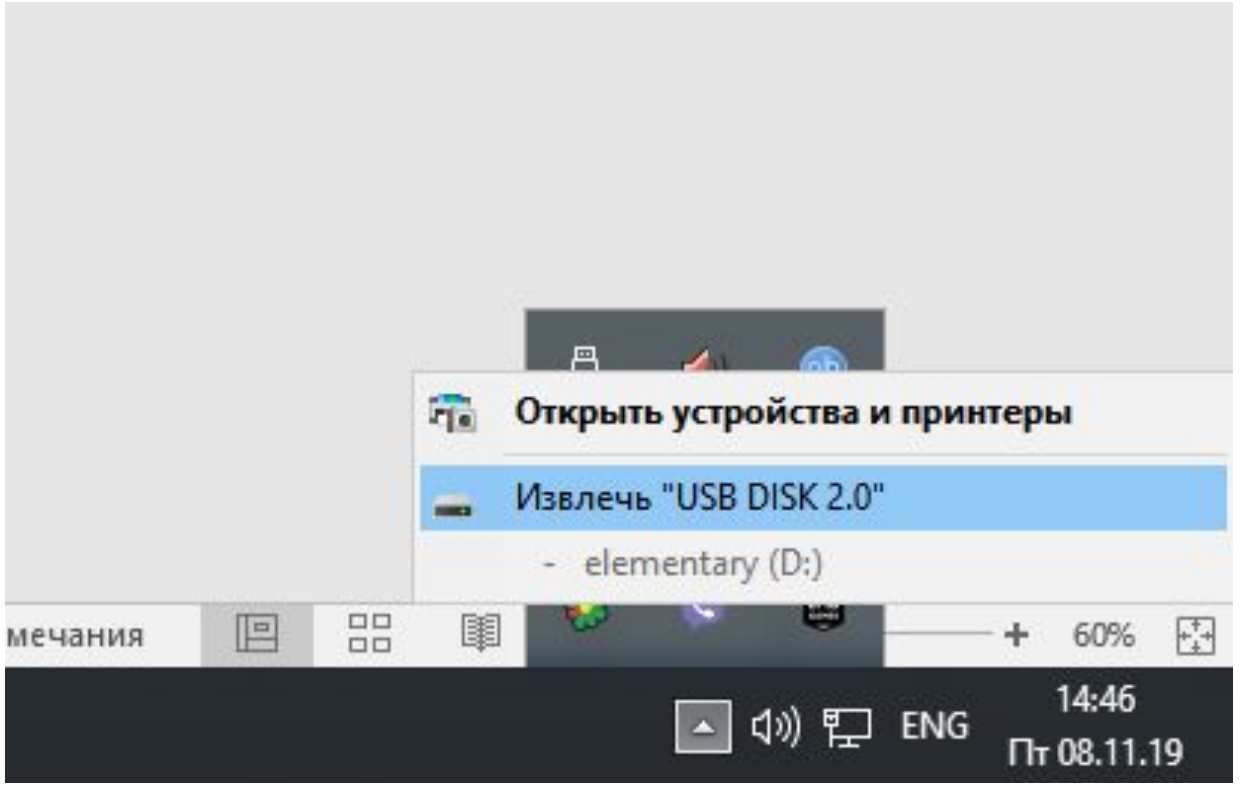
Локальный диск



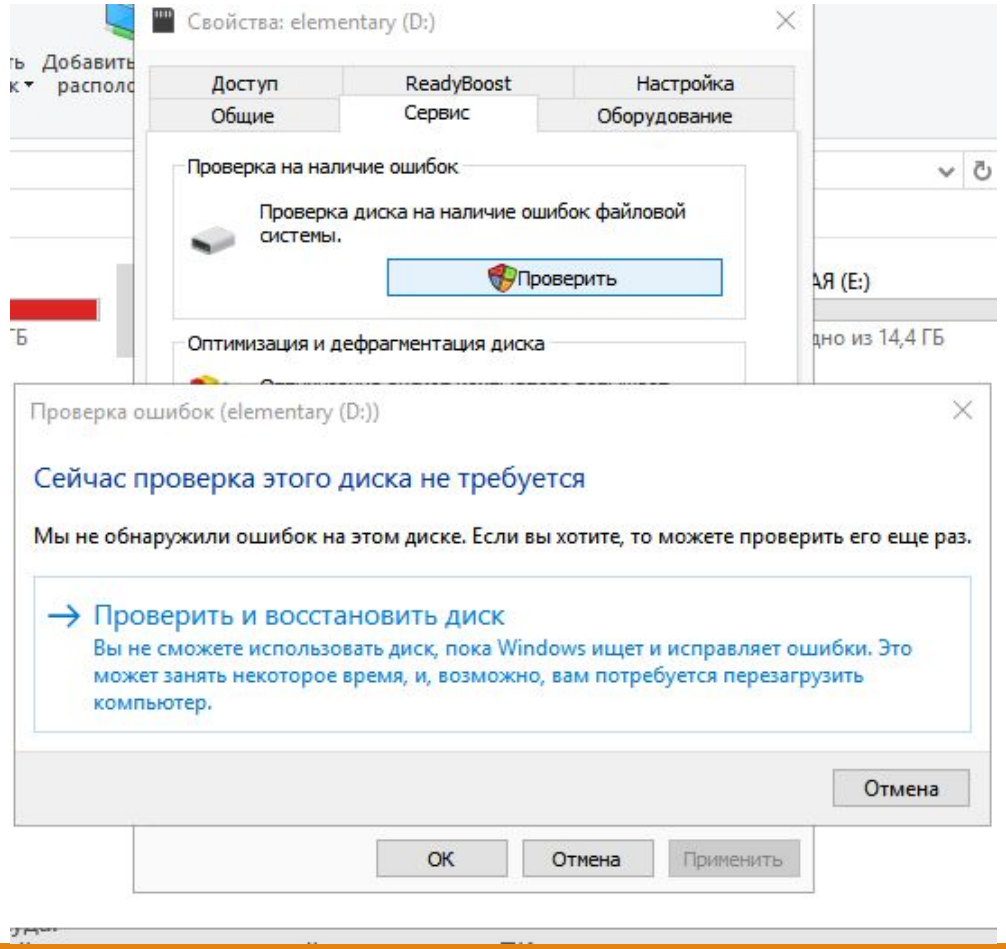




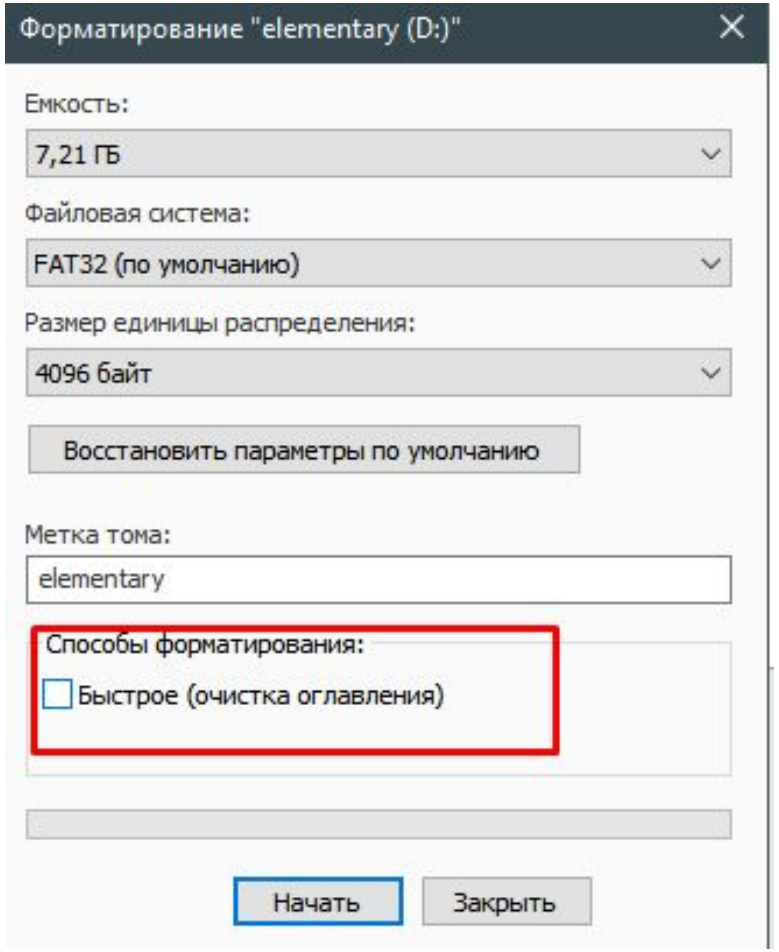
USB


Открыть устройства и принтеры
Извлечь "USB DISK 2.0"
- elementary (D:)
мечания
60%
ENG
14:46
Пт 08.11.19

USB

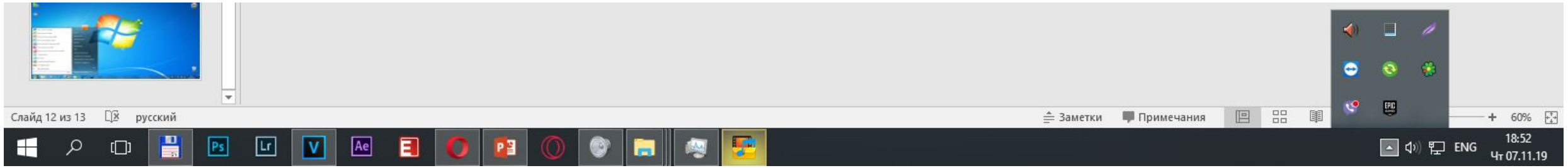

Свойства: elementary (D:)
Доступ
ReadyBoost
Настройка
Общие
Сервис
Оборудование
Проверка на наличие ошибок
Проверка диска на наличие ошибок файловой системы.
Проверить
Оптимизация и дефрагментация диска
Проверка ошибок (elementary (D:))
Сейчас проверка этого диска не требуется
Мы не обнаружили ошибок на этом диске. Если вы хотите, то можете проверить его еще раз.
Проверить и восстановить диск
Вы не сможете использовать диск, пока Windows ищет и исправляет ошибки. Это может занять некоторое время, и, возможно, вам потребуется перезагрузить компьютер.
Отмена
OK
Отмена
Применить

