

Александр Чечельницкий

ДЕСЯТИПАЛЬЦЕВЫЙ НАБОР НА КЛАВИАТУРЕ

*печать со
скоростью
мысли*

- ☐ Овладение слепым десятипальцевым методом набора на русском и английском языках
- ☐ Нарботка скорости печати 200–400 знаков в минуту
- ☐ Запоминание раскладки клавиатуры с помощью образов
- ☐ Обучение на тренажерах

Александр Чечельницкий

ДЕСЯТИПАЛЬЦЕВЫЙ НАБОР на КЛАВИАТУРЕ

Санкт-Петербург
«БХВ-Петербург»
2006

УДК 681.3.06
ББК 32.973.26-018.2
Ч-57

Чечельницкий А. В.

Ч-57 Десятипальцевый набор на клавиатуре. —
СПб.: БХВ-Петербург, 2006. — 48 с.: ил.

ISBN 978-5-94157-826-9

Книга представляет собой эффективный курс обучения слепому десятипальцевому методу печати на русском и английском языках. Представлена методика запоминания раскладки клавиатуры в течение пяти минут. Показано, как правильно располагать пальцы на клавиатуре для быстрой печати. Приведены практические упражнения для выработки первичных навыков слепой печати. Рассмотрено использование клавиатурных тренажеров для достижения высокой скорости слепого набора.

*Для пользователей ПК
всех уровней и возрастов*

УДК 681.3.06
ББК 32.973.26-018.2

ISBN 978-5-94157-826-9

© Чечельницкий А. В., 2006
© Оформление, издательство "БХВ-Петербург",
2006

ОГЛАВЛЕНИЕ



ВВЕДЕНИЕ	5
ШАГ ПЕРВЫЙ: СТАВИМ ЦЕЛИ	8
Изучаем алфавит	10
ШАГ ВТОРОЙ: ПЕРВИЧНЫЙ НАВЫК ПЕЧАТИ	24
Зоны работы	26
Первая зона	26
Вторая зона	27
Третья зона	27
Четвертая зона	27
Пятая зона	27
Шестая зона	27
Седьмая зона	28
Тренажеры	28
Milton	29
Stamina	30
Куда дальше?	32

БЕГ ТРУСЦОЙ.....	33
Упражнение 1	33
Упражнение 2	34
Упражнение 3	35
Упражнение 4	35
Упражнение 5	36
Упражнение 6	36
Упражнение 7	37
 ПРОГУЛКА НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ	38
 РЕЛАКСАЦИЯ.....	43
Пальминг.....	44

ВВЕДЕНИЕ



Привет, меня зовут Александр Чечельницкий, я — инструктор эффективных систем обучения. Сегодня помогу вам научиться писать. Да, да именно писать, только на компьютере. Я ежедневно пишу не менее трех страниц машинописного текста, т. е. где-то десять страниц рукописного, и занимает это минут 40 (интервал — одинарный, размер шрифта 10). Набираю на клавиатуре в несколько раз быстрее, чем пишу от руки, порядка 400 знаков в минуту. И знаю, что вы можете достичь такого же результата. Являюсь руководителем Негосударственного учреждения дополнительного образования "Radiant Peak" г. Иркутска.

Миссия компании — практичные навыки. Сто процентов времени обучения должно быть эффективным. Человек должен уметь обрабатывать новую информацию, обучаться в любое время с максимальной скоростью, чтобы всегда быть в потоке реальной жизни. Должны предъявляться высокие требования к физическому и психическому здоровью, к знаниям по саморегуляции и самовосстановлению. Минимальные требования: читать 100 страниц в час, печатать 300 знаков в

минуту, запоминать любые телефоны и слова с первого предъявления в количестве 25 единиц.

