

Obsah

| | |
|--|-----------|
| Úvodem: Proč tato kniha vznikla a pro koho je určena | 7 |
| Vysvětlivky k prvkům použitým v knize | 7 |
| Od psacího stroje až ke klávesnici | 8 |
| Počítačová klávesnice | 8 |
| Rozložení znaků QWERTY × QWERTZ × DSK | 9 |
| Jakou klávesnici používat? | 10 |
| Jaký použít textový editor? | 11 |
| Začínáme | 12 |
| Lekce 1 | 13 |
| Naučte se procvičovat prsty | 13 |
| Procvičování prstů | 13 |
| Silič prstů | 13 |
| Procvičení prstů | 13 |
| Seznamte se s klávesnicí | 14 |
| Správný prstoklad | 15 |
| Lekce 2 | 17 |
| Nácvik písmene f | 17 |
| Nácvik písmene l | 17 |
| Lekce 3 | 19 |
| Nácvik písmene d | 19 |
| Nácvik písmene k | 19 |
| Oční relaxace | 20 |
| Lekce 4 | 21 |
| Nácvik písmene ú | 21 |
| Nácvik písmene o | 21 |
| Lekce 5 | 23 |
| Nácvik písmene s | 23 |
| Nácvik písmene i | 23 |
| Masáž šijového svalstva | 24 |
| Lekce 6 | 25 |
| Nácvik písmene u | 25 |
| Nácvik písmene r | 25 |
| Lekce 7 | 27 |
| Nácvik písmene e | 27 |
| Nácvik písmene l | 27 |
| Lehké protažení zádových svalů | 28 |
| Lekce 8 | 29 |
| Nácvik písmene g | 29 |
| Nácvik písmene h | 29 |
| Lekce 9 | 31 |
| Nácvik čárky | 31 |
| Protažení nohou | 31 |
| Lekce 10 | 33 |
| Nácvik písmene t | 33 |
| Nácvik písmene z | 33 |
| Lekce 11 | 35 |
| Nácvik písmene w | 35 |
| Nácvik písmene o | 35 |
| Lekce 12 | 37 |
| Nácvik písmene q | 37 |
| Nácvik písmene p | 37 |
| Lekce 13 | 39 |
| Nácvik písmene v | 39 |
| Nácvik písmene m | 39 |
| Oční masáž | 40 |

| | |
|--|-----------|
| Lekce 14 | 41 |
| Nácvik písmene b | 41 |
| Nácvik písmene n | 41 |
| Lekce 15 | 43 |
| Nácvik písmene c | 43 |
| Lekce 16 | 45 |
| Nácvik písmene x | 45 |
| Lekce 17 | 46 |
| Nácvik písmene y | 46 |
| Automasáž zádového svalstva | 46 |
| Lekce 18 | 48 |
| Nácvik písmene ú | 48 |
| Lekce 19 | 49 |
| Nácvik klávesy levý Shift + písmeno J | 49 |
| Nácvik klávesy levý Shift + písmeno K | 50 |
| Nácvik klávesy levý Shift + písmeno L | 50 |
| Nácvik klávesy levý Shift + písmeno H | 50 |
| Nácvik klávesy levý Shift + písmeno Z | 50 |
| Nácvik klávesy levý Shift + písmeno U | 50 |
| Nácvik klávesy levý Shift + písmeno I | 50 |
| Nácvik klávesy levý Shift + písmeno O | 51 |
| Nácvik klávesy levý Shift + písmeno P | 51 |
| Nácvik klávesy levý Shift + písmeno N | 51 |
| Nácvik klávesy levý Shift + písmeno M | 51 |
| Procvičení zádového svalstva dýcháním | 51 |
| Lekce 20 | 53 |
| Nácvik klávesy pravý Shift + písmeno F | 53 |
| Nácvik klávesy pravý Shift + písmeno D | 53 |
| Nácvik klávesy pravý Shift + písmeno S | 53 |
| Nácvik klávesy pravý Shift + písmeno A | 53 |
| Nácvik klávesy pravý Shift + písmeno G | 53 |
| Nácvik klávesy pravý Shift + písmeno T | 54 |
| Nácvik klávesy pravý Shift + písmeno R | 54 |
| Nácvik klávesy pravý Shift + písmeno E | 54 |
| Nácvik klávesy pravý Shift + písmeno W | 54 |
| Nácvik klávesy pravý Shift + písmeno Q | 54 |
| Nácvik klávesy pravý Shift + písmeno B | 54 |
| Nácvik klávesy pravý Shift + písmeno V | 55 |
| Nácvik klávesy pravý Shift + písmeno C | 55 |
| Nácvik klávesy pravý Shift + písmeno X | 55 |
| Nácvik klávesy pravý Shift + písmeno Y | 55 |
| Lekce 21 | 56 |
| Nácvik interpunkčního znaménka • | 56 |
| Procvičení hrudníku (vsedě nebo vestoje) | 57 |
| Lekce 22 | 58 |
| Nácvik přepřazovací klávesy Caps Lock | 58 |
| Lekce 23 | 59 |
| Nácvik písmene á | 59 |
| Cvičení s propiskou | 59 |
| Lekce 24 | 60 |
| Nácvik písmene ř | 60 |
| Lekce 25 | 61 |
| Nácvik písmene ý | 61 |
| Opakovaný sed | 61 |
| Lekce 26 | 62 |
| Nácvik písmene ž | 62 |
| Lekce 27 | 63 |
| Nácvik písmene í | 63 |
| Procvičení břišních svalů | 63 |
| Lekce 28 | 65 |
| Nácvik písmene č | 65 |

