



evropský  
sociální  
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,  
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání  
pro konkurenceschopnost

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ



...pro vaše IT!

Dotkněte se inovací  
CZ.1.07/1.3.00/51.0024

# Technika psaní na klávesnici

Mgr. Bc. Květoslava Bártlová



# Správné návyky a správná technika psaní

## Osvojení správných návyku a správné techniky psaní:

- Položte klávesnici rovně před sebe tak, abyste mohli pracovat pohodlně a uvolněně.
- Dr. Kuldová upozorňuje: *„Přední rám umístěte nad přední hranu stolku. Nejvhodnější sklon klávesnice je asi 15 stupňů (výhodou je nastavitelný sklon). Klávesy mají mít ponor 3 - 4 mm.“* (Kuldová, Fleischmannová, 1998, str. 18)

# Techniku psaní na klávesnici

## Správná technika psaní je v metodické příručce popsána takto:

*„Techniku psaní na klávesnici zdokonalujeme prstovými cvičeními. Pohyby prstu se uskutečňují složitými akcemi mnoha vzájemně se podporujících svalů každé ruky. Nejobratnější prsty jsou ukazováčky. Nejméně obratné jsou prsteníčky, které potřebují cvičení ke zvýšení pohyblivosti prstu. Malíčky jsou poměrně slabé, a proto vyžadují posilovací cviky. Všem prstům dělá potíže samostatné odtahování. Bez zvláštního výcviku se obvykle roztahují od sebe současně všechny najednou. Pohyblivost zápěstí je značně omezována pevnými vazy.“ (Kuldová, Fleischmannová, 1998, str. 31)*

# Sedění u počítače

## Správné sedění u počítače:

Sedíme zpříma a na celé ploše židle. V metodické příručce je výška stolku popsána takto: „Výška stolku (650 - 750 mm) je nižší než u normálního psacího stolu.“ (viz obrázek č. 1). „K sezení jsou nejvhodnější otáčecí židle se snadno regulovatelnou výší sedadla i opěradla; nemají mít boční opěry. Osvědčují se židle čalouněné, které méně unavují při delším sezení.“ (Kuldová, Fleischmannová, 1998, str. 18)

- **Neopíráme ruce o rám stolu nebo klávesnice!**

# Obrázek č. 1: Správné sedení u počítače



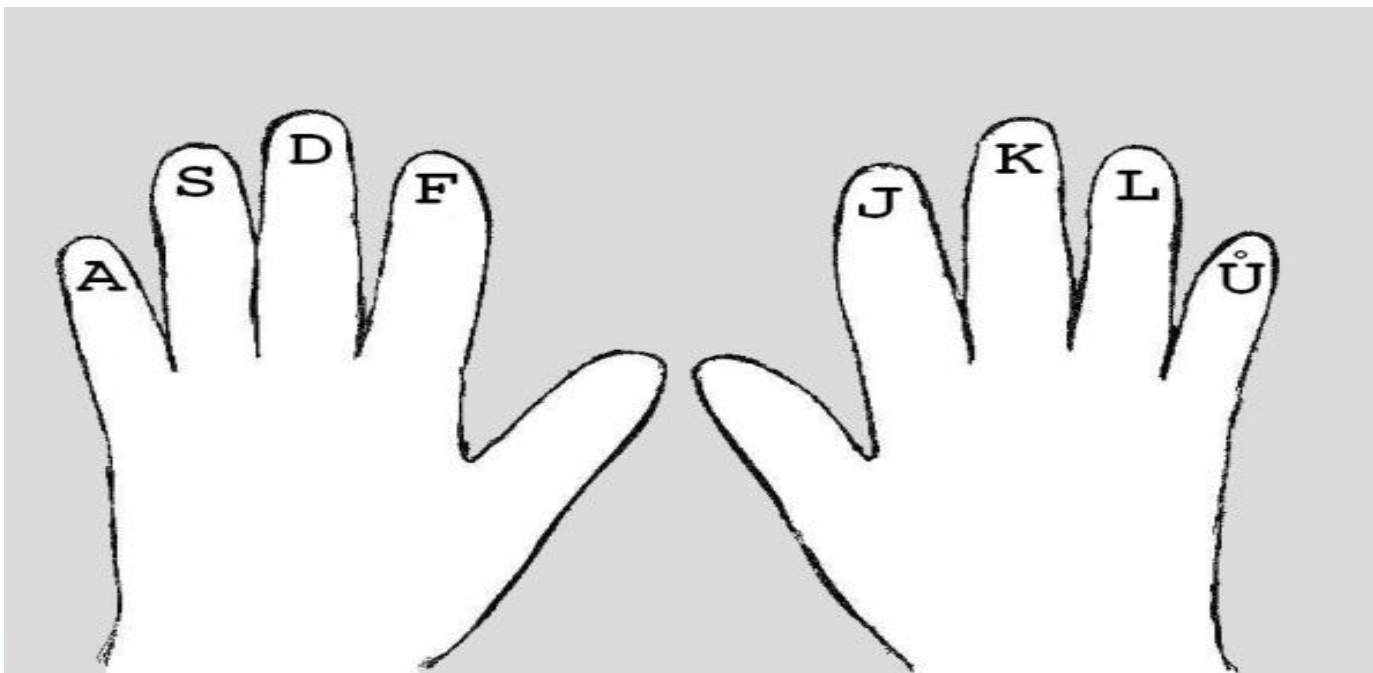
Zdroj: Kuldová, O., Fleischmannová, E.: Metodická příručka k technice administrativy a obchodní korespondence