Результат любого эффективного обучения — это навык, который вы можете применять в любое время и в любом месте. Компьютерная грамотность, на мой взгляд, начинается с умения профессионально работать на клавиатуре. Ребенок учится писать буквы, потом слоги, потом слова. Процесс обучения занимает не один день. Также и для освоения десятипальцевого слепого метода печати требуется время. За один месяц при занятиях три раза в неделю по два часа можно добиться полной слепой печати со скоростью 120—130 зн./мин. Далее за три месяца регулярных занятий можно увеличить скорость до 250 зн./мин, что мы и будем считать профессиональной скоростью. Хотя офис-менеджеров и диспетчеров многие фирмы согласны брать и со скоростью 160—180 зн./мин. Стоит заметить, что именно скорость 250 зн./мин более-менее близка к медленной разговорной речи, а соответственно наиболее эффективна в работе, позволяя практически сразу же из головы набирать без пауз письма, договоры, заметки; успевать печатать за медленно диктующим человеком, не отвлекаться ни на что, кроме набора текста.

Для работы нам нужны будут следующие инструменты:

- ☐ свободно распространяемая программа-тренажер;
- ☐ четкий план занятий;
- ☐ теория обучения.

Также будет предложена версия обучения без программ, только используя Microsoft Word или другой текстовый редактор. По опыту советую новичкам начинать знакомиться с компьютерами именно с текстовых редакторов — научиться соз-

давать, сохранять, редактировать, вырезать и вставлять текст, рисунки, диаграммы. Это позволяет намного сократить время освоения любого другого программного обеспечения.

Всю нашу работу мы можем разбить на несколько этапов:

- ☐ овладение десятипальцевым слепым методом печати;
- ☐ наработка скорости печати до 200—300 знаков в минуту;
- ☐ набор текста на слух;
- ☐ набор текста с листа, не глядя на монитор.

Внимание

При нерегулярных занятиях результат будет достигнут через 1—2 года.

Я надеюсь, что убедил вас в необходимости десятипальцевого слепого метода печати. Дальше у нас не будет времени на отступления — мы будем эффективно работать.

Свои замечания и предложения присылайте на **info@radiantpeak.com**.

Делитесь своими достижениями на нашем форуме **www.radiantpeak.com**.

ШАГ ПЕРВЫЙ: СТАВИМ ЦЕЛИ



*Уделяя слишком большое внимание зеркалу заднего вида,
вы просто разобьетесь.*

Джим Уард

Сознание каждого человека нацелено на успех в достижении цели. Однако мы слишком много времени уделяем негативным событиям. Следовательно, если вы концентрируетесь на негативных событиях, то ваш мозг будет стремиться совершить их еще в большем количестве.

Поочередно задавайте себе перечисленные далее вопросы. Не торопитесь, каждый раз тщательно продумайте ответ, включая стадию выполнения задачи.

1. Какого бы результата я хотел достичь в скорости печати на компьютере?
2. Какой первый шаг я должен предпринять, чтобы этот результат стал реальностью?
3. Отвечаю ли я лично за этот результат?
4. Что мешало мне это сделать раньше?
5. Если я достигну цели, то какие позитивные изменения произойдут в моей жизни?

Прямо сейчас выберите один результат и сконцентрируйтесь на его достижении.

И помните, что существуют четыре типа людей:

- ☐ те, которые позволяют произойти событиям;
- ☐ те, которые наблюдают за происходящими событиями;
- ☐ те, которые заставляют их произойти;
- ☐ те, которые удивляются происходящему.

Вы готовы начать обучение? Тогда вперед!

1. Изучим клавиатуру с помощью образов (методика от "Радиант Пик").
2. Изучим правильную постановку пальцев на клавиатуре.
3. Выработаем первичный навык печати слепым методом с помощью программ Milton и Stamina (только для людей с чувством юмора). Наработаем правильность слепого метода печати.
4. Научимся набирать текст на слух (если это возможно): ваш помощник диктует вам художественный текст.
5. Научимся набирать текст с листа, не глядя на монитор. Наработаем максимальную скорость печати.

При работе выполняйте следующие рекомендации:

- ☐ работайте по 15—30 минут 2—3 раза в день;
- ☐ разминайте кисти рук и пальцы перед началом работы;
- ☐ повторяйте перед сном все, что вам удалось сделать за сегодняшний день;
- ☐ не работайте, если чувствуете усталость;
- ☐ научитесь быть более эффективным с помощью метода Хозе Сильвы.

