



## Безопасный компьютер: простые правила для учебы и дома

Учимся работать за компьютером безопасно каждый день.

# Зачем школьнику знать правила компьютерной безопасности

Компьютер помогает учиться, но ошибки в сети, неосторожные клики и неудобная посадка быстро создают проблемы. Простые правила защищают данные, устройство и здоровье.



# Какие опасности встречаются чаще всего



## Вирусы и вредные программы

Они могут замедлить компьютер, повредить файлы или незаметно собирать данные. Особенно опасны программы из неизвестных источников и вложения, которые открывают без проверки.



## Поддельные сайты и ссылки

Такие страницы выглядят похожими на настоящие, но созданы для обмана. Если в адресе есть странные символы, опечатки или лишние слова, переходить туда нельзя.



## Подозрительные сообщения

Письма и чаты с обещанием подарка, просьбой срочно перейти по ссылке или ввести код часто используют для мошенничества. Яркий вид сообщения не делает его безопасным.



## Кража паролей

Один слабый или повторяющийся пароль может открыть доступ сразу к нескольким аккаунтам. Особенно рискованно сообщать пароль другим людям или вводить его на чужих сайтах.



## Опасные загрузки

Файлы из чатов, рекламы и неизвестных сайтов нередко оказываются поддельными или зараженными. Перед скачиванием важно проверять источник, название и запросы на доступ.

# Безопасное рабочее место за компьютером



1

## Как сидеть правильно

Стул и стол должны быть устойчивыми, а экран — прямо перед глазами. Спина остается ровной, ноги стоят на полу, а руки удобно лежат на столе или клавиатуре.

2

## Как организовать место вокруг

До монитора обычно соблюдают расстояние 50–70 см, а свет направляют сбоку, чтобы не было бликов. Провода и лишние предметы лучше держать в порядке, чтобы ничего не мешало работе.

# Основные правила безопасности и их значение

| Правило                  | Что делать                | Зачем                |
|--------------------------|---------------------------|----------------------|
| Не открывать ссылки      | Проверять адрес           | Избежать обмана      |
| Сложный пароль           | Разные символы            | Защитить аккаунт     |
| Включать обновления      | Устанавливать вовремя     | Закрыть уязвимости   |
| Хранить файлы в папке    | Сортировать документы     | Не потерять работу   |
| Сообщать взрослому       | Показывать подозрительное | Избежать риска       |
| Не есть рядом с техникой | Убрать еду и воду         | Сохранить устройство |

Каждое правило помогает защитить данные, компьютер или здоровье пользователя.

Безопасность строится на простых ежедневных действиях: они уменьшают риск для файлов, аккаунтов и самой техники.



# 2

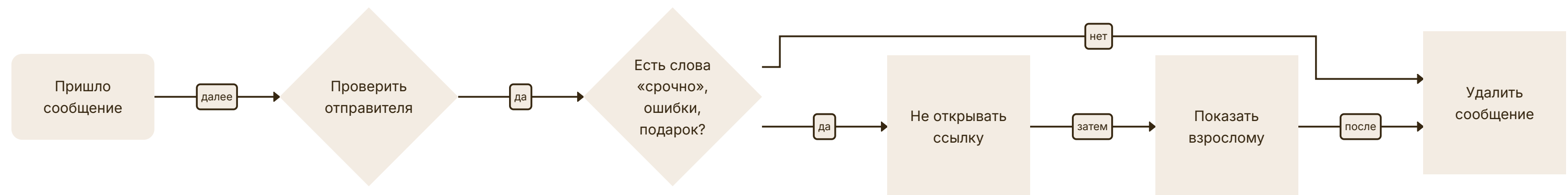
фактора защиты делают вход в аккаунт заметно надежнее.

Общие принципы двухфакторной аутентификации

Когда к паролю добавляют подтверждение с телефона или из приложения, злоумышленнику намного труднее получить доступ к учетной записи.

# Что делать при подозрительном сообщении или ссылке

Пошаговая схема безопасной реакции на сомнительное письмо или чат-сообщение



# Какие полезные привычки дают наибольшую защиту



Даже короткая проверка перед кликом или загрузкой часто предотвращает проблему быстрее, чем любая длительная настройка.

Наибольшую пользу дает внимательность пользователя: она усиливает все остальные меры и снижает риск ошибок.

Учебная схема полезных привычек безопасности, 2024

# Безопасная загрузка и установка программ



## Брать только из надежного источника

Программы и игры скачивают из официального магазина, с сайта разработчика или с разрешенного школьного ресурса. Так меньше риск получить подделку или зараженный файл.



