

همه چیز درباره استفاده بهینه از رایانه و اینترنت

چگونه یک کاربر خوب باشیم؟

اهداف آموزشی

- امید است خوانندگان محترم پس از مطالعه مقاله:
- نکات ایمنی کار با رایانه و نگهداری صحیح آن را توضیح دهند.
 - نکات بهداشتی و ارگونومیک کار با رایانه را بیان کنند.
 - از اینترنت و منابع معتبر اطلاعاتی به شکل صحیح استفاده کنند.

خسته کننده آن را بر طرف خواهید کرد. بسیاری از راهکارهایی که در ادامه به شما معرفی خواهیم کرد، تنها با چند کلیک ساده، امکان پذیرند، اما تأثیرات حیاتی در عملکرد مؤثر رایانه شما دارند.

خرید سیستم سخت افزاری

قبل از هر چیز باید با تحقیق و مطالعه و شناخت کافی اقدام به خرید انواع رایانه کنیم. یعنی سیستمی که می‌خریم، باید بتواند دست‌کم، نیازهای میان‌مدت ما را مرتفع سازد و ترجیحاً قابل ارتقا نیز باشد. شایان ذکر است استفاده از SSD¹ یا به قولی «درايو

فهمیه ستاری

کارشناس آموزش و بازآموزی برنامه‌های سلامت دانشکده علوم پزشکی تربت جام



سجاد آخرتی

بهورز خانه بهداشت کلاته بزرگ دانشکده علوم پزشکی تربت جام



مقدمه

رایانه‌ها وسایل پیچیده و متشکل از قطعات و برنامه‌های گوناگون هستند؛ به همین دلیل آشنایی کامل با نحوه نگهداری عمومی و کاربری آن‌ها، می‌تواند موجب کاهش سردرگمی در هنگام مواجهه با نقص عملکرد آن‌ها شود. با رعایت نکاتی ساده در سرویس و نگهداری رایانه شما می‌توانید تا حد زیادی از اتلاف زمان و پول تان جلوگیری کنید و رایانه خود را همیشه در بهترین وضعیت عملکردی آن حفظ کنید. با بررسی دوره‌ای و اجرای منظم فرآیندهای مفید نگهداری و سرویس سخت افزاری و نرم افزاری، شما بسیاری از عملکردهای کند و



لزوم استفاده از محافظ برق

همانطور که می‌دانید گارانتی وسایل برقی شامل نوسانات برق نمی‌شود پس با خرید یک محافظ برق خوب نه فقط از رایانه، بلکه از همه وسایل برقی خانه خودتان محافظت کنید. رایانه و سایر وسایل برقی حتی در هنگام خاموش بودن هم چنانچه به پریز برق متصل باشند از نوسانات در امان نیستند.

نصب ویروسیاب

پس از نصب سیستم عامل و درایورهای سخت‌افزاری، قطعاً اولین اقدام باید نصب آنتی‌ویروس باشد. ویروس‌ها اصلی‌ترین دلیل کند کار کردن سیستم شما هستند و در برخی از مواقع می‌توانند منجر به آسیب‌های جدی به فایل‌های شما شوند. پس در صورتی که اطلاعات رایانه برایتان اهمیت دارد، قبل از هر کاری یک آنتی‌ویروس مؤثر تحت لیسانس و ترجیحاً وطنی و به‌روز شده روی آن نصب کنید. البته این را هم بدانید که برنامه ویروسیاب نیز تا حدی سرعت سیستم شما را کم خواهد کرد و بخشی از منابع سیستم را مصرف می‌کند.

حذف یا غیرفعال کردن نرم‌افزارهای اضافه

از طریق بخش کنترل پنل، شما تقریباً به تمامی عملکردهای رایانه خود نظارت کامل دارید. یکی از مهم‌ترین عملکردها برای بالا بردن بهره‌وری و

حالت جامد برای نصب سیستم عامل و افزایش سرعت بالآمدن سیستم توصیه می‌شود و برای ذخیره و نگهداری اطلاعات هم باید از درایوهای HDD^۱ استفاده کرد.

نکته دیگر در خرید یک رایانه و قطعات آن، توجه به داشتن گارانتی معتبر است. بعد از عبور از مرحله خرید با فرض اینکه در دوره‌های آموزش کاربری سیستم شرکت کرده‌ایم، توجه به نکات زیر اهمیت دارد:

تمیز کردن قطعات رایانه

قطعات حساس و گرانبه، نسبت به گرما به سرعت آسیب‌پذیر هستند. تمیز کردن تجهیزات و قطعات داخلی رایانه از گرد و غبار و هر گونه آلودگی، کمک می‌کند این قطعات راحت‌تر گرما را دفع کرده و خنک شوند.

اگر سیستم ما در محیطی پر گرد و غبار و خاک، کار می‌کند بهتر است حداقل سالی یکبار آن را با استفاده از تجهیزاتی مثل دمنده‌های دستی هوا اقدام به بادگیری دستی و حذف غبار کنیم. در استفاده از این تجهیزات نکات ایمنی را رعایت کنید.