Метод Хозе Сильвы — это метод расслабления тела и разума, чтобы затем, используя замедленные частоты мозговых волн и активизацию правой половины головного мозга, приходиться к какому-то позитивному результату.

Мозг среднего человека функционирует в частотном диапазоне от 1 до 20 циклов в секунду: 20 циклов в бодром состоянии, от 1 до 4 во сне и крайне

редко на промежуточных частотах, только при засыпании и пробуждении. Однако именно промежуточные частоты обеспечивают сознательное использование правой половины головного мозга, нашей духовной связи. Идеальная для мышления частота находится в районе 10 циклов в секунду. Именно эту частоту ученые именуют *альфа-состоянием*.

Перечень необходимых действий для входа в альфа-состояние:

1. Сядьте поудобнее.
2. Закройте глаза.
3. Сделайте глубокий вдох и, выдыхая, расслабьте тело.
4. Представьте компьютерную клавиатуру, представьте, как вы правильно расставляете пальцы (см. далее) на ней и начинаете печатать только вам понятные слова. Визуализируйте себя (представляйте) печатающим на клавиатуре в течение 1—2 минут.
5. Скажите, что когда вы откроете глаза, вы будете чувствовать себя прекрасно, бодро и лучше, чем когда-либо.
6. Откройте глаза.

Перед каждым занятием входите в альфа-состояние и представляйте будущий урок: с какой скоростью вы печатаете, какие буквы и т. д. Для разминки в любой удобный момент, даже без клавиатуры, вспоминайте расположение букв и пальцев.

ИЗУЧАЕМ АЛФАВИТ

Нам нужно изучить расположение русского алфавита на стандартной клавиатуре (рис. 1).

Используя образную память, мы выучим расположение букв за ПЯТЬ минут! Прочитайте и представьте (это главное!), представьте ярко, контрастно следующий мультик.

