

Тренинговый Центр Анфисы Бреус

«ВДОХНОВЕНИЕ»

Урок №1

Вход в админку блога



WORDPRESS

<http://wptraining.ru>

ВОПРОСЫ

- как войти в админку
- как поменять пароль через админку
- как восстановить пароль
- как поменять логин через админку
- как придумать хороший пароль
- где хранить пароли
- что делать после использования чужого компьютера

админка

Административная панель

<http://ВашБлог.ru/wp-admin>

<http://ВашБлог.ru/wp-login.php>

Если блог на поддомене:

<http://поддомен.ВашБлог.ru/wp-admin>

<http://поддомен.ВашБлог.ru/wp-login.php>

Если блог в папке:

<http://ВашБлог.ru/папка/wp-admin>

<http://ВашБлог.ru/папка/wp-login.php>

ВХОД В АДМИНКУ



Имя пользователя

admin

Пароль

••••••••

Запомнить меня

Войти

[Забыли пароль?](#)

[← Назад к сайту «AB-Inspiration»](#)

как поменять пароль через админку

сложность: 1

Консоль

Записи

Медиафайлы

Страницы

Комментарии

Внешний вид

Плагины

Пользователи

Все пользователи

Добавить нового

Ваш профиль

Инструменты

Настройки

Входная
страница

Форма

Свернуть меню

Обо мне

Биография

Напишите немного о себе. Эта информация может отображаться на сайте.

Новый пароль

3

Если вы хотите поменять пароль, введите новый. Иначе оставьте поле пустым.

Повторите новый пароль

4

Введите новый пароль повторно.

Индикатор надёжности

Подсказка: Пароль должен состоять как минимум из 8 символов, использовать буквы верхнего и нижнего регистра, цифры и специальные символы.

Выйти из других сессий

Вы авторизованы только в текущем браузере.