1. Hard Disk Driver



باشید. همه ما تجربه از دست دادن اطلاعات ضروری و حیاتی را داشته‌ایم، به همین دلیل به این موضوع توجه ویژه‌ای داشته باشید.

- گاهی با انجام همه این مراحل نیز، رایانه شما عملکرد مورد نظرتان را ندارد. در این مواقع تنها راه باقی مانده پاک کردن و نصب مجدد ویندوز خواهد بود.

استفاده از منابع معتبر و قابل اعتماد

برای یادگیری و تحقیق

برای این منظور، می‌توانیم از منابع مختلف اینترنتی در خصوص مطالب به روز فعلی بهره ببریم. این نتایج شامل مقالات آموزشی، خبری و تصاویر مربوط به کاربر خوب سیستم و اینترنت هستند که می‌توانند برای شما مفید باشند. به عنوان مثال، مقاله درباره فواید و مضرات اینترنت چند جنبه مثبت و منفی استفاده از این رسانه را بررسی کرده است.

رعایت فاکتورهای امنیتی در اینترنت

در هنگام کار در محیط اینترنت و وبگردی‌هایتان توصیه اکید می‌شود که هوشمندانه رفتار کرده و موارد امنیتی را رعایت کنید. از سرکشیدن در سایت‌های غیر معتبر، پاسخ به برخی سؤالات از روی بی‌اطلاعی، خرید اینترنتی از سایت‌های نامعتبر، اتصال به وای‌فای و اینترنت ناشناس و... پرهیز کنید. رعایت کامل نکات امنیتی جز با مطالعه و پرهیز از برخی رفتارهای پرخطر ممکن نخواهد شد.

کارایی رایانه، پاک کردن نرم افزارهای مازاد از روی آن است. با حذف نرم افزارهای اضافه، علاوه بر خالی شدن فضا، رایانه شما عملکردی سریع‌تر نیز خواهد داشت.

اگر از سرعت پایین ویندوز هنگام روشن شدن و آغاز به کار شکایت دارید؛ حتماً به بخش Startup سری بزنید و فهرست نرم افزارهایی که در هنگام لود شدن ویندوز فعال می‌شوند را بررسی کنید. کاهش تعداد این نرم افزارها تأثیر چشمگیری در سرعت بالا آمدن ویندوز خواهد داشت. به منظور غیرفعال کردن نرم افزارهای بلااستفاده از مسیر زیر به حذف تیک آن نرم افزارها اقدام کنید:

Search ← startup apps

یکی دیگر از دلایل کندی رایانه شما پر بودن بیش از حد فضای «هارد دیسک» است. رایانه برای آن‌که عملکردی صحیح و مؤثر داشته باشد به ۱۵ تا ۲۵ درصد فضای خالی در محل ذخیره سیستم عامل نیاز دارد. پس تا حد امکان از ذخیره اطلاعات غیر کاربردی و روزمره روی رایانه پرهیز کنید.

بازنگری و بازسازی شرایط نرم افزار

همیشه ویندوز و نرم افزارهای خود را به روز نگاه دارید. این امر علاوه بر افزودن امکانات جدید به آن‌ها، عملکردشان را نیز بهبود می‌بخشد. در این زمینه، به روزرسانی مرورگرها و ویروس‌یاب‌ها بسیار مهم است.

- به شکل عمومی ساختاری منظم برای تهیه نسخه‌های پشتیبان از رایانه و ویندوزتان داشته



رویدادهای ویندوز

- Windows key + V نمایش کلیپ بورد
- Windows key + PrtScn از صفحه‌ای که مقابل شما باز است، اسکرین شات گرفته و آن را در پوشه اسکرین شات داخل پوشه تصاویر (pictures) ذخیره می‌کند.
- Windows key + Left arrow key هدایت برنامه شما به نیمه چپ صفحه
- Windows key + Right arrow key هدایت برنامه شما به نیمه راست صفحه
- Windows key + Alt + D سیستم روی صفحه نمایش زمان و تاریخ
- Windows key + M تمامی پنجره‌ها را کوچک می‌کند و برای باز کردن مجدد آن‌ها باید Windows key + Shift + M را بزنید.
- Windows key + P نمایش صفحه‌ارایه (پروجکت)
- Windows key + S آوردن پنجره جست‌وجوی ویندوز
- Windows key + R آوردن پنجره RUN

تندرستی و سلامتی کاربر (رعایت اصول ارگونومی)

- در هنگام تایپ کردن با رایانه سعی کنید از صندلی‌هایی استفاده کنید که مقداری انحنا دارد و منحنی ستون فقرات شما را حفظ می‌کند.
- توجه داشته باشید که تایپ کردن به مدت طولانی باعث وارد شدن فشار به گردن و شانه شما خواهد شد پس صندلی مناسب استفاده کرده و آن را نیز در نزدیکی میز خود قرار دهید. این کار موجب کاهش این فشار خواهد شد.
- هنگامی که در پشت صندلی قرار می‌گیرید گردن و شانه‌های‌تان را در حالت آرام و راحت نگه دارید. توجه داشته باشید که لزومی ندارد پیوسته آن‌ها را مستقیم نگه دارید. اگر مطمئن نیستید که شانه‌های‌تان آرام است، به آرامی نفس بکشید تا شانه‌های شما در حالت آرام قرار بگیرد.
- هنگامی که بر روی صندلی خود قرار می‌گیرید اطمینان حاصل کنید که آرنج‌هایتان را در کنار پهلوهایتان نگه می‌دارید. ممکن است بخواهید

استفاده از کلیدهای میانبر

صدها کلید میانبر در سیستم عامل و برنامه‌های نصب شده آن وجود دارد که به برخی از آن‌ها اشاره می‌کنیم.