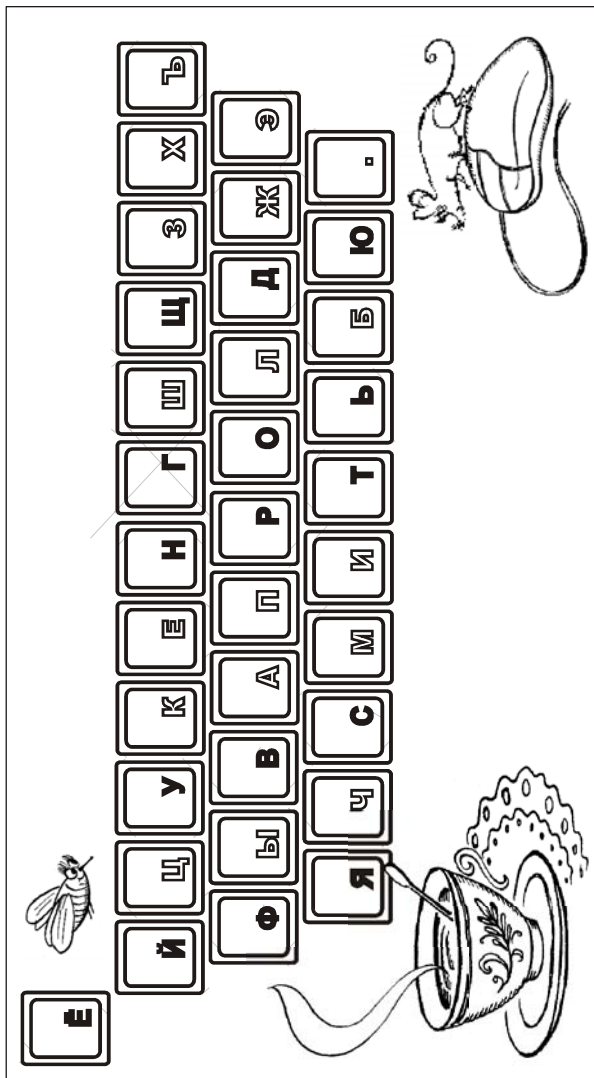


Рис. 1. Стандартная русская клавиатура

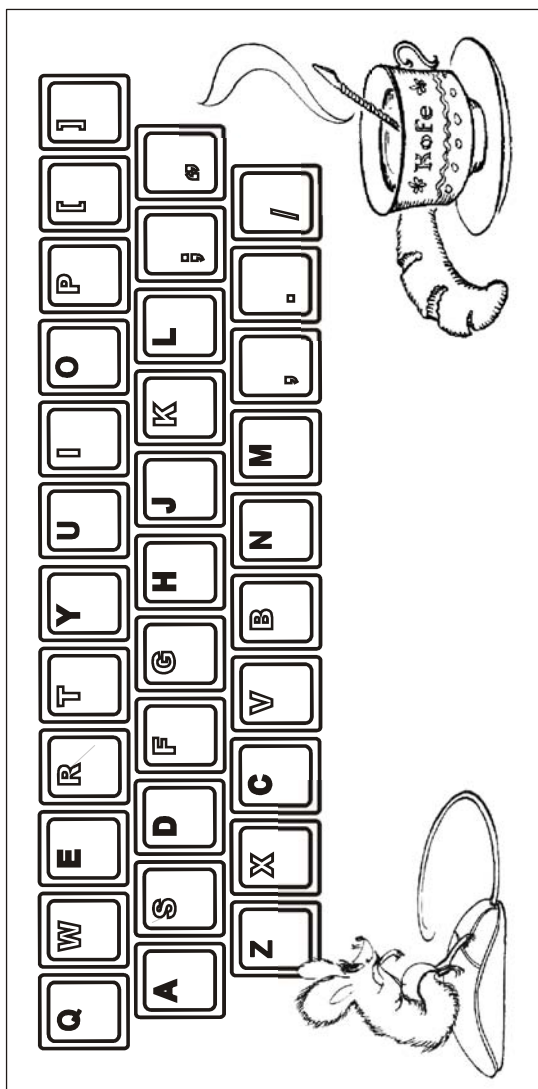


Рис. 2. Стандартная английская клавиатура

Й

Все любят свежий
ЙОГУРТ

Ф

Йогурт
выливается
на **ФАРТУК**

Я

В кармане
фартука лежит
ЯБЛОКО

Ц

Яблоком
поперхнулась
ЦАПЛЯ

Ы

"Вахх!, – сказал
грузин, увидев
цаплю, – какая
ЫРЫСКА!"

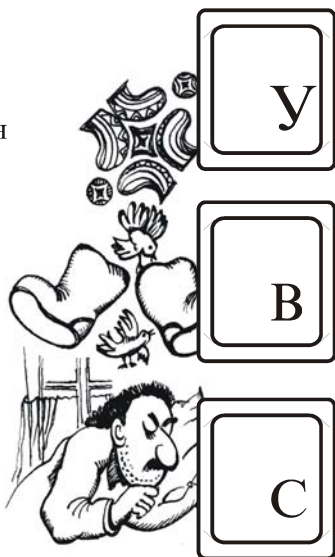
Ч

Ыриска похожа
на маленький

На чемодане нарисован
замысловатый **УЗОР**

Узор чем-то похож
на **ВАЛЕНКИ**

Как только я одел
валенки, меня сразу
ододел **СОН**



Во сне я увидел
огромный колючий
КАКТУС

Кактус стоит на
подоконнике
АРХИВА

В архиве почему-то
вместо шороха бумаг
слышится **МУЗЫКА**



Е



Под звуки
музыки хорошо
усваивается
любая **ЕДА**

П



Еда такая жест-
кая, что похожа
вкусом на
ПАПИРУС

И



Папирус загорается
даже от маленькой
ИСКРЫ

Н



Последняя искра
жизни исчезнет при
попадании в тело грамма
НИКОТИНА

Р



Никотин вызывает
РАК легких

Т

Другой рак
(живой) живет в
ТИНЕ

Болотная тина
высохла на солнце
и превратилась в
ГЕРКУЛЕС



Г

Если кушать один
геркулес, можно
похудеть так, что
унесет как
ОБЛАКО



О

Облако приняло
вид огромного **Ь**
(мягкого знака)