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

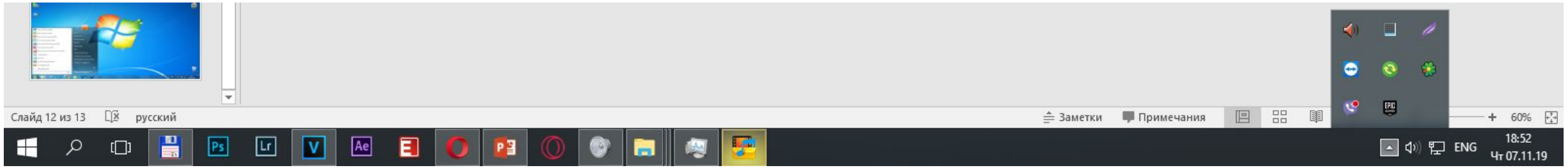
Панель задач

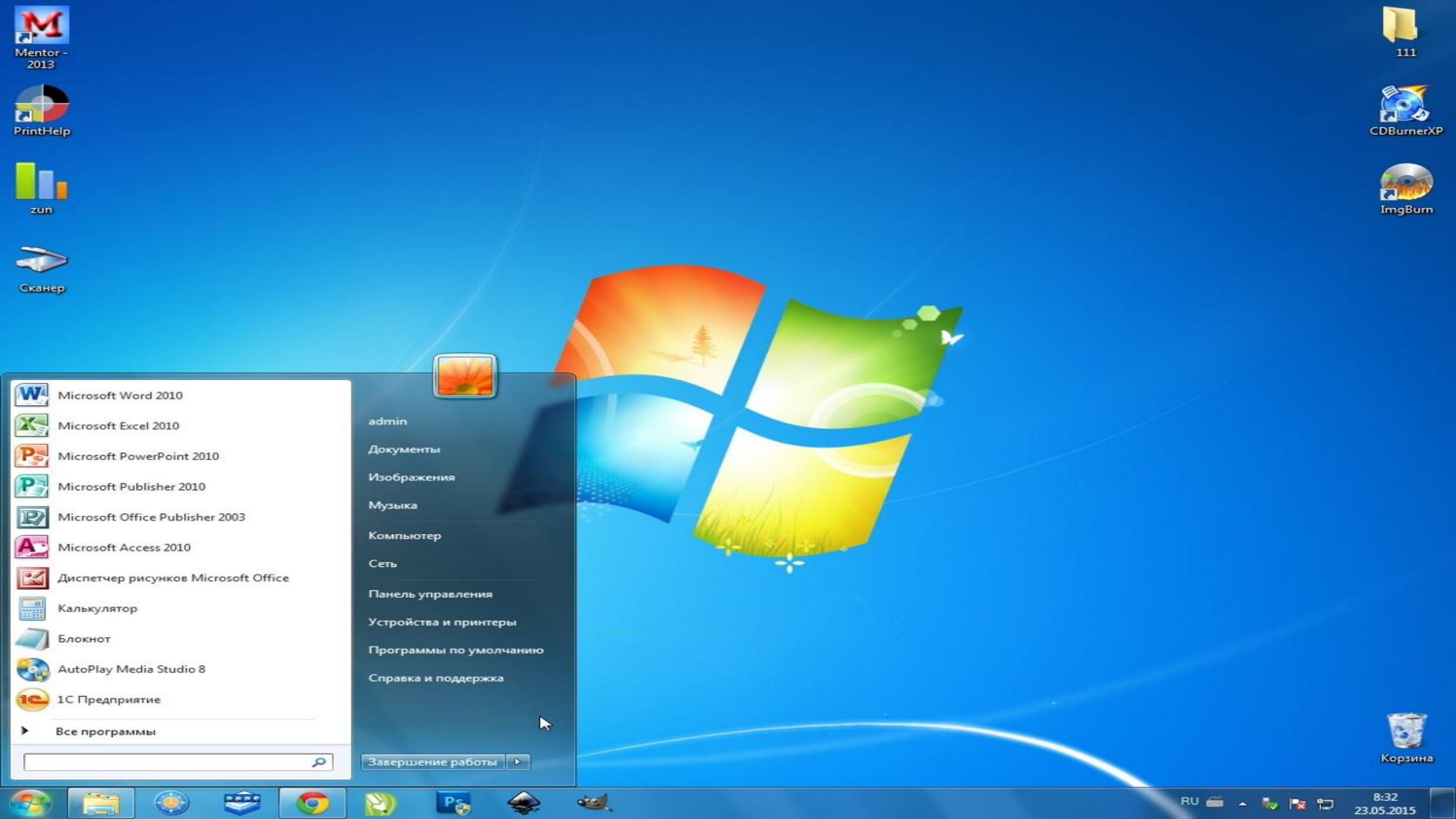
Панель задач — элемент интерфейса, отображающийся на краю рабочего стола и использующийся для быстрого запуска программ или слежения за изменениями уже запущенных программ

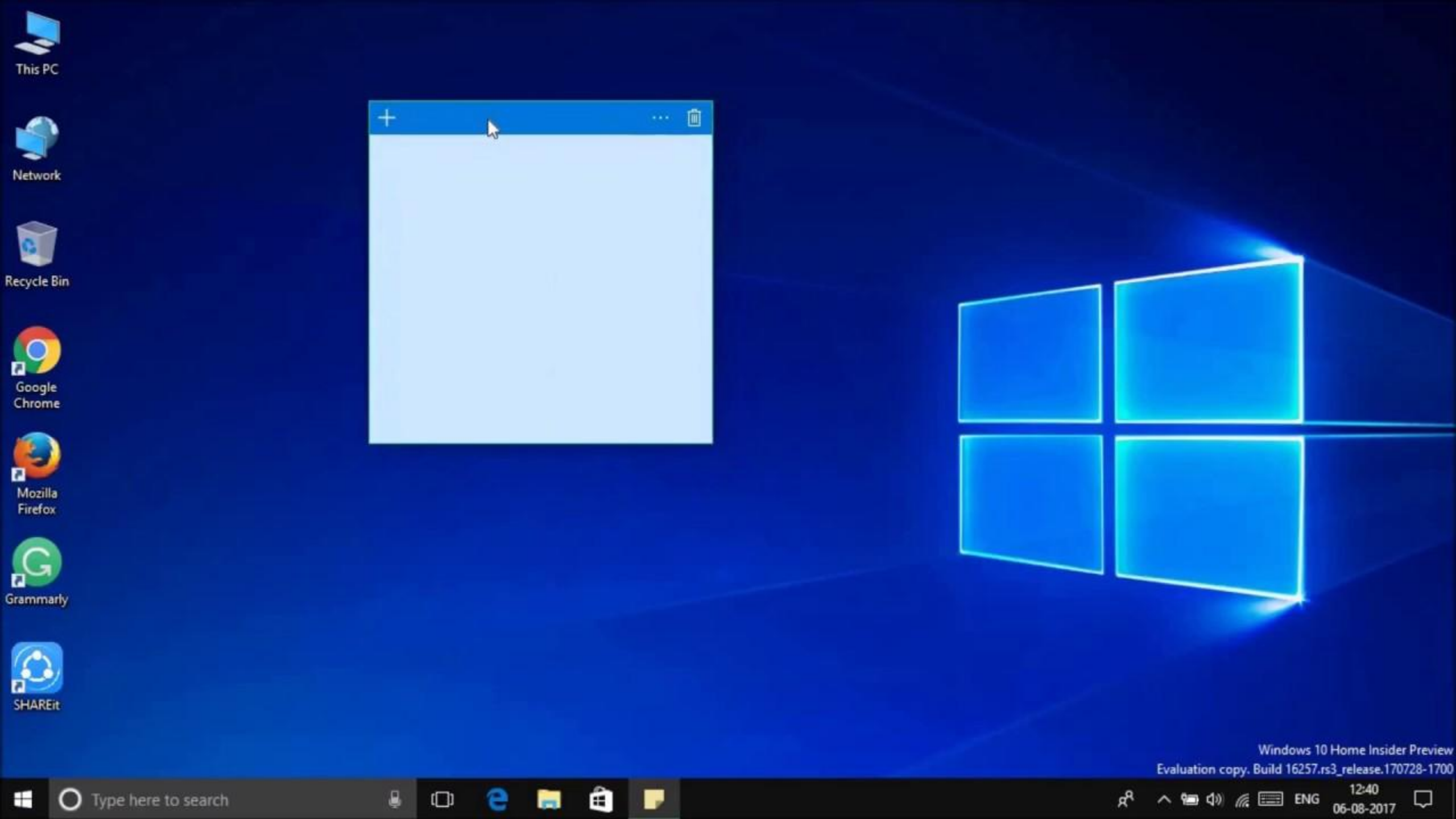


Панель задач

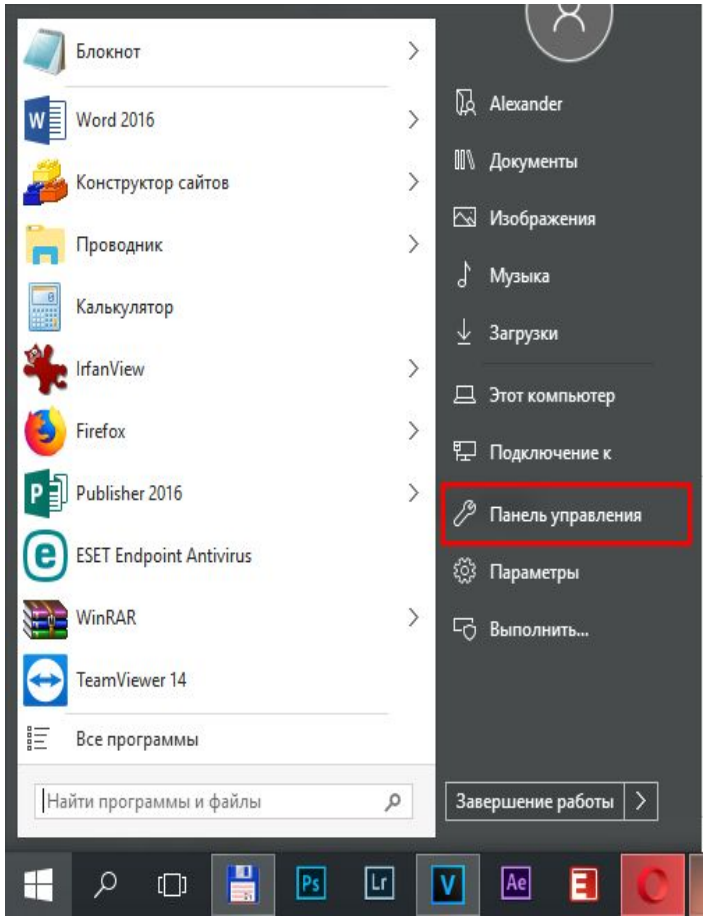
Происхождение термина «Системный **трей**» system tray.
Официальное его название — англ. Taskbar Notification Area (область уведомлений панели задач).
System tray (англ. tray — «лоток, поднос»)

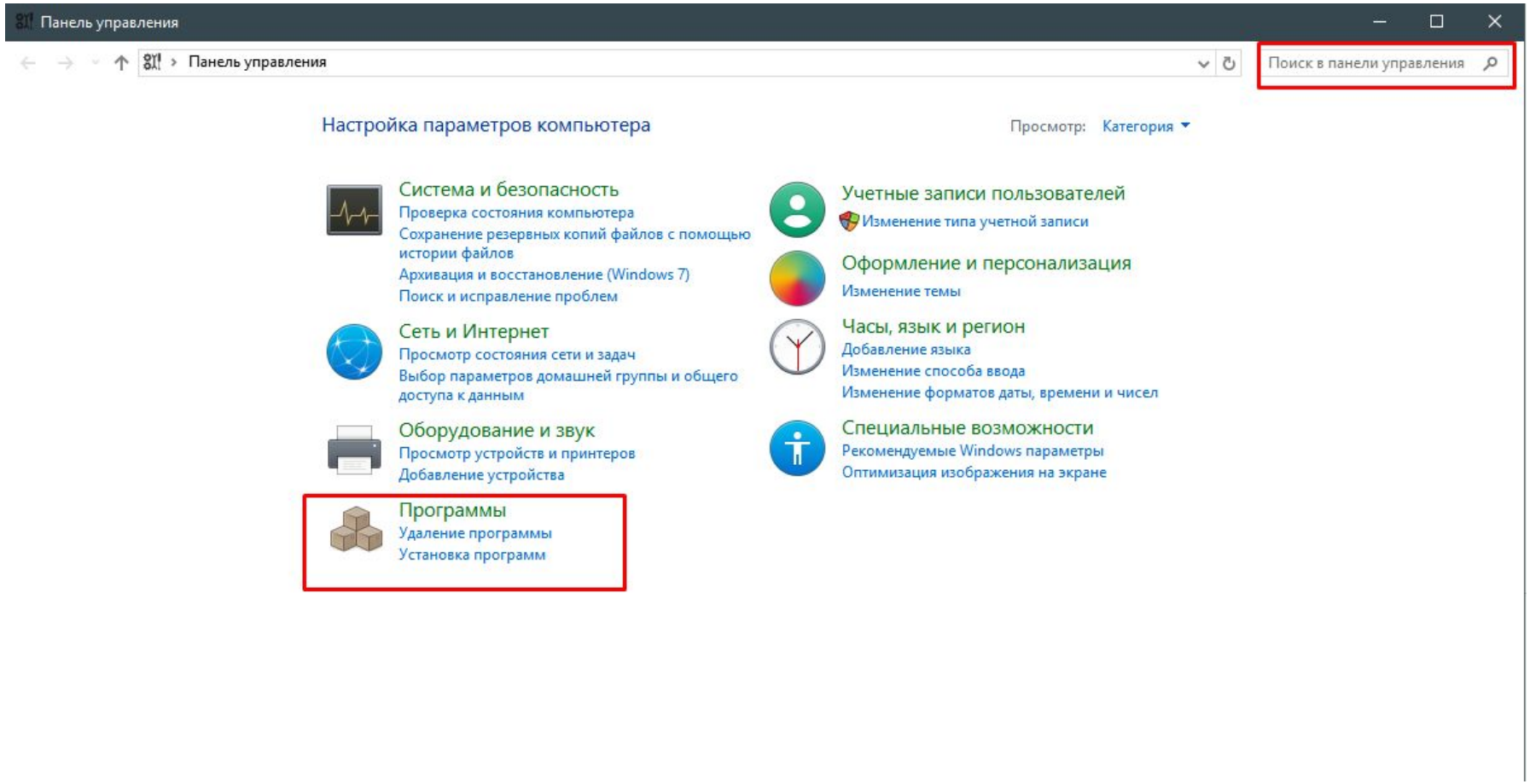



Mentor - 2013
PrintHelp
zun
Сканер
111
CDBurnerXP
ImgBurn
Корзина
Microsoft Word 2010
Microsoft Excel 2010
Microsoft PowerPoint 2010
Microsoft Publisher 2010
Microsoft Office Publisher 2003
Microsoft Access 2010
Диспетчер рисунков Microsoft Office
Калькулятор
Блокнот
AutoPlay Media Studio 8
1С Предприятие
Все программы
admin
Документы
Изображения
Музыка
Компьютер
Сеть
Панель управления
Устройства и принтеры
Программы по умолчанию
Справка и поддержка
Завершение работы
RU
8:32
23.05.2015