| | |
|---|-----------|
| Lekce 29 | 66 |
| Nácvik písmene ě | 66 |
| Nácvik relaxace aktivním pohybem | 66 |
| Lekce 30 | 68 |
| Nácvik písmene š | 68 |
| Lekce 31 | 69 |
| Nácvik diakritického znaménka čárka | 69 |
| Nácvik diakritického znaménka háček | 69 |
| Nácvik pasivní relaxace | 70 |
| Lekce 32 | 71 |
| Nácvik písmene ě | 71 |
| Lekce 33 | 72 |
| Nácvik klávesy s číslem 8 | 72 |
| Nenápadné protažení krku | 72 |
| Lekce 34 | 74 |
| Nácvik klávesy s číslem 5 | 74 |
| Lekce 35 | 75 |
| Nácvik klávesy s číslem 7 | 75 |
| Celkové procvičení zad | 75 |
| Lekce 36 | 76 |
| Nácvik klávesy s číslem 6 | 76 |
| Lekce 37 | 77 |
| Nácvik klávesy s číslem 9 | 77 |
| Uvolnění zad napětím | 77 |
| Lekce 38 | 78 |
| Nácvik klávesy s číslem 4 | 78 |
| Lekce 39 | 79 |
| Nácvik klávesy s číslem 0 | 79 |
| Krátké procvičení zad otáčením | 79 |
| Lekce 40 | 81 |
| Nácvik klávesy s číslem 3 | 81 |
| Lekce 41 | 82 |
| Nácvik klávesy s číslem 2 | 82 |
| Dechová relaxace | 82 |
| Lekce 42 | 83 |
| Nácvik klávesy se znaménkem + | 83 |
| Nácvik klávesy se znaménkem = | 83 |
| Lekce 43 | 85 |
| Nácvik klávesy s číslem 1 | 85 |
| Nácvik klávesy se znakem % | 85 |
| Mírný záklon | 86 |
| Lekce 44 | 87 |
| Nácvik klávesy se znakem / (lomítko) | 87 |
| Nácvik uvozovek | 87 |
| Kmitání nohou | 88 |
| Lekce 45 | 89 |
| Nácvik klávesy se znakem + (šifedník) | 89 |
| Nácvik klávesy se znakem • (stupeň) | 89 |
| Lekce 46 | 91 |
| Nácvik závorek | 91 |
| Lekce 47 | 92 |
| Nácvik znaku § (paragraf) | 92 |
| Nácvik znaku ! (vykřičník) | 92 |
| Oblouky | 92 |
| Lekce 48 | 94 |
| Nácvik znaku ? (otazník) | 94 |
| Nácvik znaku : (dvojtečka) | 94 |

| | |
|--|------------|
| Lekce 49 | 96 |
| Nácvik znaku (pomlčka) | 96 |
| Nácvik znaku (podtržítko) | 96 |
| Automasáž hýždí | 96 |
| Lekce 50 | 98 |
| Nácvik tabulátoru | 98 |
| Nácvik klávesy Backspace | 98 |
| Nácvik klávesy Enter | 99 |
| Doslov | 99 |
| Příloha č. 1: Hodnocení testů | 100 |
| Příloha č. 2: Testy | 102 |
| Příloha č. 3: Výtah důležitých pravidel z normy ČSN 01 6910 | 123 |
| 1. Interpunkční znaménka | 123 |
| 2. Zkratky | 123 |
| 3. Tituly | 123 |
| 4. Jednotky | 123 |
| 5. Měny | 123 |
| 6. Matematické značky | 123 |
| 7. Zlomky | 124 |
| 8. Desetinná čísla | 124 |
| 9. Procenta a promile | 124 |
| 10. Rozměry a tolerance | 124 |
| 11. Měřítka | 124 |
| 12. Průměr | 124 |
| 13. Exponent, index | 124 |
| 14. Úhlový stupeň, minuta, vteřina | 125 |
| 15. Symbol pro slovo „číslo“ | 125 |
| 16. Datum a čas | 125 |
| 17. Spojení čísla a slova | 125 |
| 18. Římské číslice | 125 |
| 19. Formátování textu v dokumentu | 125 |
| 20. Odstavec | 125 |
| 21. Rozměry písemnosti (formát A4) | 125 |
| Příloha č. 4: Malý slovníček pojmů | 126 |
| Příloha č. 5: Jak psát speciální znaky | 127 |
| Příloha č. 6: Seznam cviků | 128 |