Обновить профиль

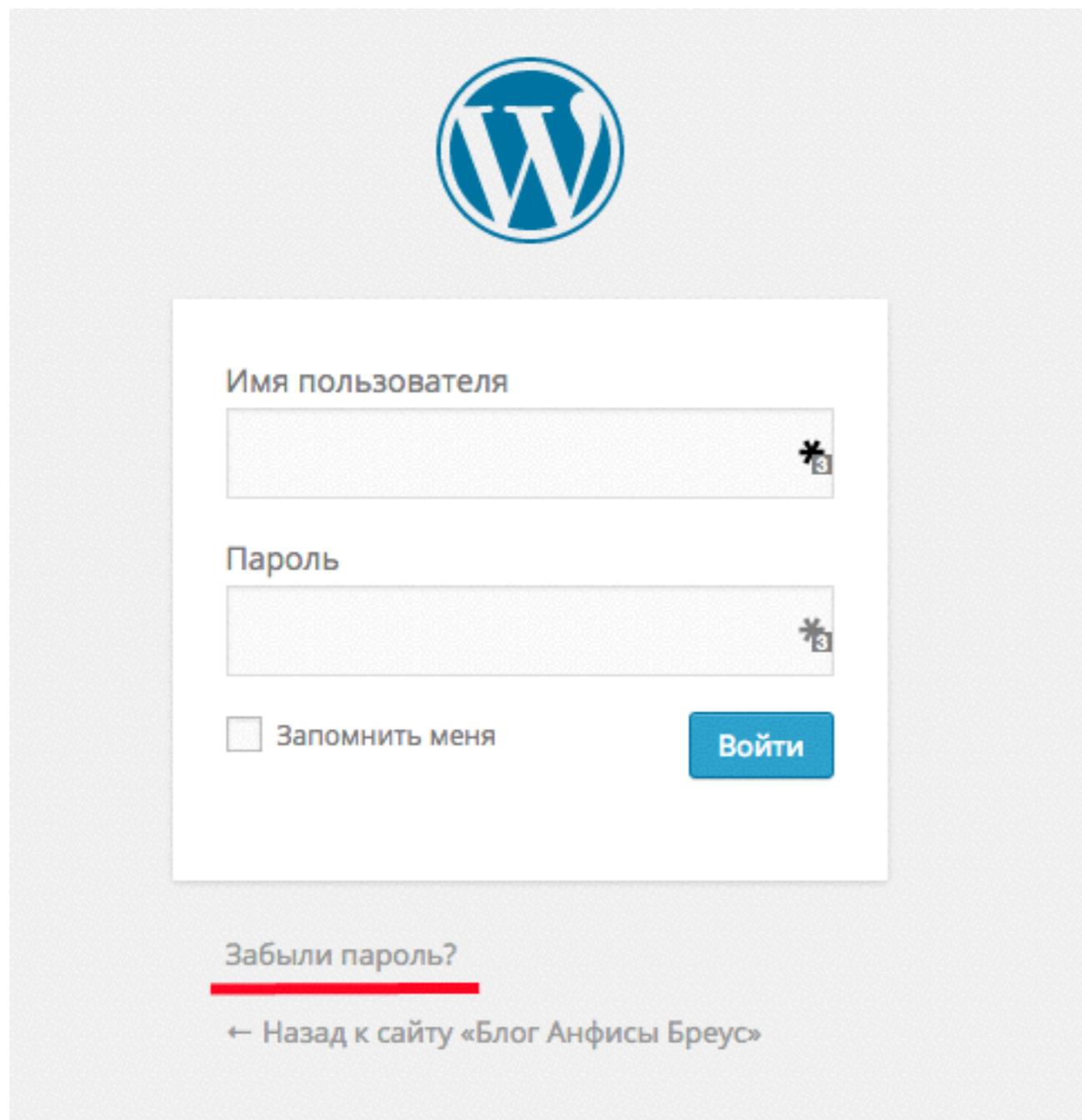
5

КАК ВОССТАНОВИТЬ ПАРОЛЬ

СЛОЖНОСТЬ: 1

Шаг 1

запросить новый пароль (ссылка забыли пароль?)



The image shows the WordPress login interface. At the top center is the WordPress logo, a blue 'W' inside a circle. Below it is a white login box with a light gray border. Inside the box, there are two input fields: 'Имя пользователя' (Username) and 'Пароль' (Password). Both fields have a small asterisk icon and a '3' in a square to their right, indicating a required field. Below the password field is a checkbox labeled 'Запомнить меня' (Remember me). To the right of the checkbox is a blue button with the text 'Войти' (Log In). Below the login box, the text 'Забыли пароль?' (Forgot password?) is underlined in red. At the bottom, there is a link with a left-pointing arrow and the text 'Назад к сайту «Блог Анфисы Бреус»' (Back to the site «Anfisa Breus Blog»).

Шаг 2

ввести email адрес, который прописан в блоге

Пожалуйста, введите ваше имя пользователя или e-mail. Вы получите письмо со ссылкой для создания нового пароля.

Имя пользователя или e-mail:

[Получить новый пароль](#)

Пользователи

Все пользователи

Добавить нового

Ваш профиль

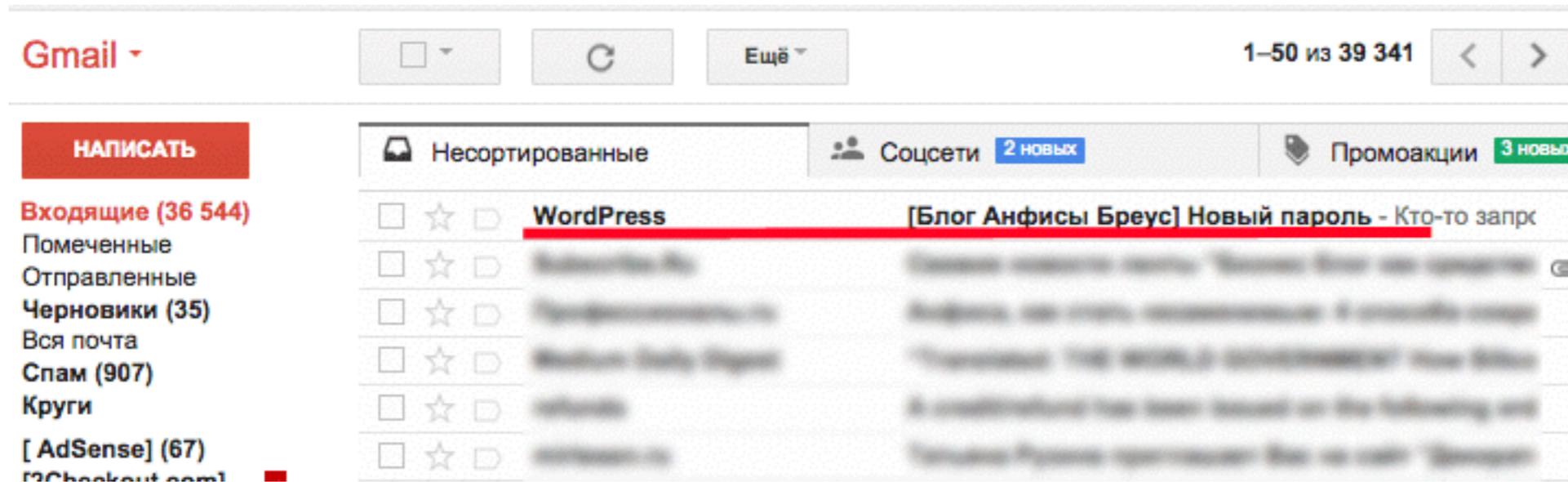
Контакты

E-mail (обязательно)