Ь

"Из такого облака
обязательно пойдет
снег", – подумал я
и надел **ШАПКУ**



Ш

Шапка драгоценная
(Мономаха) – прячем
в **ЛАРЕЦ**



Л

Открыв ларец, я
обнаружил там
БУМАГУ



Б

Щ



Бумага была грязная
и мне пришлось
почистить ее
ЩЕТКОЙ

Д



Заодно щеткой
убираемся
во всем
ДОМЕ

Ю



Дом начал
раскручиваться
словно **ЮЛА**

З



Раскрутив юлу
можно перемолоть
все **ЗЕРНО**
в амбаре

Ж



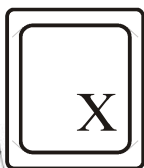
Мое зерно
повадился красть
по утрам
ЖАВОРОНОК

.

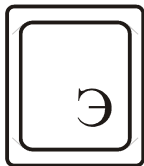


Жаворонок в
небе похож на
малюсенькую
ТОЧКУ

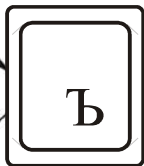
Из точки начинает
капать в бокал
вино **ХЕРЕС**



Пить одному херес —
это эгоизм, чтобы
отстоять свое **ЭГО**



Вы должны быть тверды
как **Ъ** (твердый знак)



Закройте книгу, возьмите чистый листок А4 и напишите алфавит, так же в три ряда, как он размещен на клавиатуре (см. рис. 1). Запомните: **Й** — первая строка (верхняя), **Ф** — вторая строка, **Я** — нижняя, затем **Ц** — первая и т. д. Запомните правильную позицию рук: указательный палец правой руки на **А**, левой на **О**; средний палец правой руки — **В**, левой — **Л**; безымянный — **Ы** и **Д**; мизинец — **Ф** и **Ж**, **Э**. Требуется повторить мультитик сегодня, завтра, через три дня и через неделю. Это называется *правильное повторение*, именно в нем кроется успех запоминания любой информации. Старайтесь ставить в правильную позицию руки даже без клавиатуры, например, пока едете в маршрутном такси, поперебирайте пальцами по воображаемой клавиатуре. Делайте часто, но без утомления, и результат не заставит себя ждать. Так же можете выучить английскую раскладку (рис. 2).

Q



Страной правит
КОРОЛЕВА
(QUEEN)

A

Королева резала
АНАНАС (ANANAS)

Z



Кружочки ананаса
очень похожи на
НОЛЬ (ZERO)

W

Ноль превращается
в ошейник и надевается
на шею **ВОЛКУ (WOLF)**

S



Волк убегает
на **ЮГ**
(SOUTH)

X

В город
X (X)

Где бесплатная
ЕДА (EAT)



E

Поев несвежей еды,
волк отравился, и
к нему пришел
ДОКТОР (DOCTOR)



D

Доктор принес ему
КОТА (CAT)

C

Коту стало скучно
и он включил
РАДИО (RADIO)



R

От красивой
музыки зацвели
ЦВЕТЫ (FLOWER)
под окном



F

Цветы поставили в
ВАЗУ (VAZE)

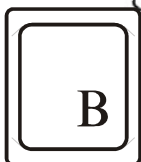
V



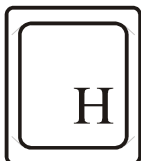
А вазу –
на **СТОЛ**
(**TABLE**)



На столе стоит
ЗЕЛЕНАЯ
(**GREEN**)
БУТЫЛКА
(**BOTTLE**)



Бутылка так долго стояла
на солнце, что выгорела
и стала **ЖЕЛТОЙ**
(**YELLOW**)



Заглянув в бутылку,
обнаруживаем там
МЕД (HONEY)



Мед вкуснее есть
с **ОРЕХАМИ**
(**NUT**)

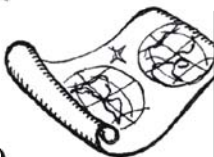
За орехами придется
ехать в **США (USA)**



