Geekzila · גיקזילה

תבנית להורדה · טכנולוגיה ביתית

צ'קליסט תמיכה טכנית לבית

מחשב איטי, וויפי, וירוסים וגיבוי: צעדים בטוחים ורגילים בלבד, עם מקורות רשמיים של Microsoft ו-Apple.

PDF | Mac-ו Windows | בלי כלים חשודים | גרסה 2026-11

איך להשתמש

צעדים בטוחים ורגילים בלבד: הגדרות רשמיות של Windows ו-macOS, בלי עריכת רג'יסטרי ובלי תוכנות "ניקוי" או "האצה". עברו מלמעלה למטה, סמנו מה ביצעתם, ובדקו אחרי כל צעד אם הבעיה נעלמה.

שימו לב

לפני כל תיקון משמעותי: ודאו שיש גיבוי עדכני לקבצים החשובים (סעיף 4). אם הבעיה קשורה לכסף, חשבון בנק או סיסמה שנגנבה, פנו מיד לבנק ולשירות הרלוונטי, ושנו סיסמאות ממכשיר נקי.

1. מחשב איטי

Windows

- [ ] הפעילו מחדש את המחשב (לא "שינה"). הרבה בעיות נעלמות כך.
- [ ] עדכוני מערכת: הגדרות, Windows Update, התקינו עדכונים ממתינים והפעילו מחדש.
- [ ] בדקו מה צורך משאבים: פתחו את מנהל המשימות (`Ctrl+Shift+Esc`), לשונית תהליכים, מיינו לפי זיכרון או מעבד. סגרו תוכנה שאינכם צריכים. אל תסיימו תהליכים שאינכם מכירים.
- [ ] אפליקציות הפעלה: הגדרות, אפליקציות, הפעלה (או לשונית "אפליקציות הפעלה" במנהל המשימות). כבו אפליקציות שאין צורך שיעלו עם המחשב.
- [ ] מקום בדיסק: הגדרות, מערכת, אחסון. בדקו כמה מקום פנוי נשאר, מחקו קבצים שאינכם צריכים, והפעילו את ממליץ האחסון (Storage Sense) אם תרצו.
- [ ] הסירו תוכנות שאינכם משתמשים בהן: הגדרות, אפליקציות, אפליקציות מותקנות.
- [ ] בדקו תוכנות זדוניות (סעיף 3) כי איטיות פתאומית עלולה להצביע על כך.

- [ ] אם המחשב עדיין איטי והדיסק הוא כונן קשיח ישן, שקלו כונן מצב מוצק (SSD) או תוספת זיכרון, באמצעות טכנאי.

Mac

- [ ] הפעילו מחדש את המק ועדכנו את המערכת (הגדרות מערכת, כללי, עדכון תוכנה).
- [ ] פתחו את Activity Monitor (פעילות) כדי לראות איזו אפליקציה צורכת זיכרון או מעבד. סגרו מה שלא בשימוש.
- [ ] בדקו מקום פנוי בדיסק האתחול ופנו מקום דרך הגדרות האחסון.
- [ ] בדקו שהתוכנות שאתם מפעילים תואמות לגרסת ה-macOS שלכם.

סימני אזהרה

מתי לעצור ולפנות לאיש מקצוע: רעשים חריגים מהמחשב, התחממות גבוהה, הודעות על כשל בדיסק, או קבצים שנעלמים.

2. אינטרנט ו-Wi-Fi איטיים או מתנתקים

תחילה גלו אם הבעיה במכשיר אחד, ברשת הביתית או אצל הספק. אם כל המכשירים איטיים, הבעיה ברשת או אצל הספק. אם רק מכשיר אחד, הבעיה בו.

- [ ] הפעילו מחדש את הנתב: נתקו מהחשמל, המתינו כחצי דקה, חברו וחכו כמה דקות שיעלה.
- [ ] התקרבו לנתב ובדקו שוב. קירות, ארונות מתכת וחפצים קרובים מחלישים אות.
- [ ] מקמו את הנתב במקום גבוה, פתוח ומרכזי בבית, הרחק ממיקרוגל וממכשירים אלחוטיים אחרים.
- [ ] אם הנתב תומך בשני תדרים: 5 גיגה-הרץ מהיר יותר בטווח קצר, 2.4 גיגה-הרץ מגיע רחוק יותר.
- [ ] התחברו בכבל רשת למחשב לבדיקה. אם בכבל מהיר, הבעיה ב-Wi-Fi.
- [ ] בדקו אם יש עדכון קושחה לנתב באתר היצרן או באפליקציה שלו.
- [ ] שנו את סיסמת הניהול של הנתב אם היא עדיין ברירת המחדל, והשתמשו בהצפנת WPA2 או WPA3.
- [ ] ב-Windows: הגדרות, רשת ואינטרנט, פותר בעיות. ב-Mac: אבחון אלחוטי (Wireless Diagnostics) ובדיקת המלצות Wi-Fi.
- [ ] מוצא אחרון, אחרי שרשמתם סיסמאות Wi-Fi: איפוס רשת ב-Windows (הגדרות, רשת ואינטרנט, הגדרות רשת מתקדמות, איפוס רשת).