Сайт

Шаг 3

письмо в Email ящике



Шаг 4

КЛИКНУТЬ ПО ССЫЛКЕ В ПИСЬМЕ

[Блог Анфисы Бреус] Новый пароль

Входящие x



WordPress wordpress@anfisabreus.ru через premium28.timeweb.ru

кому: мне ▾

Кто-то запросил сброс пароля для следующей учётной записи:

<http://anfisabreus.ru/>

Имя пользователя: **admin**

Если произошла ошибка, просто проигнорируйте это письмо, и ничего не произойдёт.

Чтобы сбросить пароль, перейдите по следующей ссылке:

<<http://anfisabreus.ru/wp-login.php?action=rp&key=9dkV1uAl6rlgBohQy4tX&login=admin>>

Шаг 5

ВВЕСТИ НОВЫЙ ПАРОЛЬ

Введите свой новый пароль.

Новый пароль

Подтвердите новый пароль

Индикатор надёжности

Подсказка: Пароль должен состоять как минимум из семи символов. Чтобы сделать его надёжнее, используйте буквы верхнего и нижнего регистра, числа и символы наподобие ! " ? \$ % ^ &).

Задать пароль

КАК ПОМЕНЯТЬ ЛОГИН

СЛОЖНОСТЬ: 2

Шаг 1

создать нового администратора

Консоль

Записи

Медиафайлы

Страницы

Отзывы

Комментарии

Внешний вид

Плагины

Пользователи

Все пользователи

Добавить нового

Ваш профиль

Пользователи [Добавить нового](#)

Все (1) | Администратор (1)

Действия ▾ Применить Изменить роль на... ▾

| | | |
|--------------------------|---|-----|
| <input type="checkbox"/> | Имя пользователя | Имя |
| <input type="checkbox"/> |  admin | |
| <input type="checkbox"/> | Имя пользователя | Имя |

Действия ▾ Применить

Шаг 2

заполнить форму регистрации нового администратора

Имя пользователя (обязательно) adminAnfisa

E-mail (обязательно) vashemail@gmail.com

Имя Anfisa

Фамилия Бреус

Сайт http://anfisabreus.ru

Пароль (обязательно)

Повторите пароль (обязательно)

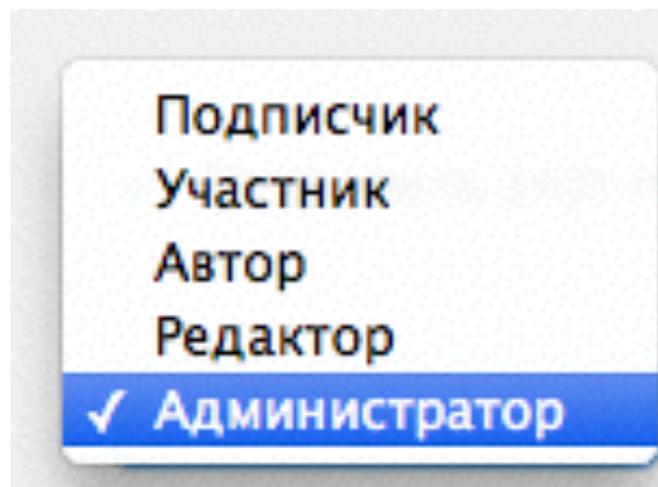
Надёжный Подсказка: Пароль должен состоят символы наподобие ! " ? \$ % ^ &).

Отправить пароль? Отправить этот пароль новому пользователю на e-mail.

Роль Администратор

Добавить нового пользователя

Права



Администратор - все права.