# Správná poloha ruky

## Jak zajistit správnou polohu ruky:

- Předpokladem technicky správného psaní jsou uvolněné ruce.
- Jejich základní pozici na klávesnici představují písmenka na klávesnici podle obrázku (viz obrázek č. 2).

## Obrázek č. 2: Základní poloha prstů



Zdroj: autorka práce

# Hmatová metoda

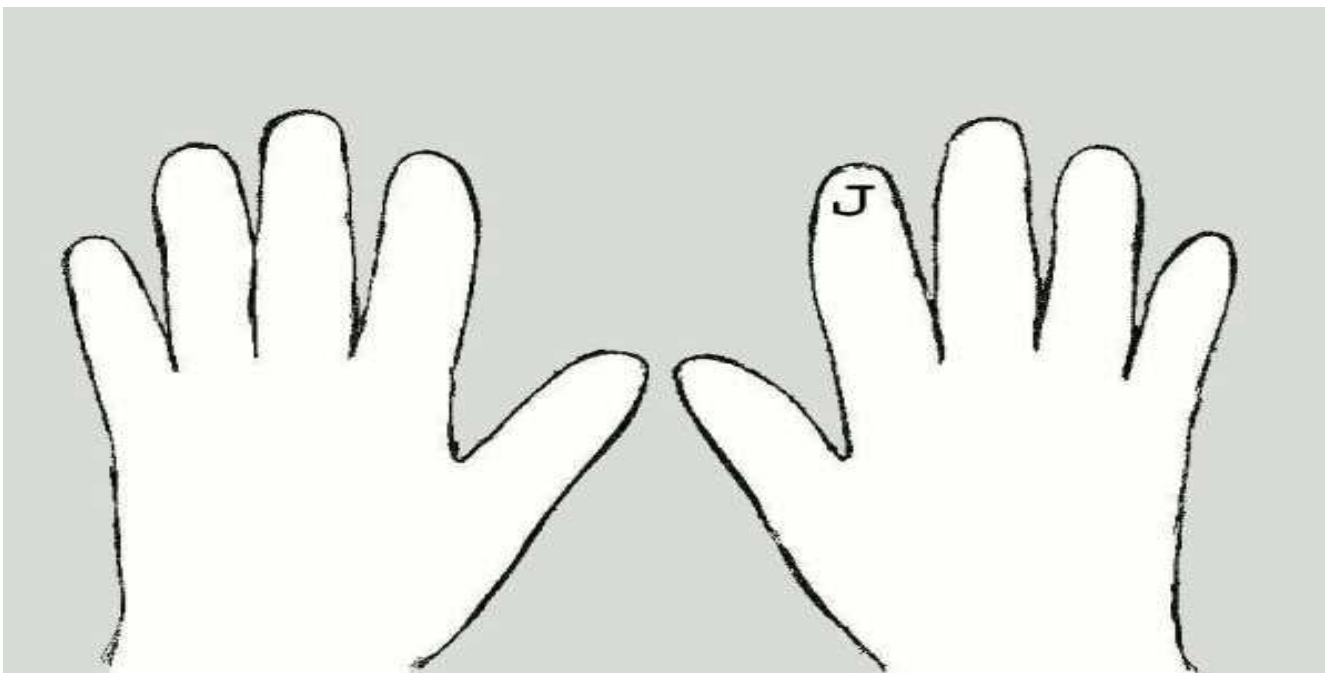
- Spustíme paže volně podél těla. Ruce máme mírně zaoblené. Potom položíme prsty na základní polohu na klávesnici. Palce položíme na mezerník. Tvar ruky necháme tak, jak byl ve volném připažení. Je to nejpřirozenější tvar ruky a umožňuje nám největší volnost pohybu.
- Jakmile zápěstí klesne příliš nízko, svaly a šlachy se napínají. Tím se projeví zdravotní důsledky (např. křečové žíly, vyhřezlé meziobratlové ploténky, vady zraku, syndrom karpálního tunelu).
- **Proto neopíráme ruce o rám stolu nebo klávesnice!**

