

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
Sílič prstů	13
Procvičení prstů	13
Seznamte se s klávesnicí	14
Správný prstoklad	15
Lekce 2	17
Nácvik písmene „f“	17
Nácvik písmene „j“	17
Lekce 3	19
Nácvik písmene „d“	19
Nácvik písmene „k“	19
Oční relaxace	20
Lekce 4	21
Nácvik písmene „ů“	21
Nácvik písmene „a“	21
Lekce 5	23
Nácvik písmene „s“	23
Nácvik písmene „l“	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 „i“	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 přeřazovací 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 „;“ (středník)	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. Odstavce	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