Редактор - создавать, редактировать, публиковать, удалять весь контент блога (записи, страницы), загружать медиафайлы

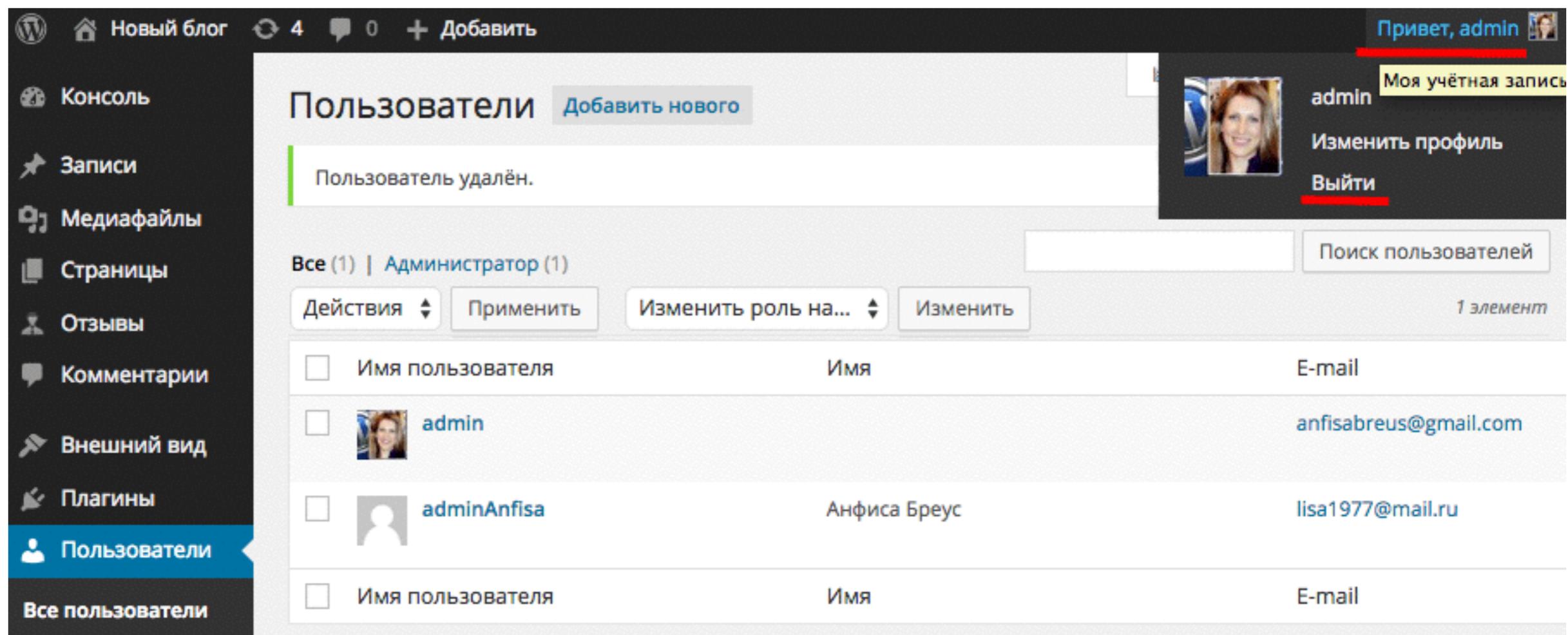
Автор - создавать, редактировать, публиковать, удалять только свой контент, загружать медиафайлы.

Участник - создавать контент, редактировать свой контент.

Подписчик - аудитория блога. читать, комментировать контент

Шаг 3

ВЫЙТИ ИЗ АДМИНКИ



The screenshot shows the WordPress user management interface. At the top, there is a navigation bar with the WordPress logo, a home icon, and the text "Новый блог". To the right of this bar, there are icons for refresh, comments (0), and a "Добавить" button. Below the navigation bar is a sidebar menu with options: "Консоль", "Записи", "Медиафайлы", "Страницы", "Отзывы", "Комментарии", "Внешний вид", "Плагины", and "Пользователи" (highlighted in blue). Below the sidebar, there is a "Все пользователи" link. The main content area is titled "Пользователи" and includes a "Добавить нового" button. A green notification box displays the message "Пользователь удалён." Below this, there is a filter section showing "Все (1) | Администратор (1)" and a search box labeled "Поиск пользователей". Action buttons include "Действия", "Применить", "Изменить роль на...", and "Изменить". A table lists users with columns for checkboxes, user names, and email addresses. The table contains two rows: one for the "admin" user with email "anfisabreus@gmail.com" and one for the "adminAnfisa" user with email "lisa1977@mail.ru". A user profile dropdown menu is open over the "admin" user, showing a profile picture and the text "Привет, admin". The menu options are "Моя учётная запись", "Изменить профиль", and "Выйти" (highlighted with a red underline).

Новый блог 4 0 + Добавить

Пользователи [Добавить нового](#)

Пользователь удалён.