## Не доверять файлам из чатов

Сообщения от знакомых и незнакомых людей могут содержать опасные вложения. Особенно осторожным нужно быть с архивами, ярлыками и файлами, пришедшими без предупреждения.



## Проверять, что именно устанавливается

Перед установкой важно посмотреть название, значок, размер файла и запрашиваемые разрешения. Несоответствия часто показывают, что файл не тот, за который себя выдает.



## Игнорировать рекламные кнопки

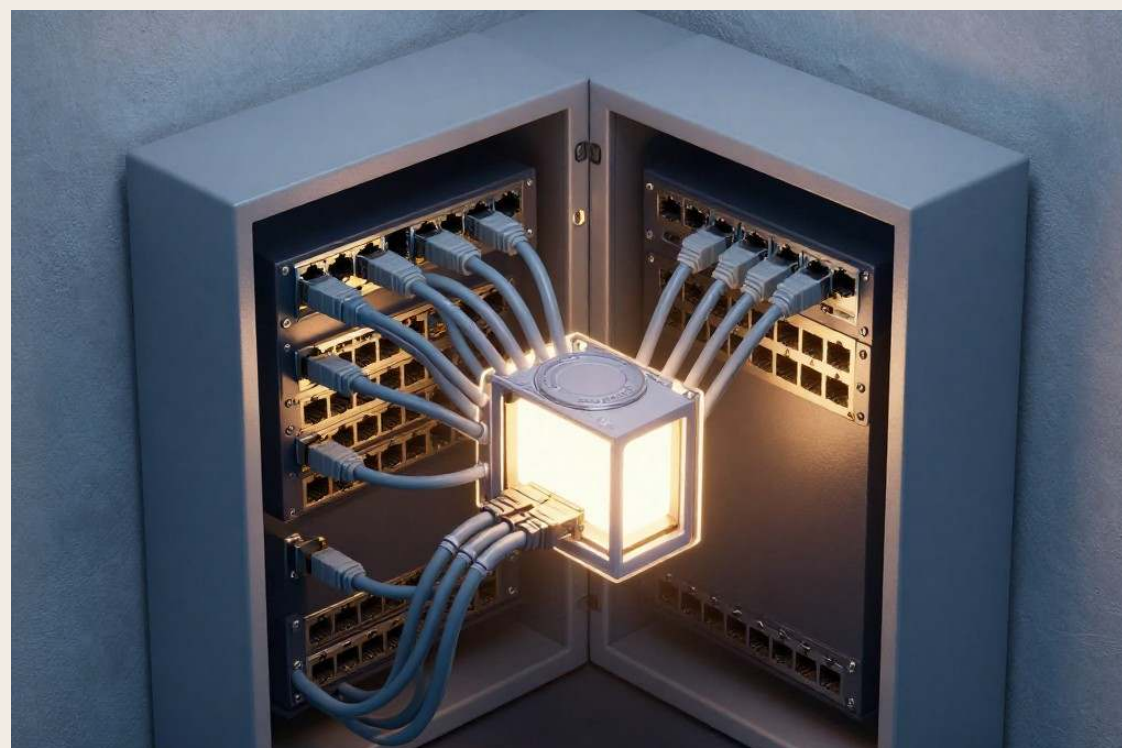
Баннеры и всплывающие предложения часто ведут не туда, куда обещают. Лучше закрыть рекламу и найти нужную программу через официальный источник.