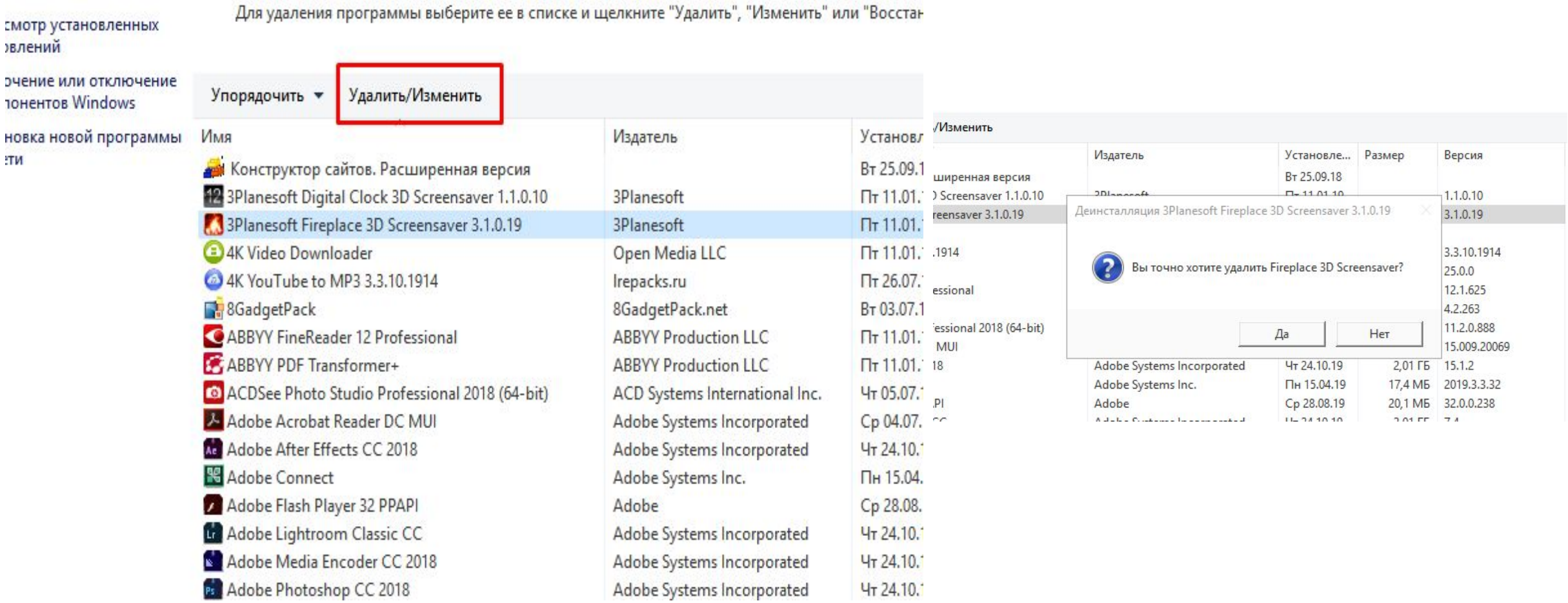

This PC
Network
Recycle Bin
Google Chrome
Mozilla Firefox
Grammarly
SHAREit
Windows 10 Home Insider Preview
Evaluation copy. Build 16257.rs3_release.170728-1700
Type here to search
ENG
12:40
06-08-2017