Все (1) | Администратор (1)

Поиск пользователей

Действия Применить Изменить роль на... Изменить 1 элемент

| <input type="checkbox"/> | Имя пользователя | Имя | E-mail |
|--------------------------|---|--------------|-----------------------|
| <input type="checkbox"/> |  admin | | anfisabreus@gmail.com |
| <input type="checkbox"/> |  adminAnfisa | Анфиса Бреус | lisa1977@mail.ru |
| <input type="checkbox"/> | Имя пользователя | Имя | E-mail |

Привет, admin 

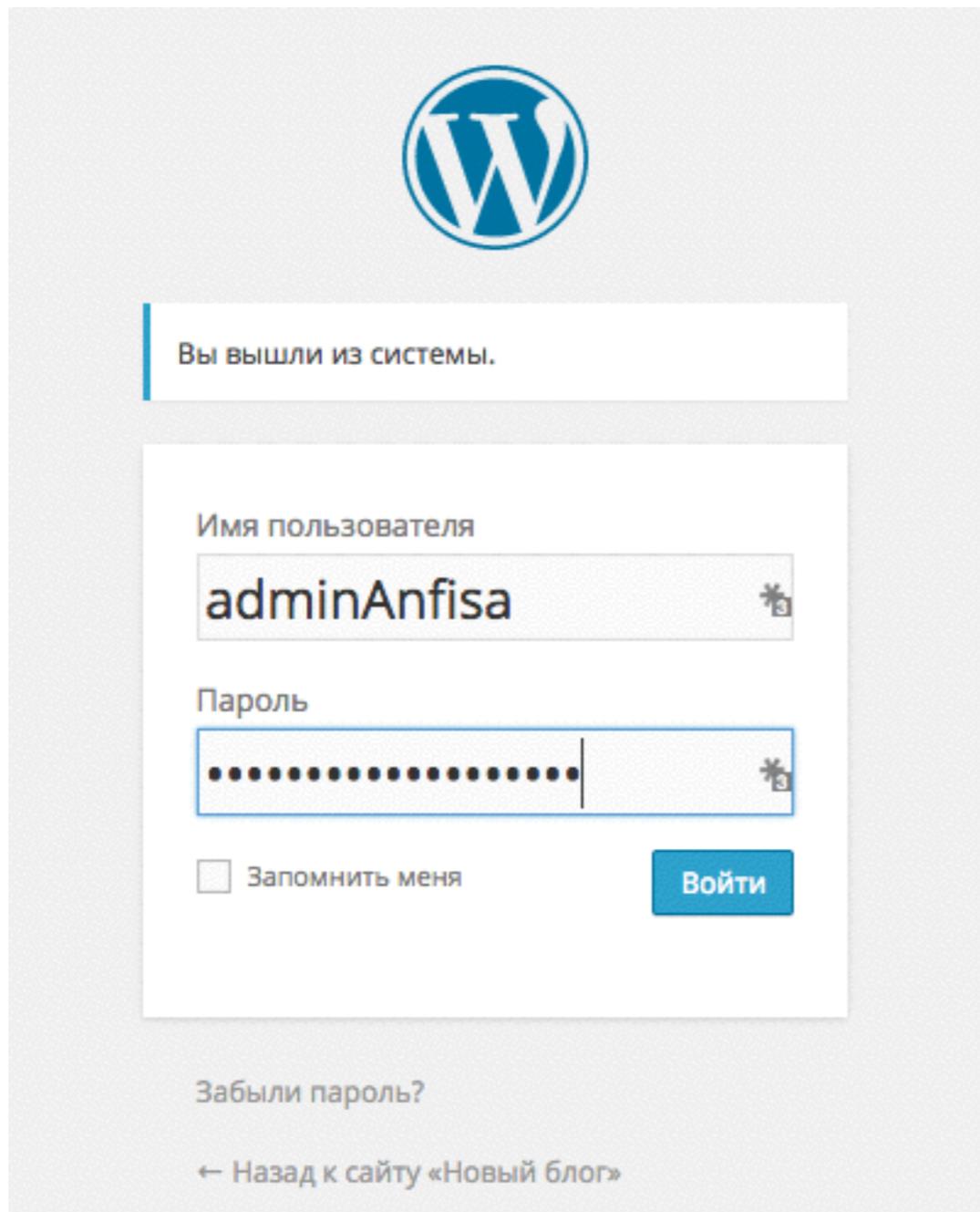
Моя учётная запись

Изменить профиль

Выйти

Шаг 4

войти в админку под логином и паролем нового администратора



The image shows the WordPress login interface. At the top center is the WordPress logo. Below it is a white notification box with a blue border on the left side containing the text "Вы вышли из системы.". Underneath is the login form, which is a white box with a light gray border. It contains two input fields: "Имя пользователя" (Username) with the value "adminAnfisa" and "Пароль" (Password) which is masked with dots. To the right of each input field is a small icon of a person with a plus sign. Below the password field is a checkbox labeled "Запомнить меня" (Remember me) and a blue button labeled "Войти" (Log in). At the bottom of the form area, there is a link "Забыли пароль?" (Forgot password?) and a link "← Назад к сайту «Новый блог»" (← Back to site «New blog»).