# Nácvik písmenka „J“

## Cíl:

- **Naučit se ovládat písmenko „J“ ukazováčkem pravé ruky.**
- Základem správné desetiprstové hmatové metody jsou hmatová cvičení.
- Začátky nebývají snadné a špatné návyky se špatně odstraňují. Snažte se proto, abyste prováděli nácvik jednotlivých znaků správně.

## Obrázek č. 3: Písmenko „J“



Zdroj: autorka práce

# Hmatová cvičení k písmenku „J“

- Ovládání nové klávesy nejprve nacvičujeme pomocí tzv. hmatových cvičení. Jejich účelem je, abyste se více soustředili na jednotlivé pohyby. Postačí napsat 2 řádky každého znaku první typem písma Courier New.
- Během psaní leží prsty v základní poloze.
- Píše vždy jen jeden prst jako na předchozím obrázku (viz obrázek č. 3).

## Procvičování začínáme ukazováčkem pravé ruky:

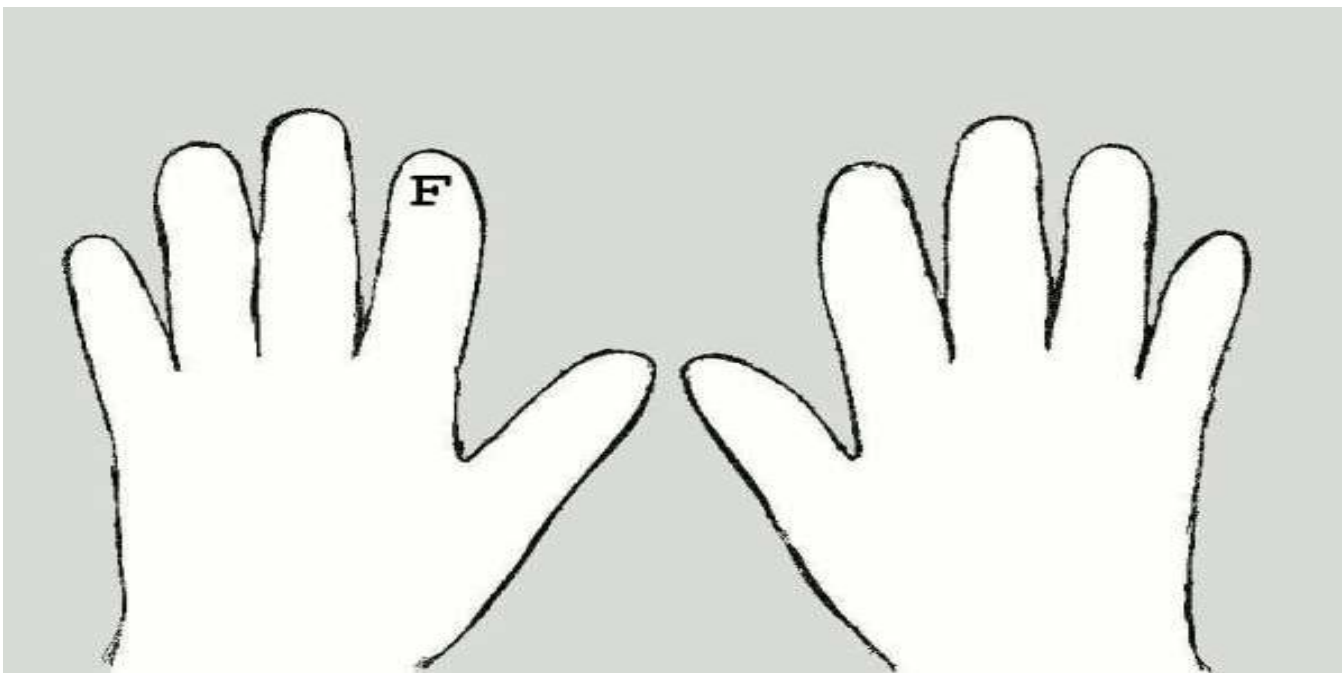
- j (nic) j (nic) j (nic) j (nic) j (nic) j (nic) j (nic) j (nic) j (nic) j (nic) j (nic) j (nic) j (nic) j (nic) j (nic) j (nic)
- j (nic) j (nic) j (nic) j (nic) j (nic) j (nic) j (nic) j (nic) j (nic) j (nic) j (nic) j (nic) j (nic) j (nic) j (nic) j (nic)
- j (nic) j (nic) j (nic) j (nic) j (nic) j (nic) j (nic) j (nic) j (nic) j (nic) j (nic) j (nic) j (nic) j (nic) j (nic) j (nic)

# Nácvik písmenka „F“

## Cíl:

- Naučit se další znak ze základní pozice prstu na klávesnici, písmenko „F“.
- Během psaní leží prsty v základní poloze. Píše vždy jen jeden prst jako na následujícím obrázku (viz obrázek č. 4).