Удаление программ

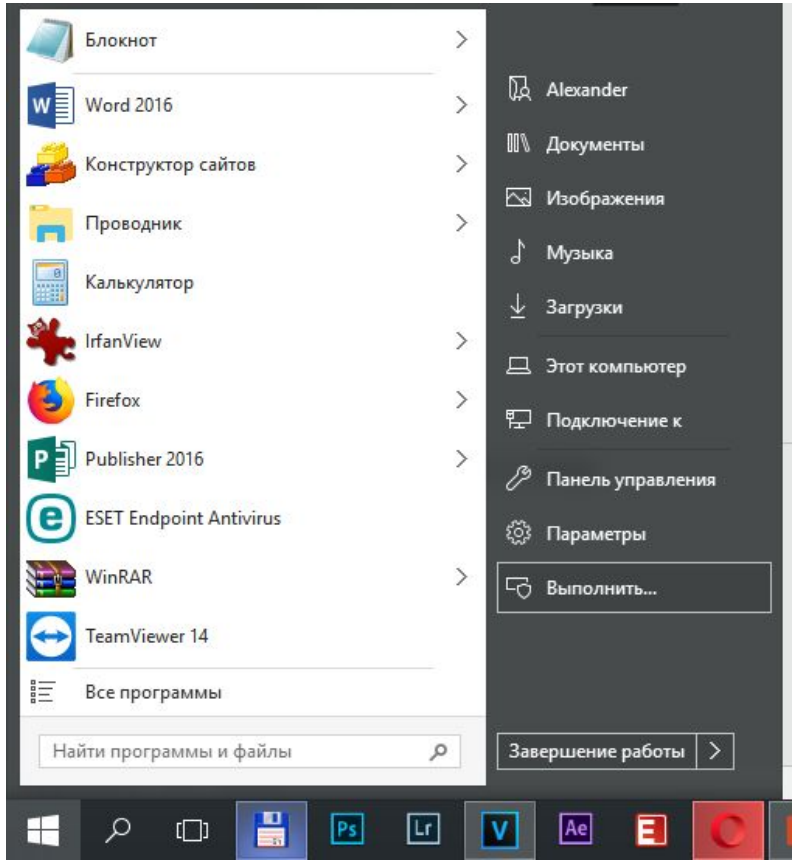


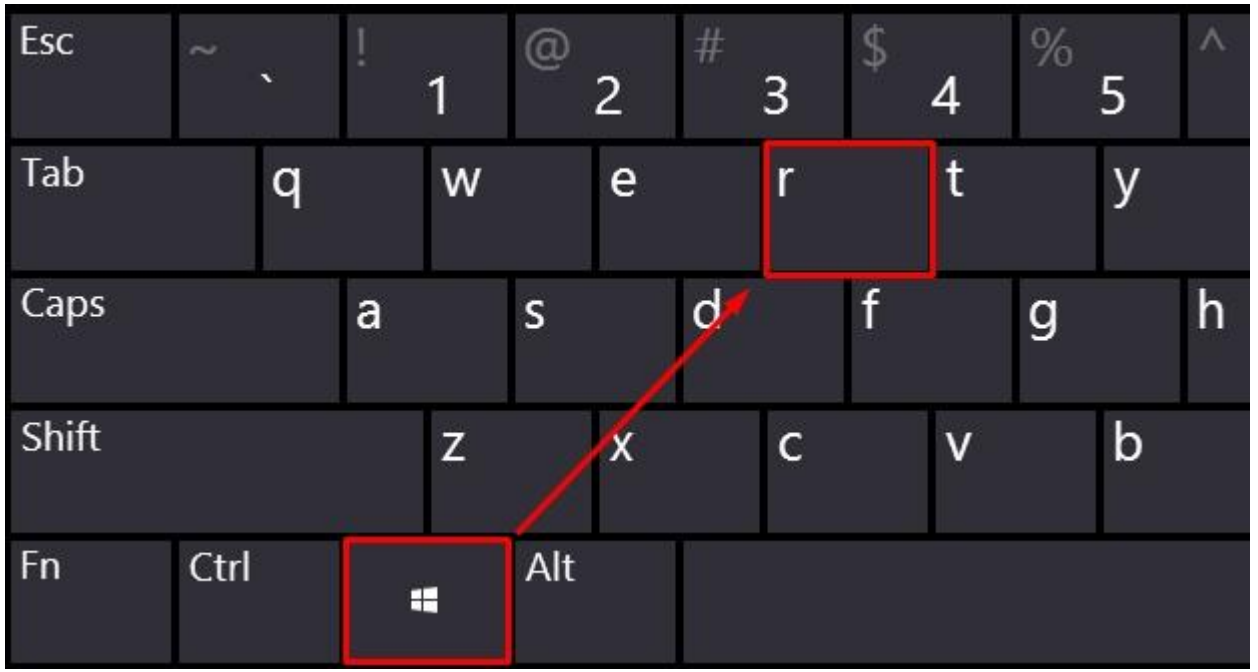


Удаление программ

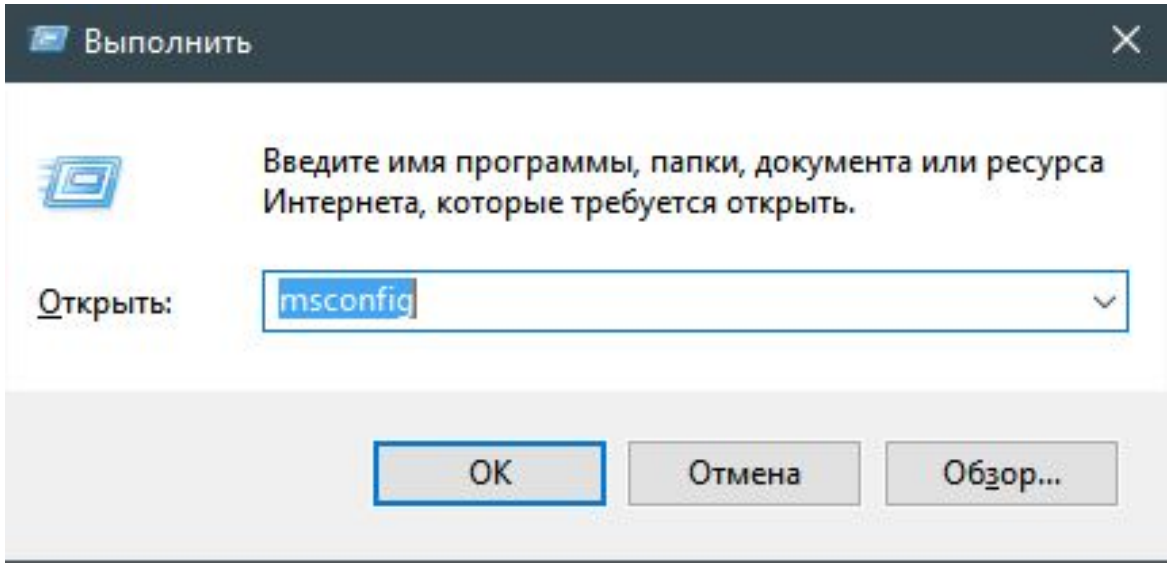


Автозагрузка



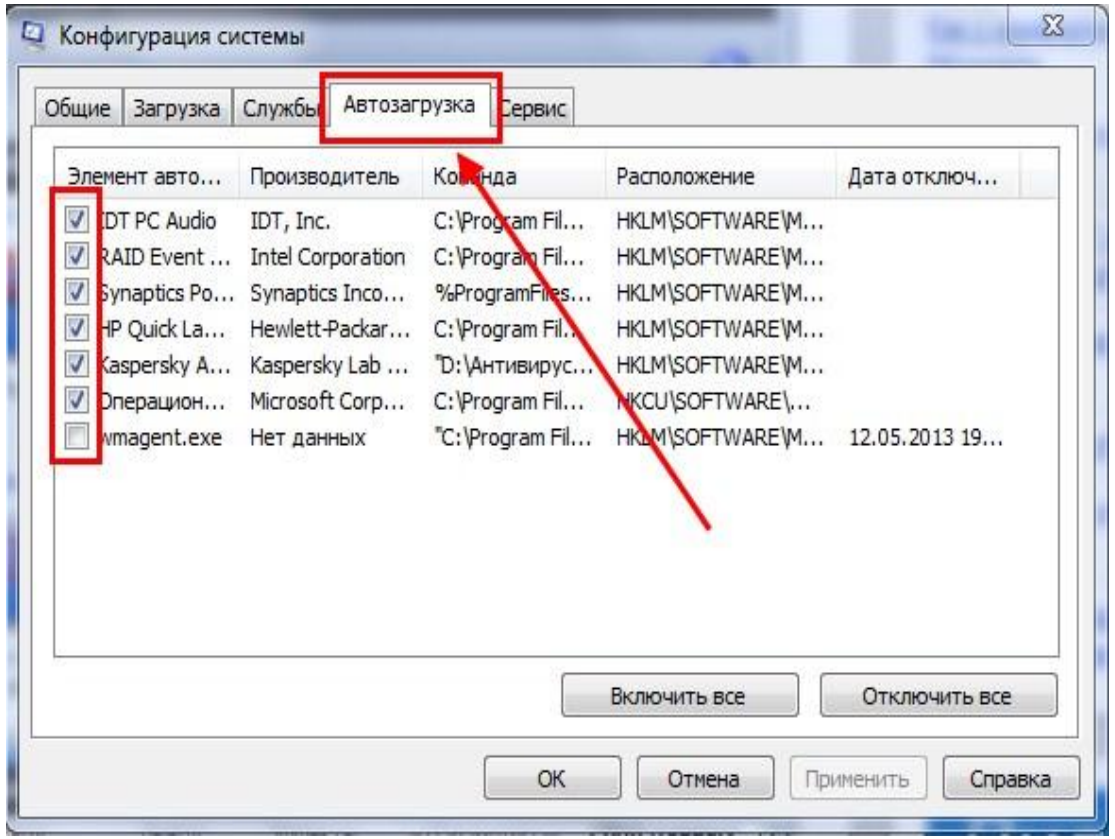


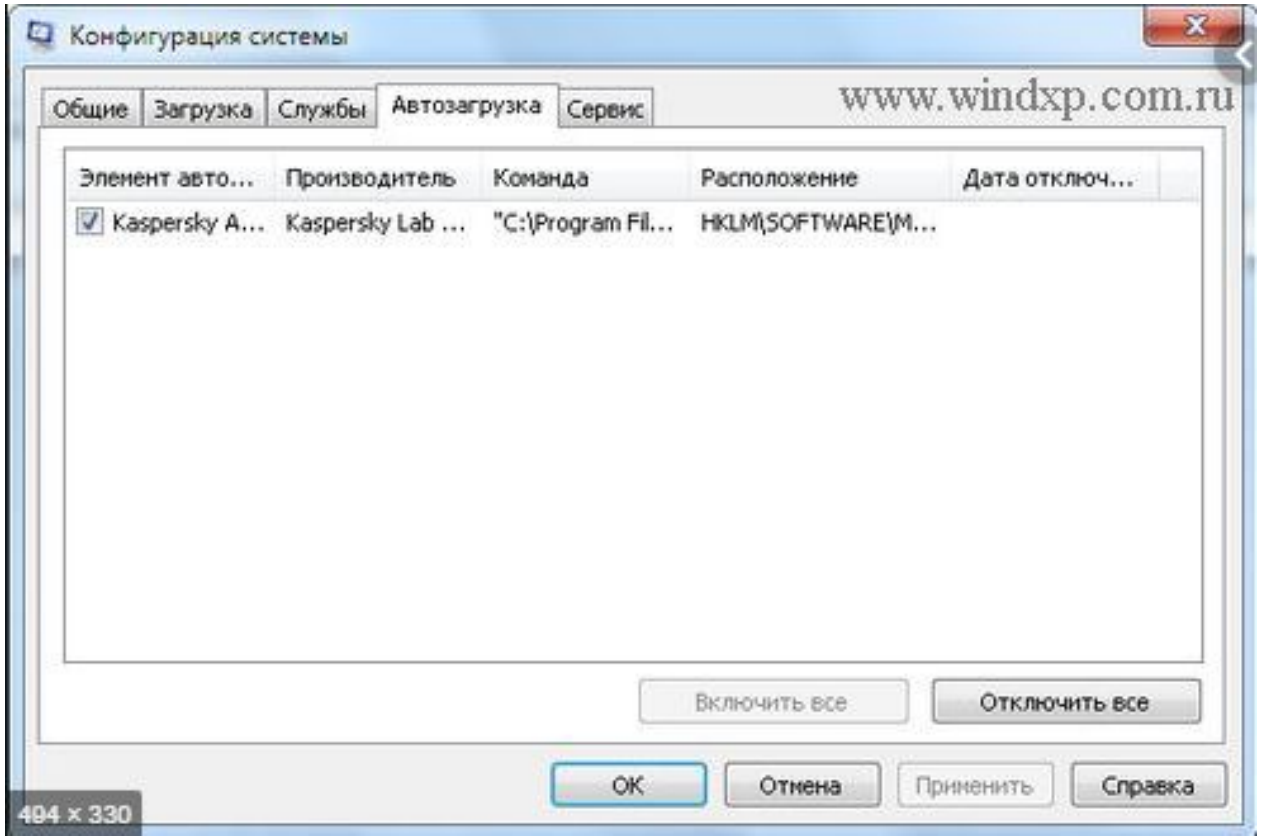
Автозагрузка



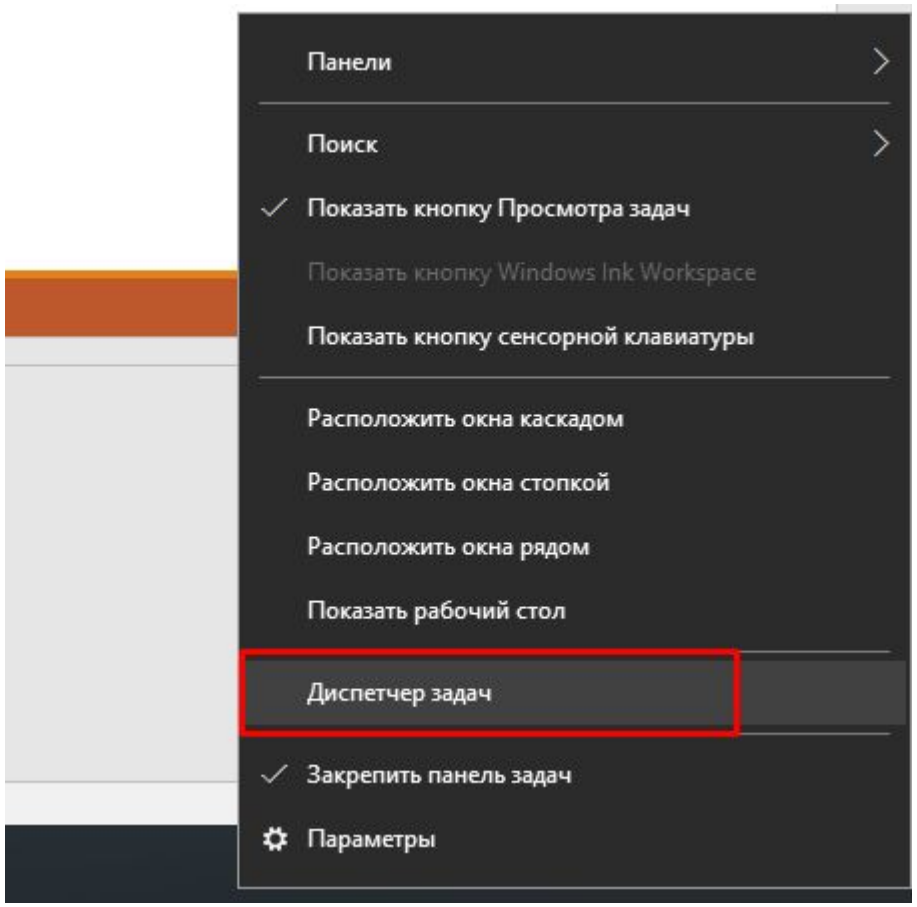
msconfig

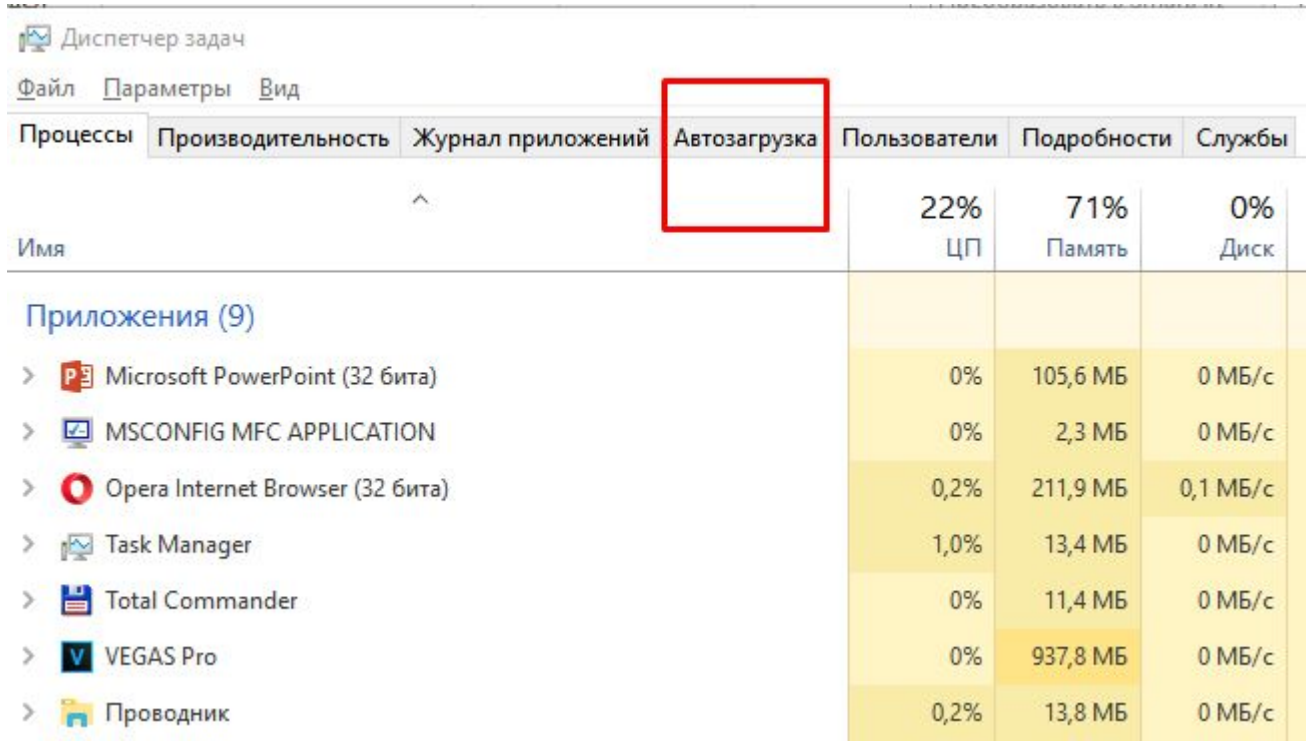
Автозагрузка