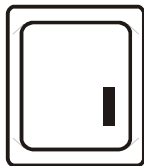
Одним **ПРЫЖКОМ
(JUMP)** в США
не попадешь



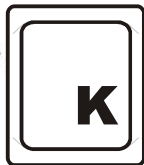
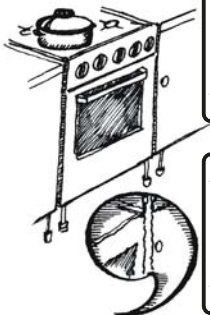
Поэтому будем
идти по **КАРТЕ (MAP)**



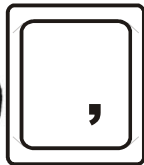
Карта нарисована
на куске **ЛЬДА (ICE)**

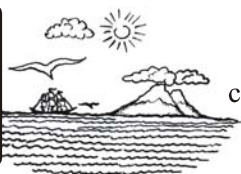
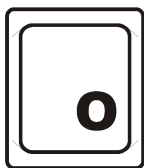


Лед нам пригодится
для напитков, поэтому
несем его на **КУХНЮ
(KITCHEN)**



На полу кухни лужа
в виде **ЗАПЯТОЙ (,)**

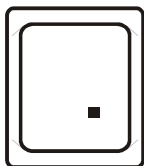




Лужа увеличивается
с огромной скоростью
и превращается
в **ОКЕАН (OCEAN)**



Под жарким солнцем
океан высыхает
до размеров
ОЗЕРА (LAKE)



Озеро продолжает
уменьшаться
до размеров
ТОЧКИ (.)



Присмотревшись,
мы видим, что это
семечко, из которого
стремительно вырастает
ПАЛЬМА (PALM)

Мы будем работать с русской раскладкой (обычно переключение между языками осуществляется нажатием клавиш <Ctrl>+<Shift>). Когда достигнете на русской скорости 150 знаков в минуту или больше, тогда вам потребуется затратить всего лишь 15—20 процентов времени на обучение новой раскладке. Упомянувшийся в тексте тренажер Stamina может работать и с русским, и с английским текстом, Milton — только с русским.

ШАГ ВТОРОЙ: ПЕРВИЧНЫЙ НАВЫК ПЕЧАТИ



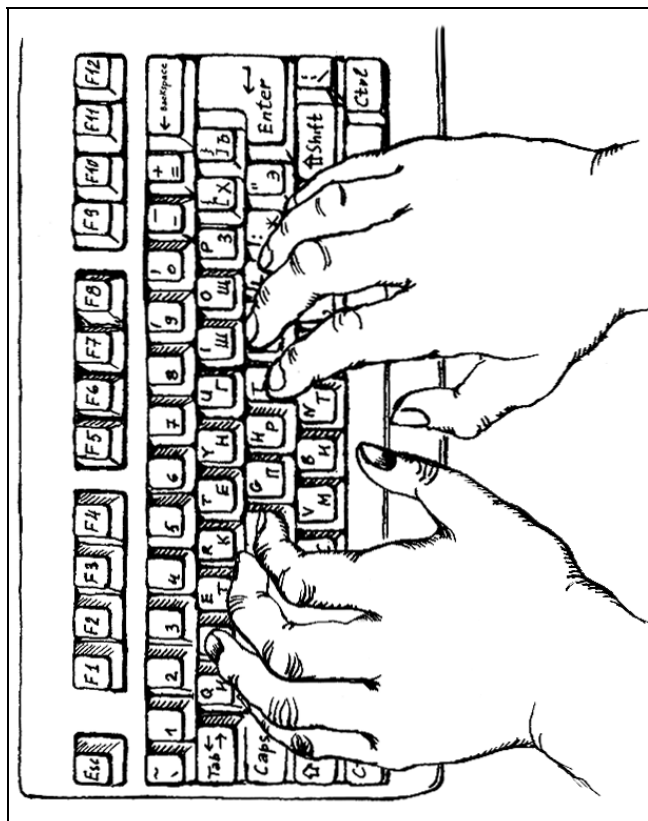
Главное отличие десятипальцевого метода слепой печати в том, что кисти рук всегда находятся в определенной позиции (основной). Пальцы механически запоминают куда им нужно двигаться, чтобы набрать ту или иную букву.