کلیدهای عمومی میانبر ویندوز ۱۰

- Ctrl + X کات کردن (برش)
 - Ctrl + C یا Ctrl + Insert کپی کردن یک فایل یا متن (رونوشت)
 - Ctrl + V یا Shift + Insert پیست کردن یا جاگذاری مورد کپی شده
 - Ctrl + Z یک حرکت به عقب برگردیم
 - Alt + Tab جابه‌جایی بین برنامه‌های باز
 - Alt + F4 بستن پنجره برنامه فعال
 - F5 رفرش یا نوسازی پنجره فعال فعلی
- یکی از کاربردی‌ترین کلیدهای روی کیبورد شما کلید ویندوز است که آیکون ویندوز روی آن حک شده است. این کلید بین کلیدهای Alt و Ctrl در کیبوردهای جدا و کلیدهای Alt و fn در لپ‌تاپ‌ها قرار گرفته است. این کلید به شکل ترکیبی با کلیدهای دیگر برای کارهای خاصی استفاده می‌شود. از جمله کاربردی‌ترین کارهای کلید میانبر در ویندوز ۱۰، موارد زیر هستند:
- Windows key + L قفل ویندوز (انتقال پشت پنجره ورودی)
 - Windows key + I پنجره تنظیمات ویندوز را باز می‌کند.
 - Windows key + A نمایش پیام‌ها، اعلانات و



همدیگر زاویه ۹۰ درجه را تشکیل دهند، آنگاه در هنگام تایپ کردن، فشاری را روی گردن و شانه‌های خود احساس نخواهید کرد.

نتیجه گیری

رایانه و اینترنت یکی از بزرگترین اختراعات دوران مدرن است که تأثیر فراوانی بر زندگی، آموزش، کار، تفریح و ارتباطات مردم دارد. رایانه و اینترنت به ما امکان دسترسی به منابع بی‌شماری از اطلاعات، خدمات، فرصت‌ها و فعالیت‌های مختلف را می‌دهد. از سوی دیگر، ممکن است خطرات و مشکلاتی را هم به همراه داشته باشد. بنابراین، باید به عنوان یک کاربر توانمند و هوشمند با آنها ارتباط برقرار کرده و برای رسیدن به اهدافمان از رایانه و اینترنت استفاده کنیم.

منابع

- احسان مظلومی، رفع اشکال کامپیوتر، انتشارات کلید آموزش، ۱۳۹۸
- احسان مظلومی، کلید مبارزه با ویروس، انتشارات کلید آموزش، ۱۳۹۸
- غلامرضا خلیق، کاربر رایانه، چاپ اول، انتشارات اشراقی، ۱۳۸۸
- ابوالحسن شاهری، ارگونومی کار با کامپیوتر، چاپ اول انتشارات اندیشه زرین، ۱۳۹۰
- سید سجاد موسوی، همه امکانات گوگل را یکجا بیاموزید، موسسه فرهنگی هنری دیباگران تهران، ۱۳۹۵

از صندلی‌هایی استفاده کنید که بازوهای آن قابل تنظیم است این کار به شما کمک خواهد کرد تا آرنج‌های تان را در طرفین نگه دارید.

• هنگام نشستن، صندلی خود را به گونه ای تنظیم کنید که پاهای تان صاف بر روی زمین قرار گیرد. زیرا این کار از وارد شدن فشار به سایر نقاط بدن شما جلوگیری خواهد کرد.

• مچ دست و کف دست خود را دور از میز نگه دارید. وقتی که تایپ می کنید، اگر مچ دست خود را دور از صفحه کلید نگه دارید سرعت و با دقت بیشتری تایپ خواهید کرد. همچنین اگر آنها را بالا نگه دارید و خم نکنید باعث وارد شدن فشار می‌شود و شما احساس راحتی نخواهید داشت. در عوض، مچ دست خود را در یک موقعیت خنثی نگه دارید انگشتان شست را با ساعد و مچ دست خود کمی خم کنید تا با صفحه کلید هم سطح شوند.

• اطمینان حاصل کنید که صفحه کلید شما در فاصله مناسب قرار گرفته است. برای یک تایپ مؤثر، صفحه کلید شما باید بالاتر از لبه سطح باشد. مزیت این کار آن است که به شما اجازه می‌دهد تا براحتی بچرخید و آرنج و بازوی شما با