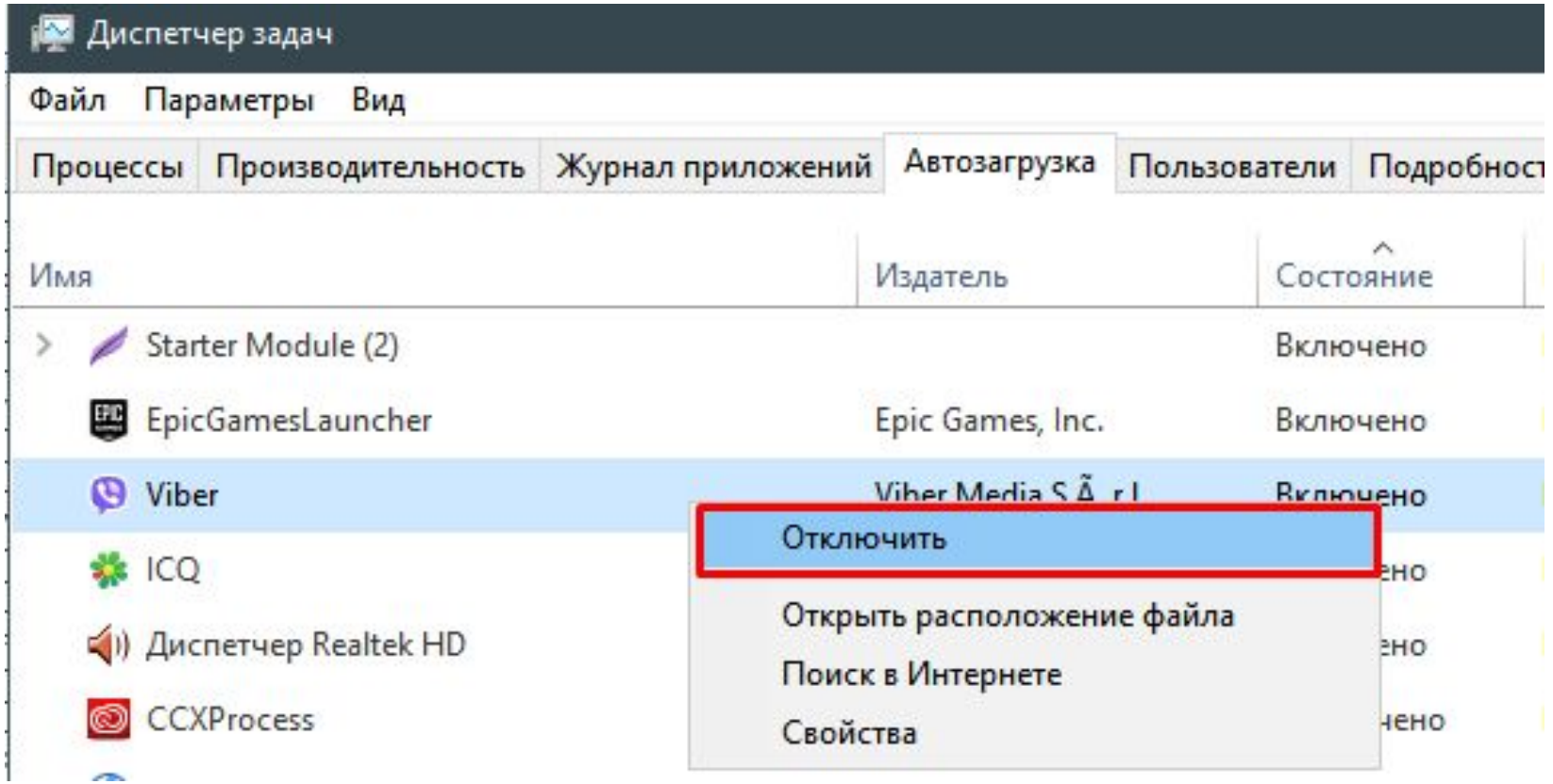


Автозагрузка

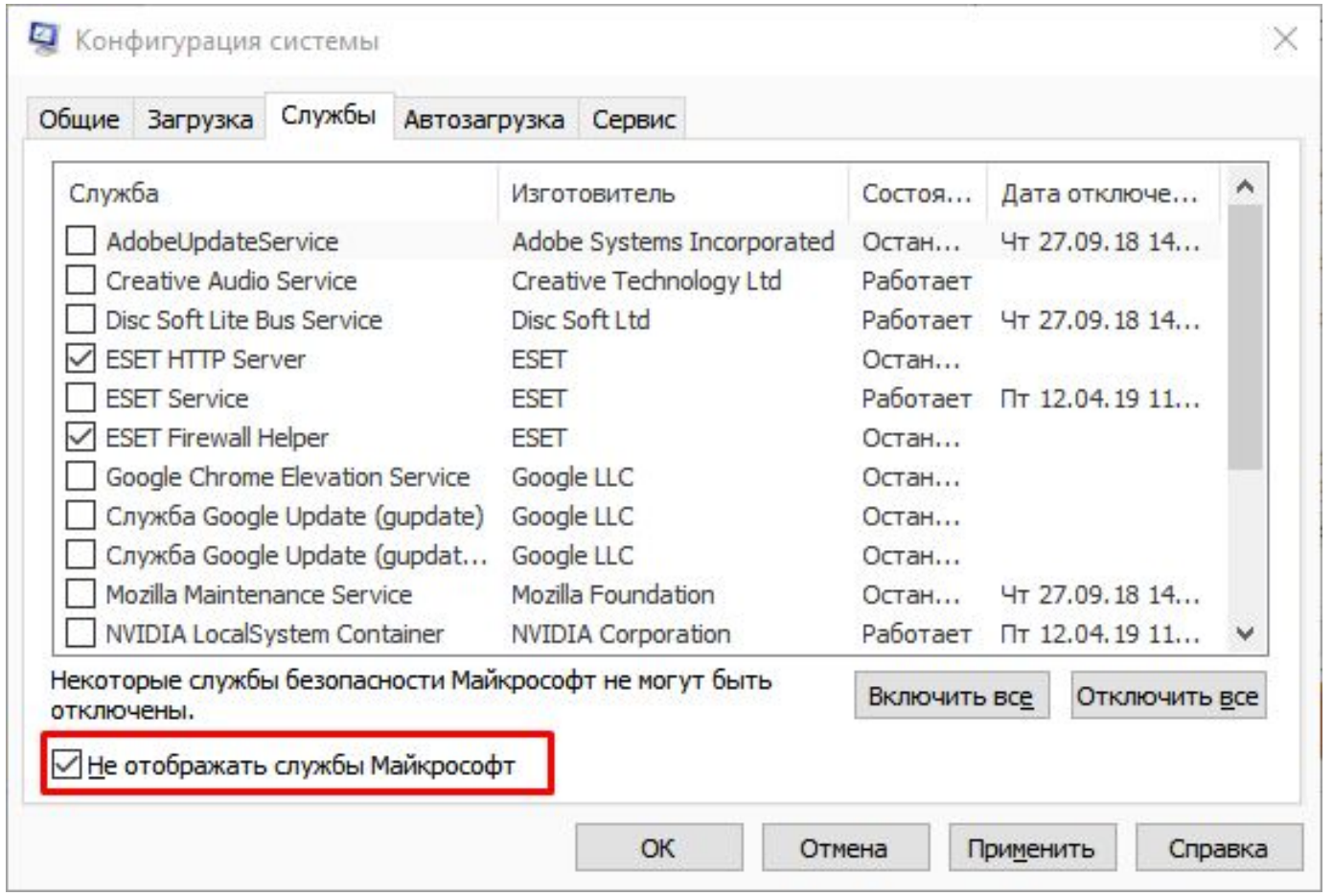




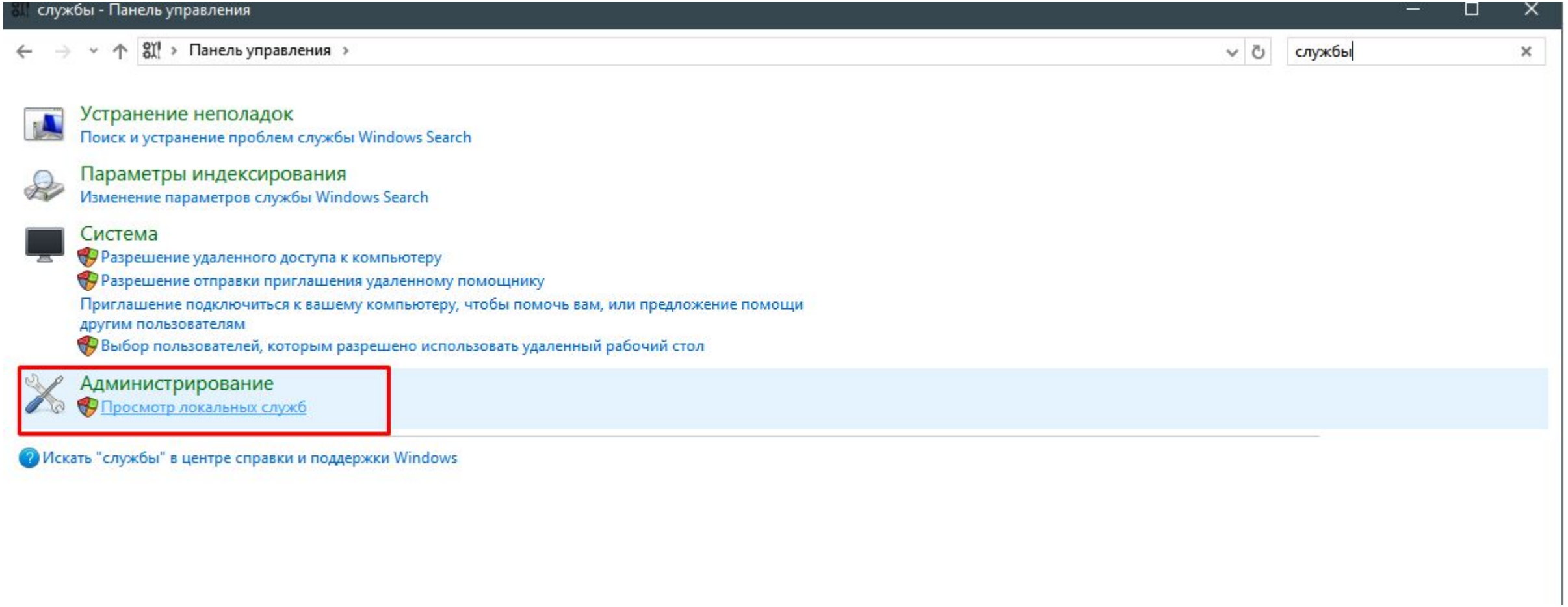
Автозагрузка



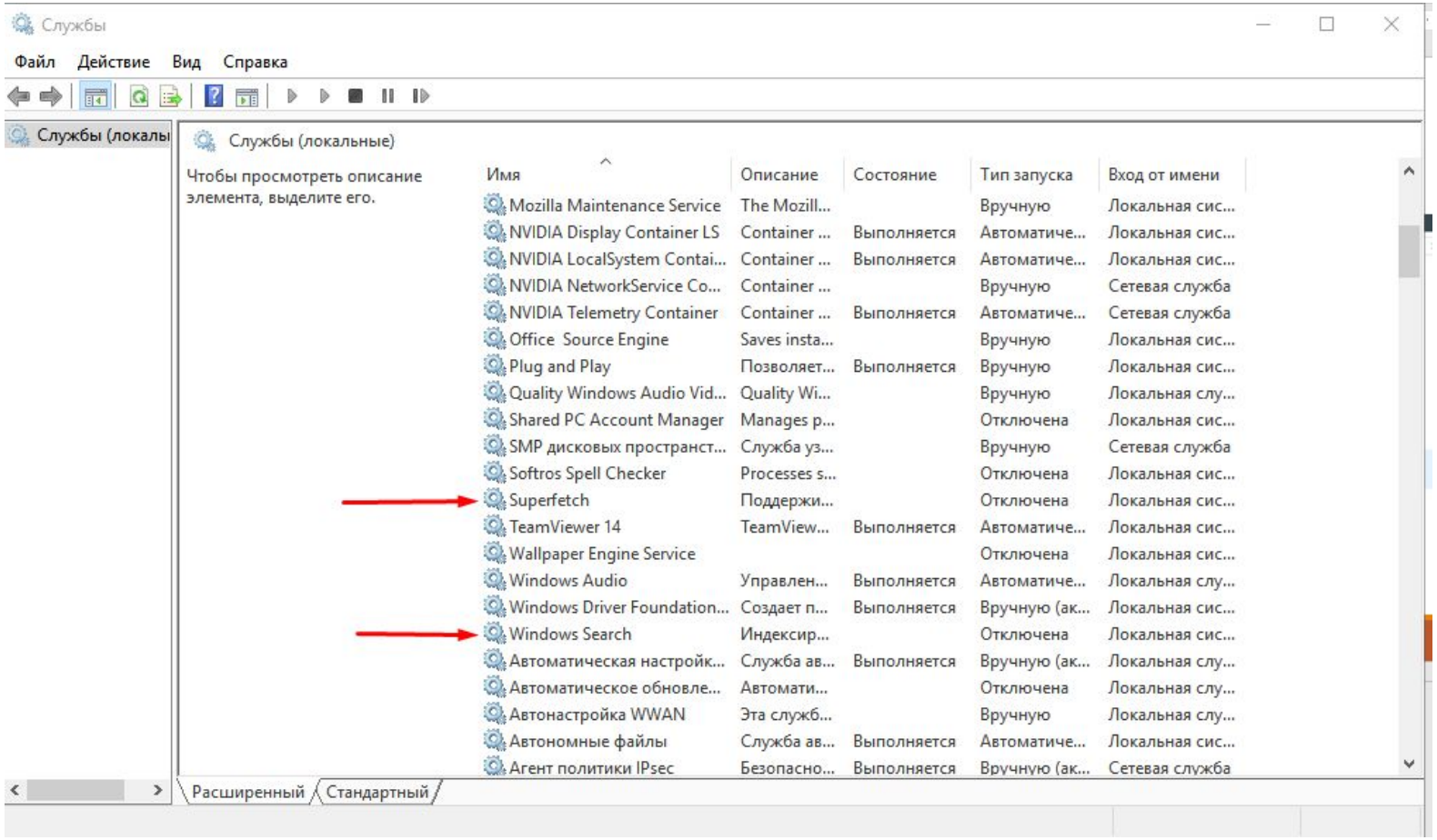
Отключение ненужных служб Windows



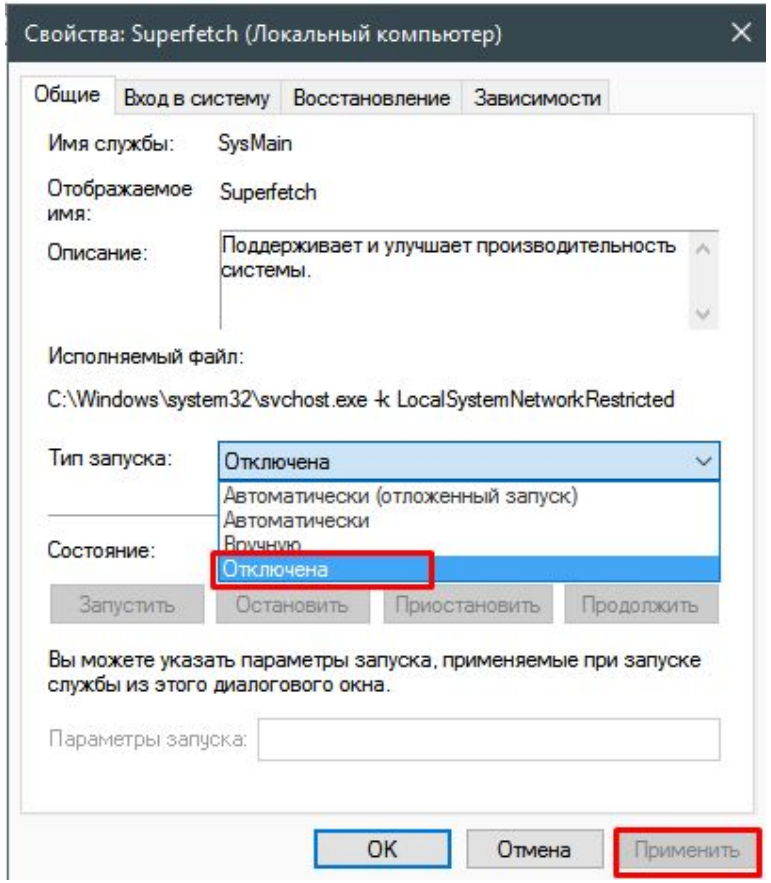
Отключение ненужных служб Windows

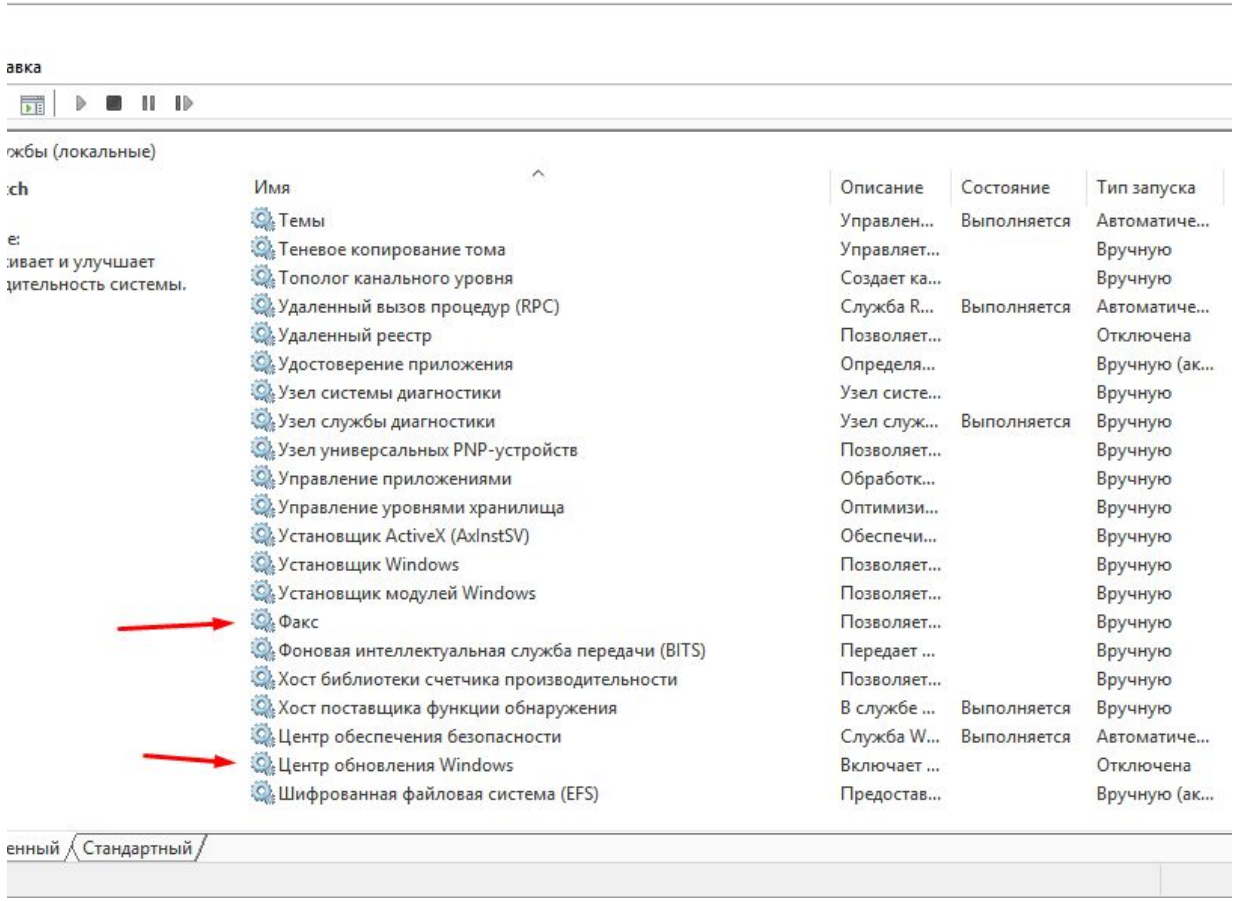


Отключение ненужных служб Windows



Отключение ненужных служб Windows