טיפ

אם האינטרנט איטי רק בשעות מסוימות או שהבעיה נמשכת אחרי הפעלה מחדש של הנתב, פנו לספק האינטרנט.

3. וירוסים, תוכנות זדוניות והונאות

סימנים שכדאי לבדוק

- חלונות פרסומת שקופצים גם בלי דפדפן פתוח
- דף הבית או מנוע החיפוש השתנו בלי שביקשתם
- תוכנות חדשות שלא התקנתם
- הודעות "המחשב נגוע, התקשרו למספר": זו כמעט תמיד הונאה, אל תתקשרו ואל תתקינו תוכנת "תמיכה מרחוק"

מה עושים ב-Windows

- [ ] פתחו את אבטחת Windows (Windows Security) וודאו שהגנת וירוסים ואיומים פעילה.
- [ ] הריצו סריקה: הגנה מפני וירוסים ואיומים, אפשרויות סריקה, סריקה מלאה. אם מדובר בחשד חזק, בחרו ב-Microsoft Defender Offline.
- [ ] שנו סיסמאות חשובות (מייל, בנק) ממכשיר נקי והפעילו אימות דו-שלבי.
- [ ] הסירו תוספי דפדפן ותוכנות שאינכם מזהים.

מה עושים ב-Mac

- [ ] עדכנו את macOS לגרסה האחרונה שנתמכת במחשב.
- [ ] הסירו אפליקציות ותוספי דפדפן שאינכם מזהים.
- [ ] התקינו אפליקציות רק מ-App Store או מאתר היצרן הרשמי.
- [ ] שנו סיסמאות חשובות והפעילו אימות דו-שלבי.

כללי בטיחות יומיומיים

- אל תלחצו על קישור בהודעה בלתי צפויה. היכנסו לשירות דרך האתר או האפליקציה הרשמית.
- בדקו כתובת השולח ושגיאות כתיב בהודעה שמבקשת פעולה דחופה או סיסמה.
- הפעילו עדכונים אוטומטיים למערכת ולדפדפן.
- השתמשו במנהל סיסמאות ובסיסמה ייחודית לכל שירות.

4. גיבוי

כלל 3-2-1: שלושה עותקים של הקבצים החשובים, על שני סוגי אחסון שונים, ועותק אחד מחוץ לבית (ענן או כונן אצל מישהו אחר). גיבוי שלא נבדק הוא לא גיבוי: פעם בכמה חודשים נסו לשחזר קובץ אחד.

מה	איפה	כל כמה זמן
מסמכים ותמונות	כונן חיצוני + שירות ענן	אוטומטי

מה	איפה	כל כמה זמן
מחשב שלם	כונן חיצוני	שבועי או חודשי
טלפון	גיבוי ענן של היצרן	אוטומטי

Windows

השתמשו ב"גיבוי Windows" (Windows Backup) מההגדרות, או בכונן חיצוני וגיבוי ידני של התיקיות החשובות.

Mac

חברו כונן חיצוני והפעילו Time Machine. פרטים בעמוד התמיכה של Apple המפורט במקורות.

שגרת תחזוקה חודשית (15 דקות)

- [ ] עדכוני מערכת ויישומים הותקנו
- [ ] סריקת אבטחה רצה בלי ממצאים
- [ ] הגיבוי האחרון הצליח
- [ ] מחקתי קבצים וסרגלי תוכנה מיותרים
- [ ] הנתב ובדיקת סיסמת ה-Wi-Fi: אין התקנים זרים ברשימת המכשירים

מתי פונים לאיש מקצוע

- הכונן משמיע רעשים, או שהמחשב לא נדלק
- קבצים חשובים נעלמו ואין גיבוי
- חשד לפריצה לחשבון בנק או למייל
- אחרי שני סבבי טיפול והבעיה נשארה

מקורות רשמיים

- Microsoft: Tips to improve PC performance in Windows
- Microsoft: Fix Wi-Fi connection issues in Windows
- Microsoft: Stay protected with the Windows Security app
- Microsoft: Back up and restore with Windows Backup
- Apple: If your Mac runs slowly
- Apple: If your Mac isn't connecting to the internet over Wi-Fi

- Apple: Back up your Mac with Time Machine

שמות התפריטים עשויים להשתנות בין גרסאות Windows ו-macOS ושפות ממשק. בכל מקרה של סתירה, הדף הרשמי קובע. Windows, Microsoft, macOS ו-Apple הם סימנים מסחריים של בעליהם, ואין לגיקזילה קשר אליהם. המסמך כללי ואינו מהווה ייעוץ מקצועי. © גיקזילה, geekzila.net, גרסה 11-2026.