Запомните, что основная позиция пальцев — клавиши **ФЫВА** (левая рука) **ОЛДЖ** (правая рука) второго ряда клавиатуры. Всегда возвращайтесь в основную позицию. Ранее мы называли это — правильная позиция рук. Выбирайте любой термин, главное, чтобы руки лежали на нужных клавишах!

Прочитайте об основных пяти зонах, с которыми приходится работать пальцам. Если вы предпочитаете работать без тренажера клавиатуры (которые можно скачать с **www.radiantpeak.com/download**), то выполняйте упражнения, соответствующие номеру зоны (зона 1 — упражнение 1 и т. д.). Все упражнения даны далее в *разд. "Бег трусцой"*. Если же будете работать с тренажерами — подробная информация к действию будет дана после описания всех зон. Рекомендую рабо-

тать с клавиатурными тренажерами, это интереснее и увлекательнее.

Не забывайте, что при работе на клавиатуре достаточно легкого, но резкого (как легкий удар) касания клавиш. Ваши пальцы не должны "прилипать" к клавиатуре, от этого зависит скорость печати. Пальцы как бы парят в воздухе и опускаются на клавиатуру, только оказавшись над нужной клавишей. При паузе в печати лежат руки в основной позиции:



ЗОНЫ РАБОТЫ

ПЕРВАЯ ЗОНА

Основная позиция для пальцев правой руки:

- О — указательный палец;
- Л — средний;
- Д — безымянный;
- Ж — мизинец.

Основная позиция для пальцев левой руки:

- А — указательный палец;
- В — средний;
- Ы — безымянный;
- Ф — мизинец.

Большие пальцы находятся на пробельной клавише.

Пальцы запоминают "свои" клавиши благодаря движениям из основной позиции. Чем меньше вы смотрите на клавиатуру, тем быстрее вы запомните клавиши и движения станут автоматическими. Работа на клавиатуре будет доставлять удовольствие, будет легкой и неустойчивой.

На клавишах А и О есть рельефная подсказка — точки или черточки (в зависимости от производителя клавиатуры). Поставьте в основную позицию руки, не глядя на клавиатуру. Делайте это три дня подряд по 5—7 раз. Одновременно с этим начните заниматься с тренажерами или выполняйте упражнения (см. разд. "Бег трусцой").

Сначала произносите ту букву, которую хотите напечатать, а только потом нажимайте клавишу. Старайтесь не смотреть на клавиатуру, хотя если очень хочется, то можно, но прогресс в обучении замедлится.

ВТОРАЯ ЗОНА

Зона указательных пальцев:

- ☐ АПКЕМИ — левая рука;
- ☐ ОРНГТЬ — правая рука.

Проговаривайте буквы каждый раз перед нажатием и возвращайте руки в основную позицию.

ТРЕТЬЯ ЗОНА

Зона средних и безымянных пальцев.

Левая рука:

- ☐ УС — средний палец;
- ☐ ЦЧ — безымянный палец;

Правая рука:

- ☐ ШБ — средний палец;
- ☐ ЩЮ — безымянный палец.

ЧЕТВЕРТАЯ ЗОНА

Зона мизинцев:

- ☐ ЙЯ — мизинец левой руки;
- ☐ ЭЗХЪ — мизинец правой руки.

ПЯТАЯ ЗОНА

Символы.

Пройдитесь по всему верхнему ряду с нажатой клавишей <Shift>, и у вас получатся следующие символы — ! " № ; % : ? * (). Заучите их местоположение.

ШЕСТАЯ ЗОНА

Цифровой ряд.

Практика показала, что цифровой ряд лучше осваивать не как четвертый ряд, а как отдельную

вынесенную справа цифровую клавиатуру. Печатаются цифры одной правой рукой, основная позиция пальцев:

- 4 — для указательного;
- 5 — для среднего;
- 6 — для безымянного.