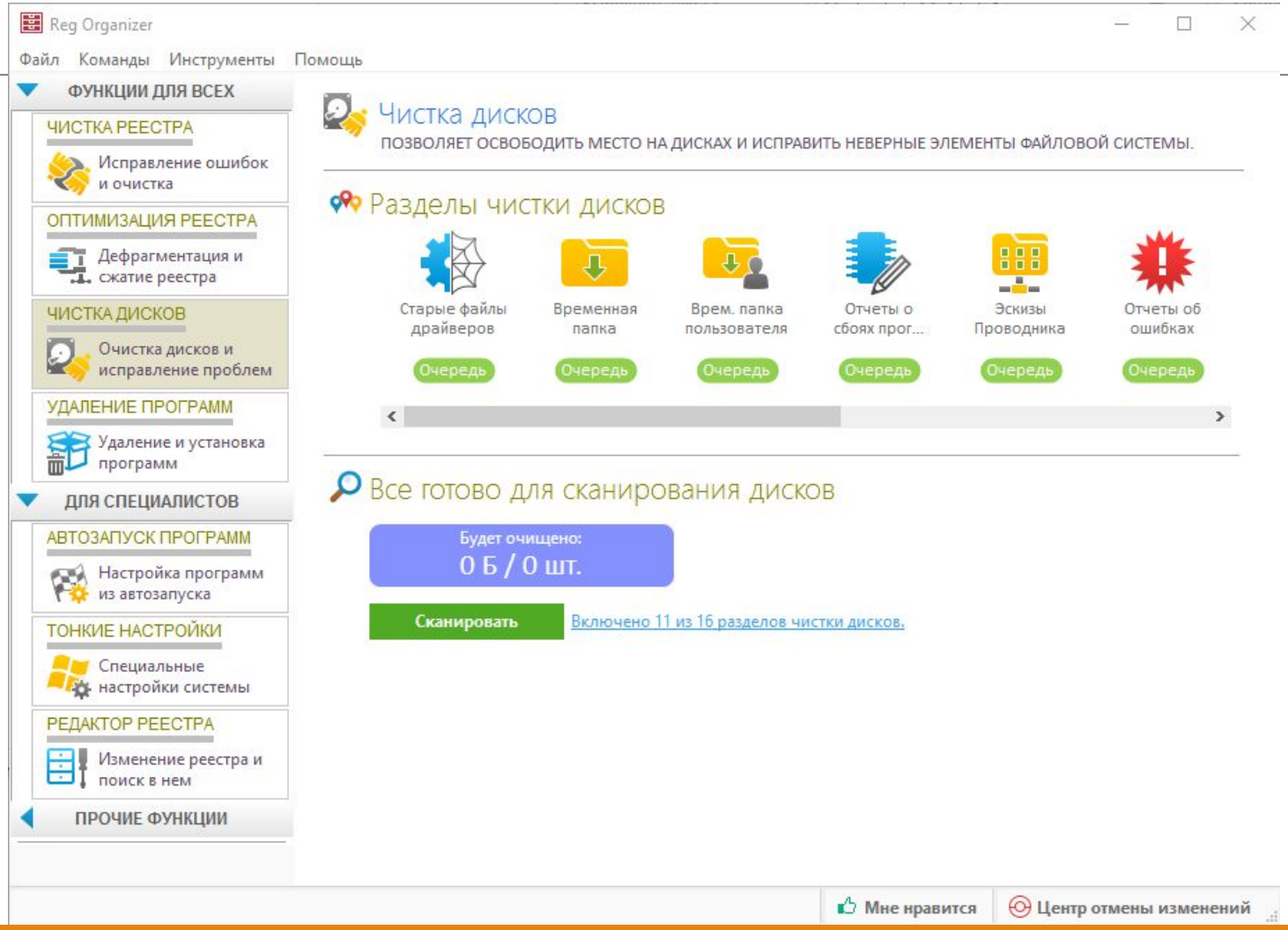


Ctrl + A	Выделить все
Ctrl + C Ctrl + Insert	Копировать
Ctrl + X Shift + Delete	Вырезать
Ctrl + V Shift + Insert	Вставить
Ctrl + ← Ctrl + →	Переход по словам в тексте. Работает не только в текстовых редакторах. Например, очень удобно использовать в адресной строке браузера
Shift + → Shift + ← Shift + ↑ 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