- Píšeme ukazováčkem levé ruky.

## Obrázek č. 4: Písmenko „F“



Zdroj: autorka práce



evropský  
sociální  
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,  
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání  
pro konkurenceschopnost

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ



# Hmatová cvičení k písmenku „F“

Ovládní nové klávesy nacvičujeme pomocí tzv. hmatových cvičení. Jejich účelem je, abyste se více soustředili na jednotlivé pohyby. Postačí napsat 2 řádky každého znaku typem písma Courier New.

## Dále procvičujeme ukazováček levé ruky:

- f (nic) f (nic) f (nic) f (nic) f (nic) f (nic) f (nic) f (nic) f (nic) f (nic) f (nic) f (nic) f (nic)
- f (nic) f (nic) f (nic) f (nic) f (nic) f (nic) f (nic) f (nic) f (nic) f (nic) f (nic) f (nic) f (nic)
- f (nic) f (nic) f (nic) f (nic) f (nic) f (nic) f (nic) f (nic) f (nic) f (nic) f (nic) f (nic) f (nic)





evropský  
sociální  
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,  
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání  
pro konkurenceschopnost

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ



...pro vaše IT!

# Soupis bibliografických citací

- Kuldová, O., Fleischmannová, E.: *Metodická příručka k technice administrativy a obchodní korespondence*. 1998. Nakladatelství Fortuna, Jungmannova 7, Praha 1. ISBN 80-7168-574-7

