



Bài 4

EM BẮT ĐẦU SỬ DỤNG MÁY TÍNH

Học xong bài này, em sẽ:

- ✓ Khởi động và tắt được máy tính. Kích hoạt và đóng được phần mềm.
- ✓ Nếu được ví dụ khi thao tác không đúng cách sẽ gây tổn hại cho thiết bị.



KHỞI ĐỘNG

Em cần làm gì để bắt đầu sử dụng máy tính?

BƯỚC ĐẦU LÀM VIỆC VỚI MÁY TÍNH

Các bước khởi động máy tính (Hình 1)

- 1 Kiểm tra đã bật điện (cắm điện).
- 2 Nhấn nút nguồn trên thân máy tính.
- 3 Bật công tắc điện trên màn hình.

Sau khi khởi động máy tính, xuất hiện màn hình làm việc đầu tiên như Hình 2, gọi là *màn hình nền*.



Hình 1. Các bước khởi động máy tính



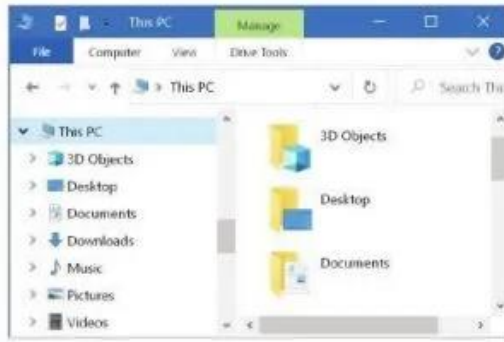
Hình 2. Màn hình nền



Hoạt động

? Trên màn hình nền, **This PC** là biểu tượng của phần mềm quản lý tệp. Em hãy nhấp đúp chuột vào biểu tượng này để kích hoạt phần mềm. Cửa sổ phần mềm quản lý tệp hiện ra như Hình 3. Để đóng phần mềm, em nhấp chuột vào dấu **x** ở góc trên bên phải của cửa sổ **This PC**.

Hình 3. Cửa sổ phần mềm quản lý tệp



Các bước tắt máy tính (Hình 4)

- 1 Nháy chuột vào **Start**.
- 2 Nháy chuột vào **Power**.
- 3 Nháy chuột vào lệnh **Shut down**.



Hình 4. Các bước tắt máy tính

Không nên nhấn, giữ nút nguồn trên thân máy để tắt máy tính. Không ngắt nguồn điện để tắt máy tính. Đối với hầu hết các màn hình hiện nay, thao tác bật và tắt màn hình thường không cần thực hiện. Màn hình tự chuyển sang chế độ chờ với nguồn điện tiêu thụ không đáng kể.

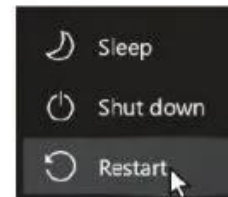
Nếu khởi động và tắt máy tính không đúng cách, sẽ gây tổn hại cho thiết bị và thông tin ở trong máy tính.

LUYỆN TẬP

Em hãy khởi động máy tính, sau đó hãy sử dụng chuột để làm việc với một số biểu tượng phần mềm trên màn hình nền; ví dụ như: chọn, thay đổi vị trí, kích hoạt phần mềm, đóng phần mềm.


VẬN DỤNG

Em hãy thực hiện các bước tắt máy tính, nhưng ở Bước 3 em nháy chuột vào lệnh **Restart** (Hình 5) mà không nháy chuột vào lệnh **Shut down**. Từ đó, em hãy cho biết tác dụng của lệnh **Restart**. Cuối cùng, em hãy tắt máy tính đúng cách.



Hình 5. Nháy chuột vào lệnh **Restart**

GHI NHỚ

- Khởi động và tắt máy tính đúng cách để bảo vệ thiết bị và thông tin.
- Kích hoạt một phần mềm bằng cách nháy đúp chuột vào biểu tượng của nó. Đóng phần mềm bằng cách nháy chuột vào dấu .



Học xong bài này, em sẽ:

- ✓ Biết ngồi đúng tư thế khi làm việc với máy tính.
- ✓ Nhận ra và nêu được tác hại của tư thế ngồi sai khi làm việc với máy tính hoặc sử dụng máy tính quá thời gian quy định cho lứa tuổi.
- ✓ Biết vị trí phù hợp của màn hình với mắt và nguồn sáng trong phòng.
- ✓ Biết thực hiện quy tắc an toàn về điện, có ý thức để phòng tai nạn về điện khi sử dụng máy tính.

**KHỞI ĐỘNG**

Khi dùng máy tính, nếu em nhìn sát vào màn hình hoặc ngồi quá lâu thì có thể gây hại cho sức khỏe như thế nào?

1. TÌM HIỂU CÁCH NGỒI ĐÚNG TƯ THẾ KHI LÀM VIỆC VỚI MÁY TÍNH**Hoạt động 1**

❓ Theo em, trong các Hình 1 và 2, hình nào thể hiện tư thế ngồi đúng khi làm việc với máy tính? Nếu em ngồi sai tư thế, sẽ có tác hại gì?



Hình 1. Tư thế 1



Hình 2. Tư thế 2

Khi làm việc với máy tính, em cần điều chỉnh tư thế ngồi cho đúng như sau:

- Lưng thẳng;
- Đặt bàn phím thẳng giữa mắt và màn hình;
- Hai bàn tay đặt nhẹ lên bàn phím, tay thả lỏng thoải mái;
- Mắt ngang tầm màn hình và nên giữ khoảng cách tới màn hình từ 50 cm đến 80 cm;
- Chỗ ngồi đủ ánh sáng, nguồn sáng không chiếu thẳng vào màn hình hoặc vào mắt.

Ngồi sai tư thế khi làm việc với máy tính có thể gây ra bệnh về cột sống và mắt. Dùng máy tính quá lâu sẽ gây hại về sức khỏe như giảm thị lực, mỏi mắt. Sau mỗi lần sử dụng máy tính khoảng 30 phút, cần nghỉ giải lao từ 5 đến 10 phút.