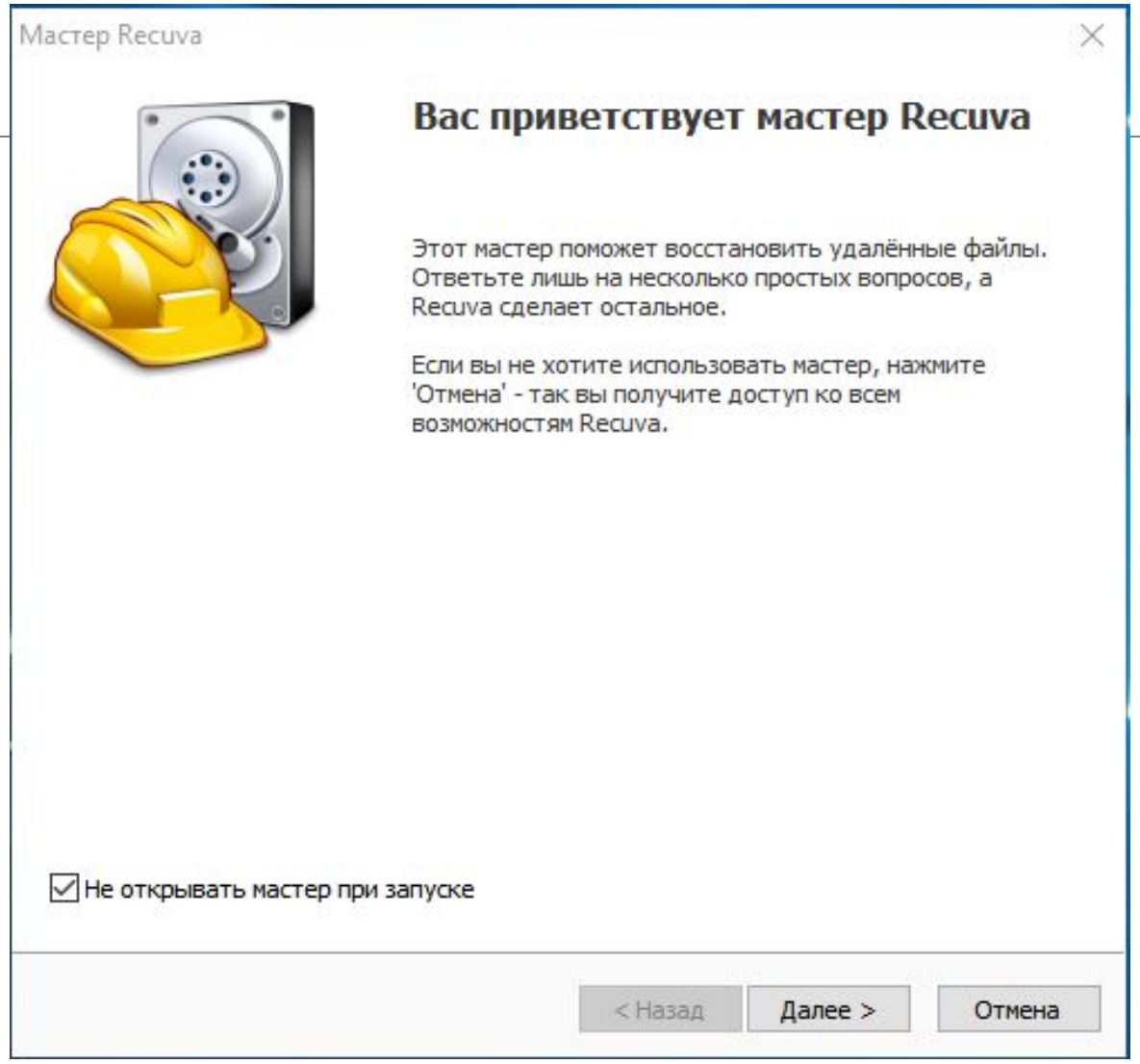
горячие клавиши windows 7

Полезная программа

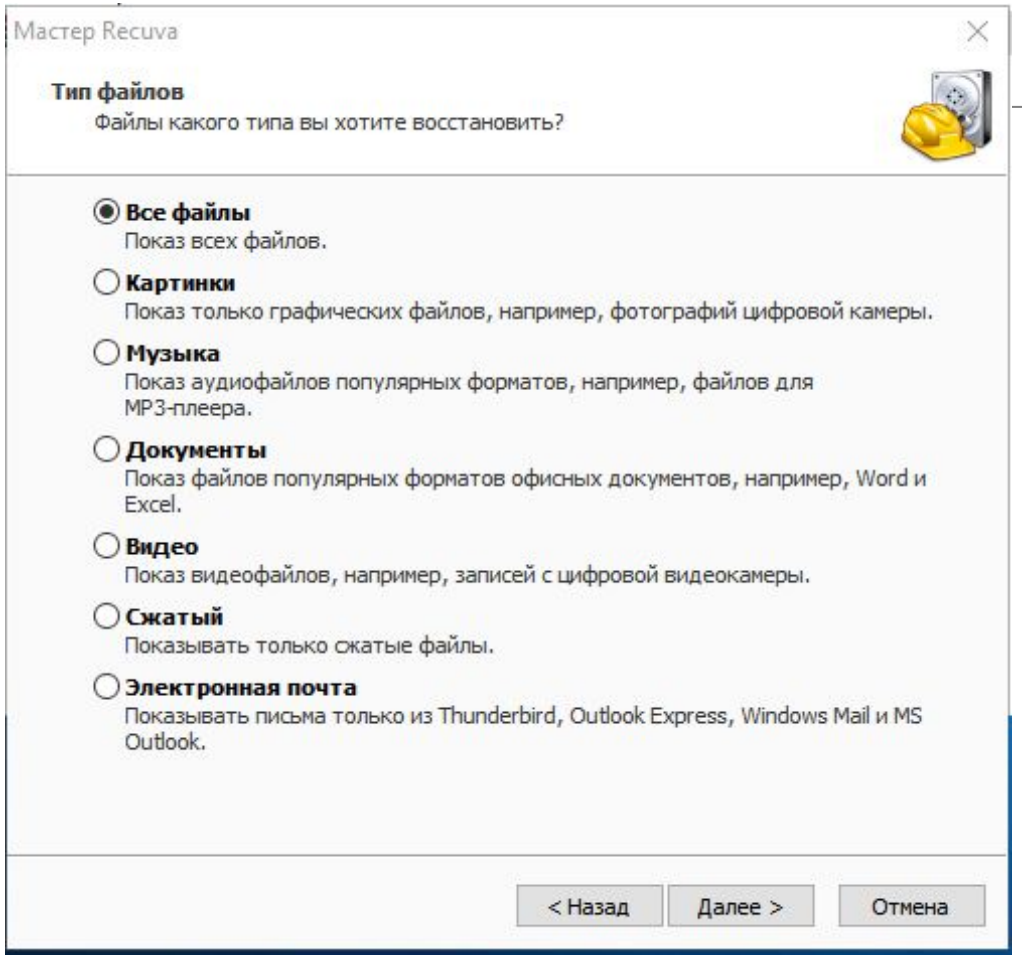
Полезная программа

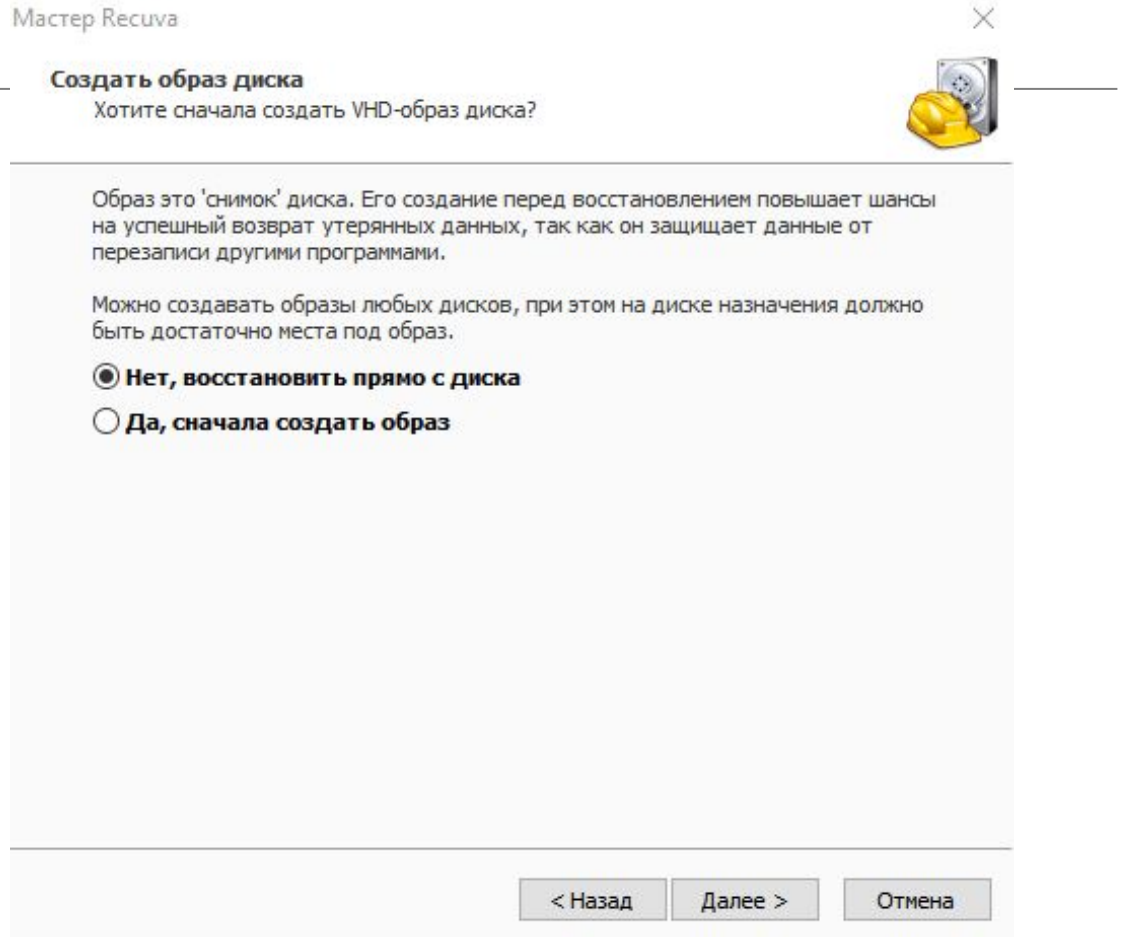


Полезная программа

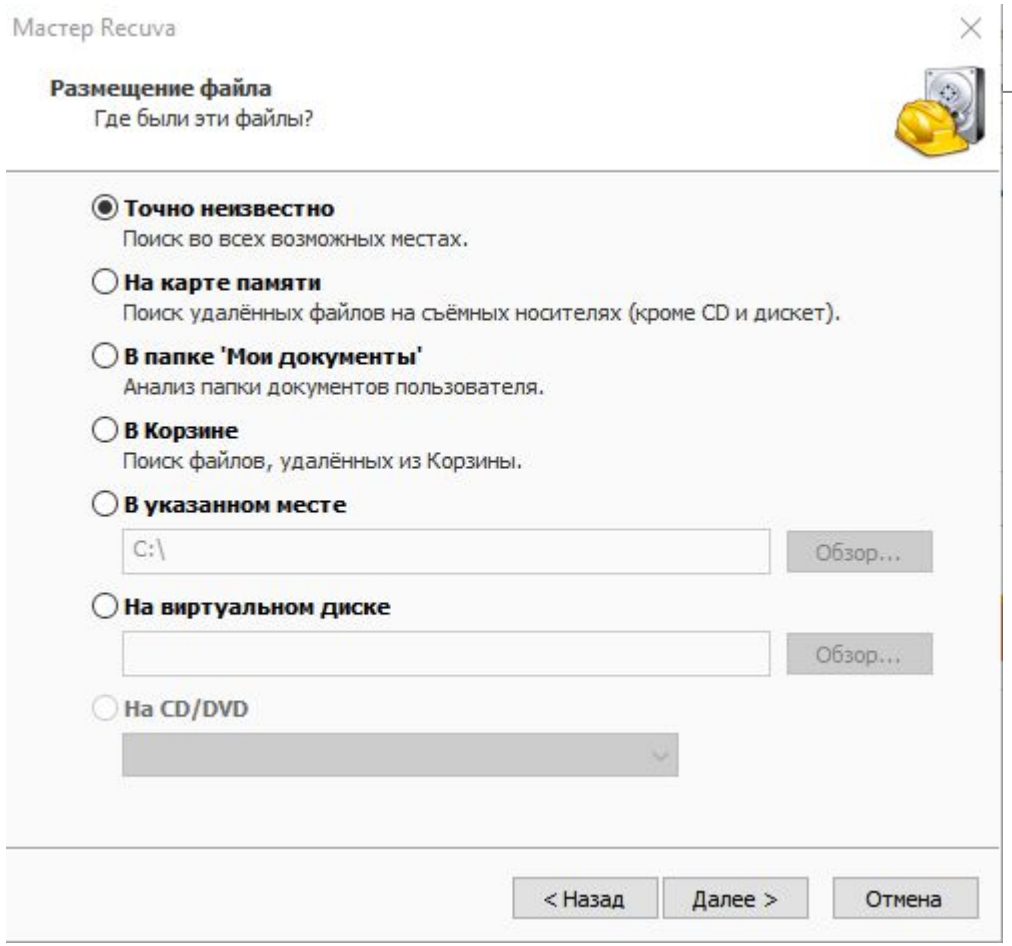


