

Занятие 2. Правильное включение и выключение ПК.
Настройка рабочего места (2 часа)

Правильное включение компьютера

Включение компьютера – это самая простая процедура. Для этого потребуется:

- Убедиться, что сетевой фильтр подключен к розетке, кнопка включения фильтра находится в положении «Включено», индикатор напряжения светится. Естественно, все силовые кабели (монитора, системного блока, звуковых колонок и другой периферии) должны быть подключены к розеткам фильтра;
- Нажать кнопку включения монитора, которая находится на его лицевой панели;
- Нажать кнопку включения звуковых колонок или пропустить этот шаг, в случае использования наушников;
- Нажать кнопку включения системного блока на его лицевой панели. Как правило, это самая большая кнопка, которую трудно не заметить.

Если вы все сделали правильно и ваш компьютер исправен, то загорится индикатор питания на передней панели, зашумят вентиляторы компьютера и послышится короткий писк, сигнализирующий об успешном прохождении самотестирования. Через короткое время загрузится операционная система с ее рабочим столом.

Правильное выключение компьютера

Выключение компьютера – более ответственный этап. Есть несколько способов выключить компьютер, среди них самый распространенный – с помощью меню «Пуск». После того, как вы завершили на нем свою работу, необходима следующая последовательность действий:

- В операционных системах Windows 7, Windows 8.1 и Windows 10 нужно подвести курсор мыши к кнопке «Пуск» в левом нижнем углу панели задач, щелчком левой кнопки мыши вызвать главное меню и кликнуть в нем на строку «Завершение работы».
- В операционной системе Windows XP, используемой в старых компьютерах, щелкнуть мышью по кнопке «Пуск», выбрать «Выключение». В появившемся меню в центре рабочего стола еще раз кликнуть по кнопке «Выключение».

После выполнения этих действий, компьютер сохранит настройки и выключится. Индикатор питания погаснет. Выключить компьютер также можно комбинацией клавиш «ALT+F4». Для этого отведите курсор мыши на свободное место рабочего стола или панели задач и при зажатой клавише «ALT» нажмите клавишу «F4». В появившемся меню выберите «Завершение работы». Не рекомендуется включать компьютер сразу после его выключения. Необходимо выждать 30-40 секунд.

Работающий компьютер не рекомендуется выключать выключением кнопки на сетевом фильтре или выдергиванием силового кабеля из розетки. При таком

способе выключения есть большой риск потери данных или нарушения работы операционной системы при последующей ее загрузке. Такой способ завершения работы оправдан, только если ваш компьютер не реагирует на ваши действия, как говорится «завис». Зависание компьютера сигнализирует о том, что есть серьезные неисправности в его аппаратной части или программном обеспечении. При зависании компьютера его можно попробовать выключить той же кнопкой, которой включали или перезагрузить кнопкой «**Reset**», находящейся на передней панели системного блока.

Настройка рабочего места

- Правильным расстоянием от глаз до монитора ПК считается то расстояние, при котором пользователь может дотянуться кончиками пальцев прямой руки до верха монитора.
- Клавиатура должна находиться в 10-20 см от края стола.
- Стул или кресло должны обеспечить прямую осанку, при которой спина немного упирается в спинку кресла или стула.
- При работе с клавиатурой и мышью руки должны быть согнуты, а локти располагаться на столе или подлокотниках кресла. При работе с компьютерной мышью, положение рук не должно сильно меняться.
- Ноги не должны быть согнуты под стул или кресло, а должны быть выпрямлены вперед с упором в твердую поверхность.
- Следует ежечасно делать короткий перерыв в работе с компьютером и делать небольшую разминку для снятия напряжения в суставах и мышцах. Для снятия напряжения в глазах полезно будет сделать зарядку для органов зрения, которая включает в себя круговые движения открытыми глазами, смена точки фокусировки глаз с близкой до далекой.

Практическое задание:

1. Приведите в порядок рабочее место (уберите лишние предметы и т.п.);
2. Настройте компьютерное кресло в соответствии с рекомендациями инструктажа по ОТ и ТБ;
3. Настройте компьютерный монитор по высоте и углу обзора, так чтобы в него было удобно смотреть, не меняя положение головы;
4. Сядьте так, чтобы компьютерный монитор находился от глаз на расстоянии, указанным в рекомендациях инструктажа по ОТ и ТБ;
5. Настройте расположение клавиатуры и мыши, в соответствии с рекомендациями инструктажа по ОТ и ТБ;
6. Запомните «настройки» рабочего места и всегда им следуйте при работе за ПК.