Шаг 5

1. удалить старого администратора
2. связать записи с новым администратором

1

Пользователи [Добавить нового](#)

Все (2) | Администратор (2)

Действия ▾ Применить Изменить роль на... ▾ Изменить

| <input type="checkbox"/> | Имя пользователя | Имя |
|--------------------------|---|--------------|
| <input type="checkbox"/> |  admin Изменить Удалить | |
| <input type="checkbox"/> |  adminAnfisa | Анфиса Бреус |
| <input type="checkbox"/> | Имя пользователя | Имя |

Действия ▾ Применить

2

Удалить пользователей

Вы указали следующего пользователя для удаления:

ID #1: admin

Что нужно сделать с записями этого пользователя?

Удалить всё содержимое

Связать всё содержимое: Анфиса Бреус ▾

Подтвердите удаление

Шаг 6

заменить емейл нового админа на емейл старого админа

Все (1) | Администратор (1) Поиск пользователей

Действия Применить 1 элемент

| <input type="checkbox"/> | Имя пользователя | Имя | E-mail | Роль | Записи |
|--------------------------|--|--------------|--------------------------|---------------|--------|
| <input type="checkbox"/> |  adminAnfisa Изменить | Анфиса Бреус | <u>vashemail@mail.ru</u> | Администратор | 4 |
| <input type="checkbox"/> | Имя пользователя | Имя | E-mail | Роль | Записи |

Действия Применить 1 элемент

Контакты

E-mail (обязательно)

vashemail@mail.ru

Контакты

E-mail (обязательно)

anfisabreus@gmail.com

Шаг 7

проверка

Пользователи [Добавить нового](#)

Настройки экрана ▾ Помощь ▾

Все (1) | Администратор (1) Поиск пользователей

Действия ▾ Применить Изменить роль на... ▾ Изменить 1 элемент

| <input type="checkbox"/> | Имя пользователя | Имя | E-mail | Роль | Записи |
|--------------------------|--|--------------|------------------------------|----------------------|----------|
| <input type="checkbox"/> |  <u>adminAnfisa</u> | Анфиса Бреус | <u>anfisabreus@gmail.com</u> | <u>Администратор</u> | <u>4</u> |
| <input type="checkbox"/> | Имя пользователя | Имя | E-mail | Роль | Записи |

Действия ▾ Применить 1 элемент

как придумать
хороший пароль

сложность: 1

Правила

- НЕ использовать имена, фамилии, даты рождения, домен
- не менее 7-ми символов
- использовать спец. символы: ! " ? \$ % ^ & ()
- чередовать регистр (маленькие, заглавные)
- использовать цифры

Генератор паролей LastPass:

<https://lastpass.com/password-generator>

Password Length

A-Z a-z 0-9 Special

Minimum Digit Count

Avoid Ambiguous Characters

Require Every Character Type

qV7HY3&1C18b61

[Generate](#)

Пример надежного пароля:

7u4%&VR!OSBIY@

ew0y*V\$b7IX!Fg

где хранить пароли

LastPass  - <http://lastpass.com/ru/>

Блокнот (программа) + Флешка

Тетрадь

ПОСЛЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ
ЧУЖОГО КОМПЬЮТЕРА

СЛОЖНОСТЬ: 1

Шаг 1

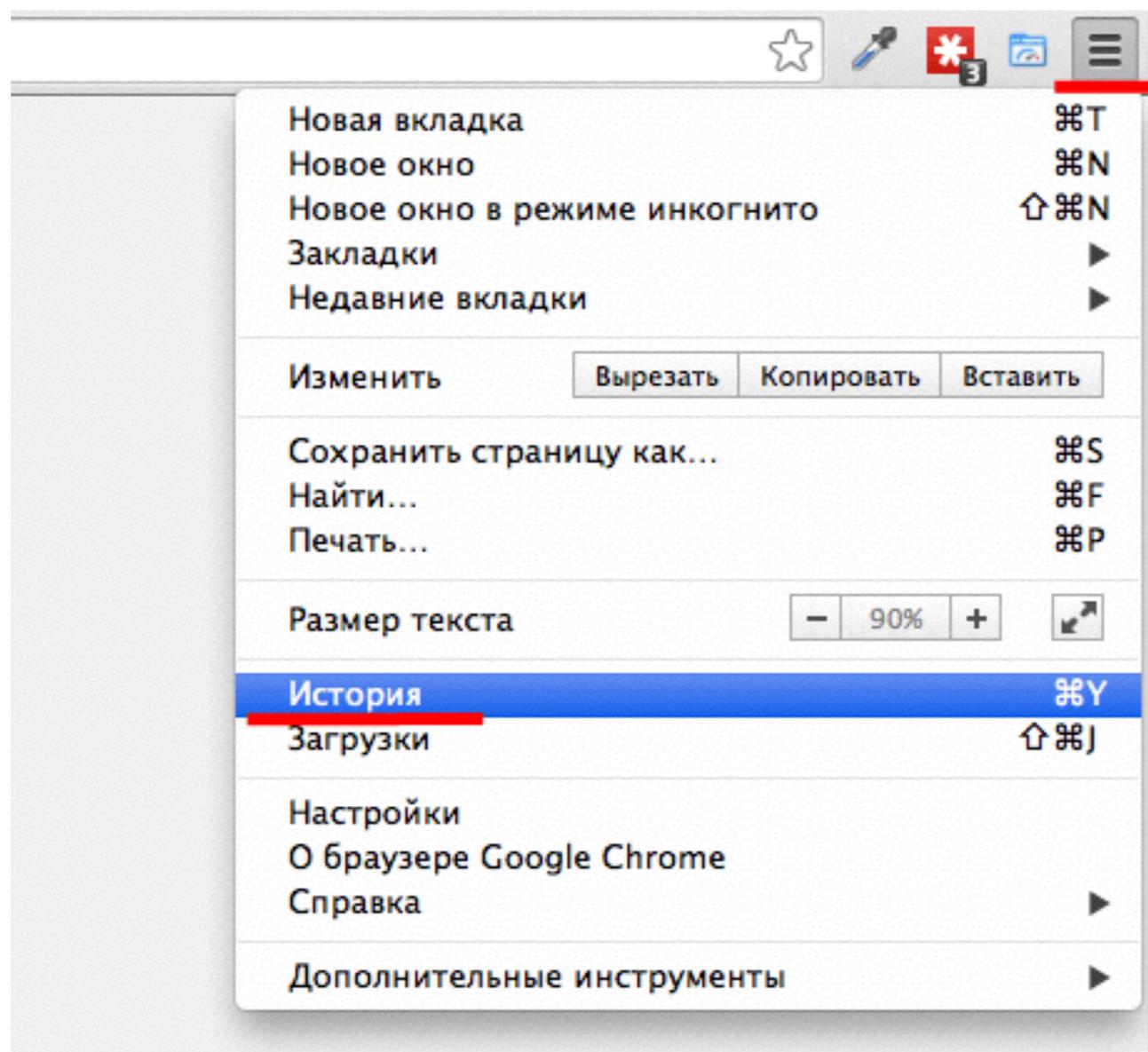
ВЫЙТИ ИЗ АДМИНКИ

The screenshot shows the WordPress admin dashboard for a user named Anfisa Breus. The top navigation bar includes the WordPress logo, a home icon, the text 'Новый блог', a refresh icon with '4', a comment icon with '0', and a '+ Добавить' button. The left sidebar contains a menu with 'Консоль' (highlighted), 'Главная', 'Обновления' (with a red notification badge '4'), 'Записи', 'Медиафайлы', 'Страницы', 'Отзывы', and 'Комментарии'. The main content area is titled 'Консоль' and features a 'На виду' widget showing '4 записи' and '10 страниц', and an 'Активность' widget showing 'Недавно опубликованы' with a date and time '15.11.2014, 16:11' and a snippet of text 'Lorem ipsum dolor sit amet,'. On the right, there is a 'Быстрый черновик' (Quick Draft) widget with a 'Заголовок' field, a text area with the prompt 'О чём хотите написать?', and a 'Сохранить' button. A user profile dropdown menu is open in the top right corner, displaying the user's name 'Анфиса Бреус', the admin name 'adminAnfisa', and options for 'Изменить профиль' and 'Выйти' (highlighted with a red underline).