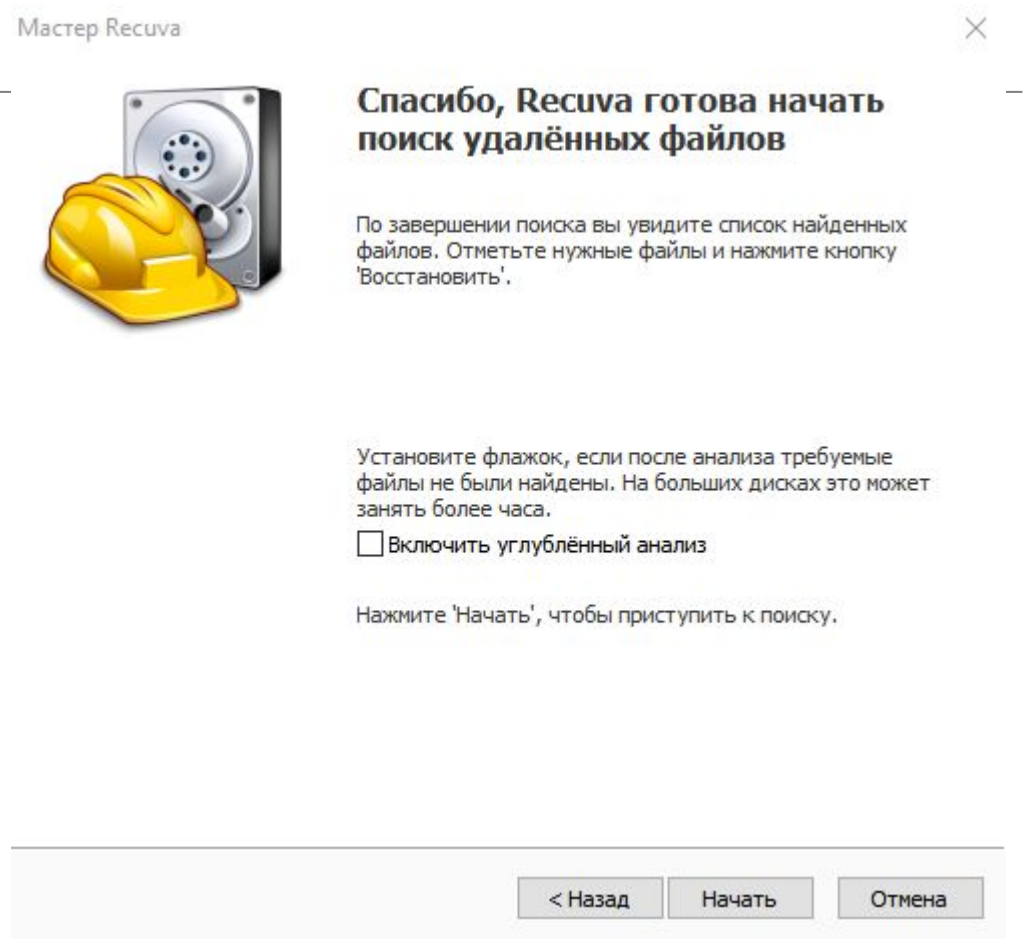
Полезная программа



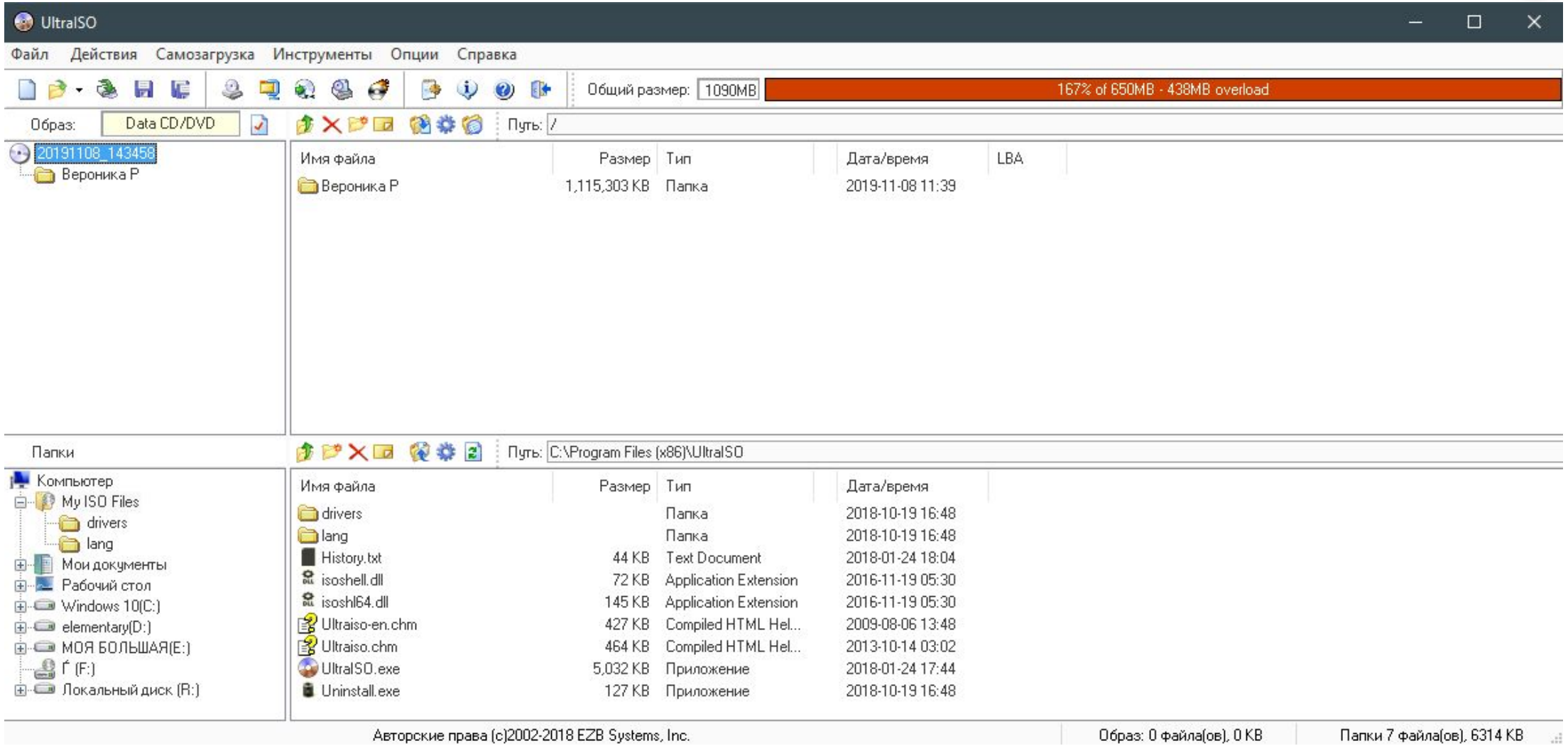


Полезная программа

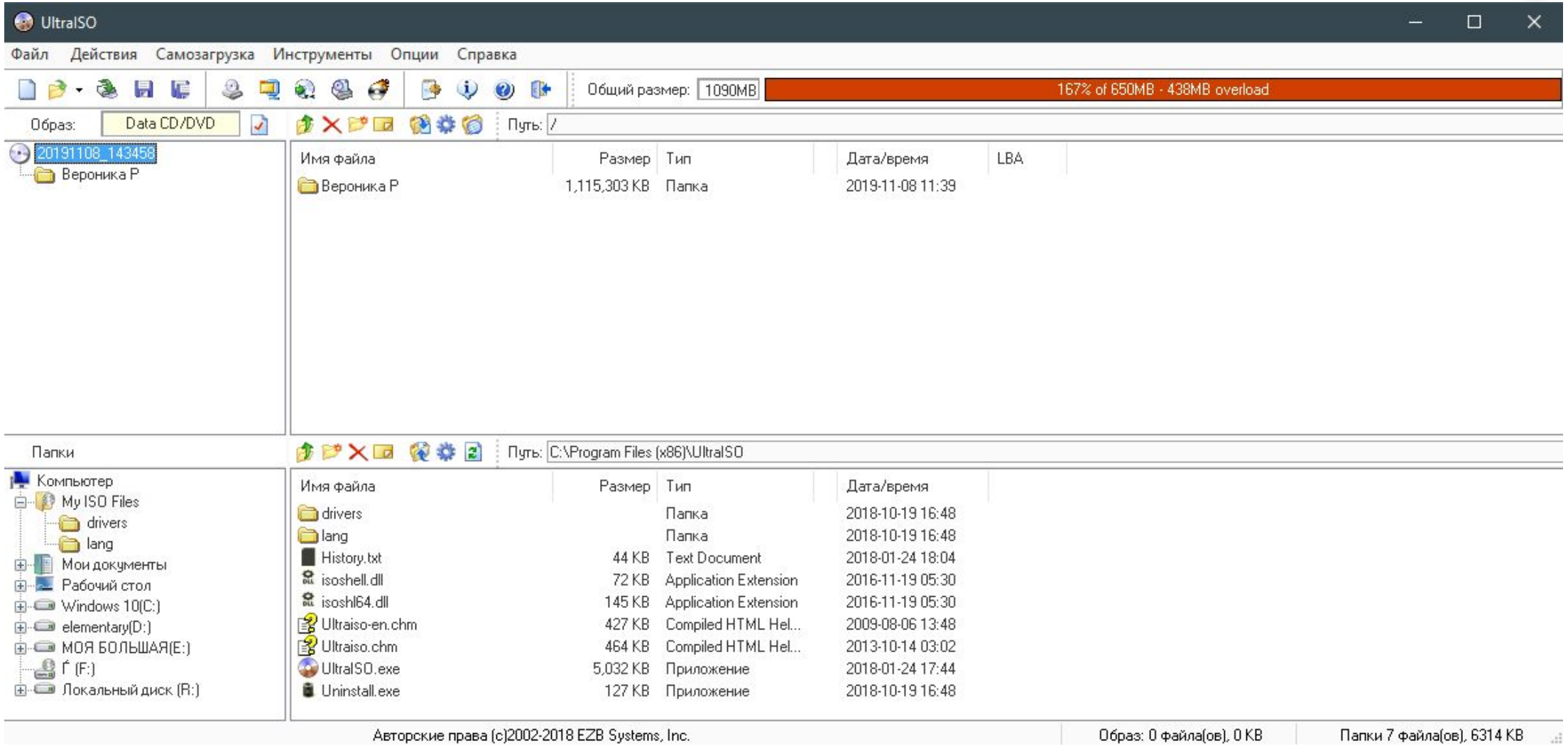
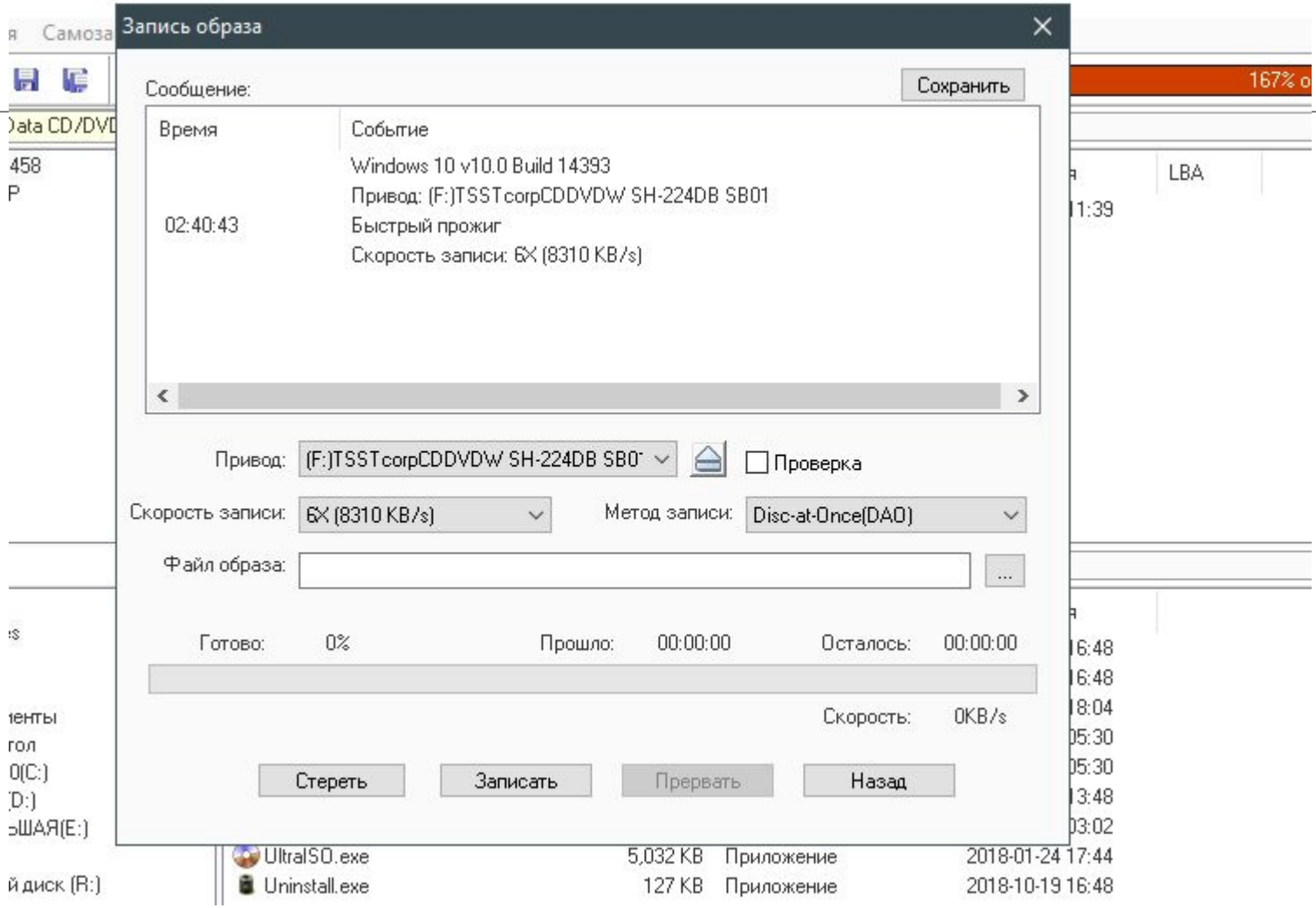




Полезная программа



Полезная программа



Полезная программа