# Антивирус, обновления и защита системы



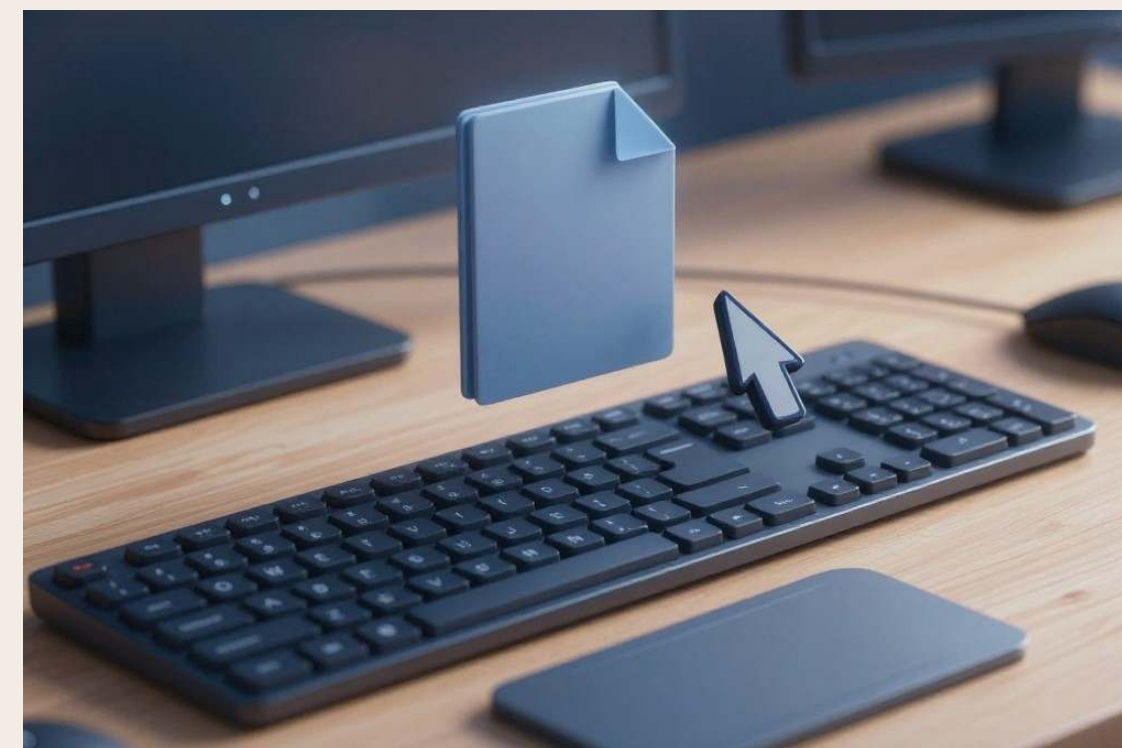
## Антивирус работает как сторож

Он проверяет файлы, сообщает о подозрительных действиях и блокирует часть угроз до того, как они успеют навредить. На изображении его удобно показать как щит рядом с компьютером, который постоянно контролирует входящие файлы и запускаемые программы.



## Обновления закрывают слабые места

Когда система и программы обновляются вовремя, исправляются найденные ошибки и уязвимости. На иллюстрации это можно показать значком обновления, который соединяет разные части компьютера в одну защищенную сеть и помогает им работать надежнее.



## Осторожность пользователя завершает защиту

Даже сильная программа безопасности не спасет, если открыть опасную ссылку или установить неизвестный файл. На изображении можно подчеркнуть, что рядом с антивирусом и обновлениями всегда нужен внимательный пользователь, который не спешит и проверяет действия.

# Из-за чего чаще всего возникают проблемы с компьютером



Большинство таких проблем можно предупредить до появления серьезных последствий.

Чаще всего сбои связаны не с техникой, а с невнимательными действиями пользователя.

Авторская учебная схема по материалам презентации

# Как хранить файлы и не потерять важную работу

1

Создавай понятные папки по предметам, темам или датам выполнения, чтобы нужный документ можно было быстро найти и не перепутать с черновиками.

2

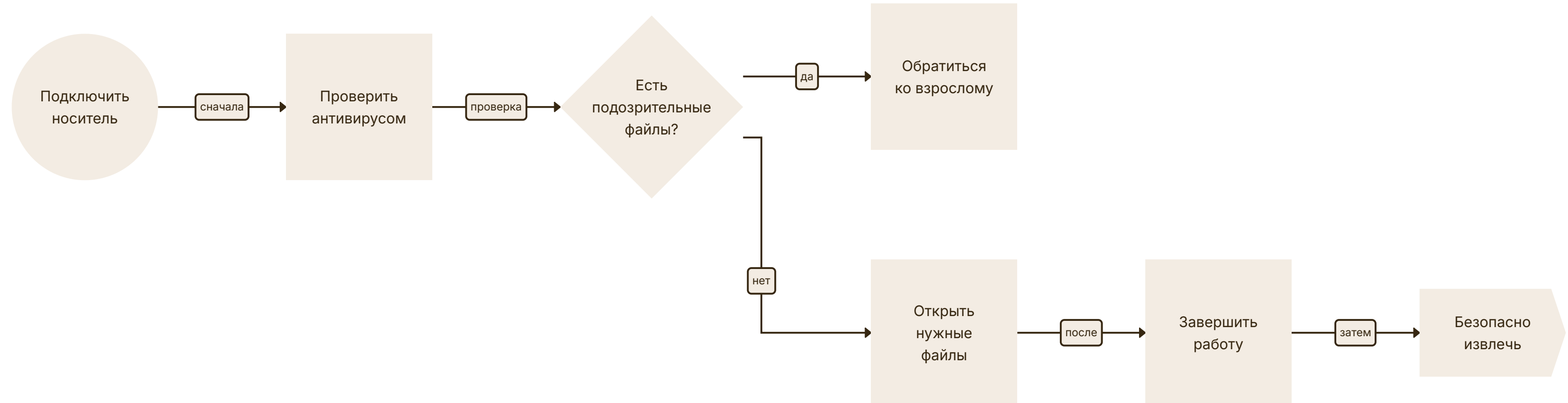
Для важных файлов делай запасную копию: на флешке, внешнем диске или в надежном облачном хранилище, которое разрешено использовать.