Шаг 2

удалить историю, кэш браузера

1



2

Chrome

История

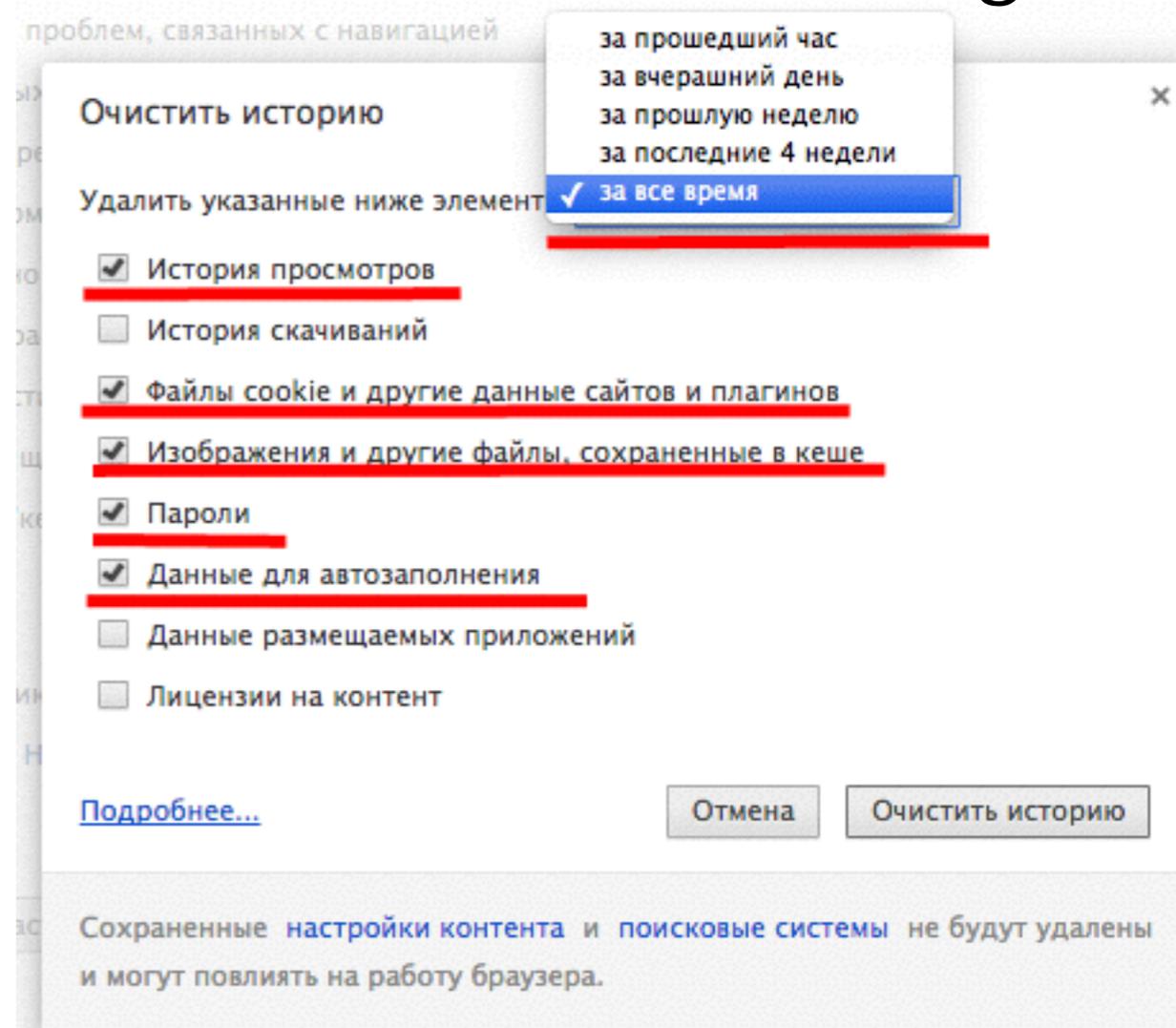
История

Расширения

Очистить историю...

Удалить выбранные элементы

3



иводит к выделению ссылок, а также полей формы

Задание

1. создать сложный пароль и поменять через админку
2. поменять имя пользователя через админку
3. установить программу LastPass (по желанию)

Пароль

- периодически менять пароль
- придумать сложный пароль
- хранить пароли в надежных местах

Логин

- заменить имя пользователя «admin» на более сложный
- id пользователя (админа) должно быть отличным от 1

Вход

- ограничить количество неверно набранных комбинаций логина и пароля (плагин limit login attempts)
- выходить из админки после работы

Хостинг

- ограничить вход в админку по IP (файл .htaccess)

Компьютер

- установить антивирус на компьютер (платный)
- не сохранять пароль в браузере
- после использования чужего компьютера, чистить кэш

Урок №2

Защита входа в админку

(сложность 2 и 3)

- ограничение попыток входа с помощью плагина,
- ограничение входа в админку по IP адресу,
- смена логина и пароля через базу данных

Четверг, 5 марта, в 18.00