3

Сохраняй черновик и итоговую версию отдельно: если один файл повредится или удалится, второй поможет восстановить работу без лишней спешки.

# Безопасная работа с флешкой и внешним носителем

Последовательность действий при подключении съемного носителя и проверке его содержимого



# Личные данные и цифровая осторожность

1

Не сообщай в сети имя, фамилию, адрес, телефон, пароли и данные банковской карты: такую информацию легко использовать во вред, особенно если она попадает к незнакомым людям.

3

Не рассказывай, где бываешь каждый день и когда дома никого нет: такие детали помогают посторонним узнать слишком много о твоём распорядке и семье.

2

Не публикуй фотографии документов и не отправляй их в чаты без разрешения взрослых: даже обычный снимок может содержать лишние сведения, которые лучше скрыть.

4

Перед публикацией подумай, увидит ли это только нужный человек; чем меньше лишней информации в открытом доступе, тем безопаснее для тебя и твоих близких.

# Зрение, осанка и перерывы во время работы

1

Сиди прямо, держи экран на расстоянии примерно 50–70 см и не наклоняйся слишком близко. Так глазам легче работать, а спина меньше устает во время учебы.

2

Делай короткий перерыв каждые 20–30 минут: посмотри вдаль, моргни, потянись и расправь плечи. Несколько простых движений помогают сохранить внимание и не перегружать организм.



# Безопасные и опасные действия: сравнение



Даже небольшая проверка перед нажатием часто предотвращает ошибку.

Безопасные привычки требуют немного времени, но заметно уменьшают риск потери данных и заражения.

Авторская учебная схема по материалам презентации

# Чек-лист безопасного компьютера для ученика 5 класса

| Проверка           | Да/Нет | Примечание |
|--------------------|--------|------------|
| Антивирус включен  | Да/Нет |            |
| Система обновлена  | Да/Нет |            |
| Ссылки не открываю | Да/Нет |            |
| Есть копия файлов  | Да/Нет |            |

Отметь, что уже выполняется, а что нужно улучшить.

Чем больше пунктов отмечено как выполненные, тем ниже риск вирусов, потери файлов и ошибок при работе.

Авторский чек-лист по материалам презентации

# Что делать, если компьютер ведет себя странно

Сразу прекрати важную работу и не вводи пароли, если появляются окна, лишние программы, пропавшие файлы или другие необычные признаки.

1

Сообщи взрослому, учителю или родителям, чтобы вместе проверить компьютер и не пропустить проблему, которая может стать серьезнее.

2

Запусти проверку антивирусом и, если есть риск, измени пароль с безопасного устройства, а подозрительные программы не открывай снова.

3

# Привычки, которые каждый день делают компьютер безопаснее



## Проверка сайтов

Перед вводом данных убедись, что адрес сайта правильный, а страница не выглядит подозрительно. Такая привычка помогает избежать фальшивых страниц и кражи информации.



## Разные пароли

Используй отдельные пароли для учебных сервисов, игр и почты. Если один пароль станет известен другим, остальные аккаунты останутся защищенными.



## Обновления

Устанавливай обновления системы и программ, когда они появляются. Они закрывают ошибки, которыми могут воспользоваться вирусы и вредоносные программы.



## Копии файлов

Сохраняй важные работы в резервной копии, чтобы не потерять их при сбое, удалении или случайном повреждении основного документа.



## Перерывы

Делай короткий отдых каждые 20–30 минут: встань, посмотри вдаль и выпрями спину. Это помогает сохранить здоровье глаз и осанку.



# Безопасность за компьютером начинается с твоих привычек

Компьютер становится безопасным, когда пользователь действует внимательно: защищает данные, проверяет ссылки, обновляет систему, делает копии файлов и бережет свое здоровье.