СЕДЬМАЯ ЗОНА

Верхний регистр, прописные буквы, знаки препинания.

Нажмите мизинцем <Shift> и любую другую клавишу — получится прописная буква. Нажимайте той рукой, которой вам удобнее. Над левым <Shift> есть клавиша <Caps Lock>, если нажать ее один раз, все буквы будут печататься прописными. Нажав ее еще раз, вы вернетесь в обычный режим. Точка находится в нижнем ряде, это одна из последних клавиш, она нажимается мизинцем. Чтобы получилась запятая, нажмите <Shift> и точку.

Отточите свои знания по упражнению 7 (см. разд. "Бег трусцой").

ТРЕНАЖЕРЫ

Выполнение упражнений по книге требует высокой концентрации, так как необходимо постоянно переводить взгляд с монитора в книгу и обратно. Такого недостатка лишены тренажеры клавиатуры. Приведу методику работы с двумя бесплатными тренажерами, на которых нет запрета копирования и использования в некоммерческих целях; кроме того, их более чем достаточно для нашей задачи.

Тренажеры можно скачать по следующим ссылкам:

- ❑ www.radiantpeak.com/download (Milton);
- ❑ www.stamina.ru (Stamina).

MILTON

Назначение Milton — выработка навыка слепой печати без учета регистра букв. Это достаточно простой тренажер, однако эффективный, так как вы не отвлекаетесь на посторонние вещи.

Приведем схему работы с тренажером Milton.

1. Скачайте тренажер с сайта (см. ранее).
2. Установите его на свой компьютер (в любое удобное для вас место на диске).
3. Прочитайте инструкцию (текстовый файл в папке).
4. Разбейте обучение на четыре части.
 - Работа с Milton 8—10 часов, включая разминки, метод Хозе Сильвы, вспоминание сказки (раскладку клавиатуры) каждый раз (в прямом и обратном порядке). За эти 6 часов нужно пройти 10 этапов, каждый содержит от 4 до 9 упражнений. Можно ошибаться, программа вас не будет исправлять. После окончания всех этапов вы достаточно хорошо освоите позиции пальцев.
 - Работа на слух: кто-нибудь диктует текст, а вы его набираете в текстовом редакторе. Работайте по 15 минут. Периодически делайте замеры скорости с помощью Milton. Текст для диктовки возьмите из любого художественного произведения, сначала не ставьте задачей соблюдать все знаки препинания, просто научитесь набирать текст.

- Набор с листа, не глядя на монитор: закрываете монитор печатаемым текстом, смотрите только на текст. Текст из любого художественного произведения набирайте со всеми знаками препинания, проговаривая по слогам печатаемый текст.
- Напечатайте ответы на все вопросы из раздела *"Прогулка на свежем воздухе"*.

Общая методика для работы с тренажером. Один этап с Milton не меньше 10 и не больше 20 минут, затем перерыв на разминку или повторение клавиатуры. Каждое занятие записывайте в блокнотик все, что нужно сделать по методу Хозе Сильвы, т. е. представить сегодняшние буквы и слова, четко представить, как вы набираете их на клавиатуре. Всегда указывайте дату и время записи.

Обязательно требовать от себя любимого расслабленную позу, т. е. прямой позвоночник, ноги стоят на полу, не скрещены. Это позволяет сосредоточиться, не крутиться на стуле во время работы.

STAMINA

Методика работы с тренажером клавиатуры Stamina.

1. Скачайте тренажер с сайта (см. ранее).
2. Установите его на свой компьютер в любое место на диске.
3. Прочитайте встроенную в тренажер инструкцию "Айболит".
4. Разбейте обучение на четыре части:
 - Работайте с режимом букв на тренажере.
 - Работайте с режимом фраз.

- Работайте со своим любым текстовым файлом, подключив его к тренажеру (см. "Айболит").
- Напечатайте ответы на все вопросы из *разд. "Прогулка на свежем воздухе"*.

Полезно перед началом работы выучить "горячие" клавиши (табл. 1).

Таблица 1. "Горячие" клавиши тренажера Stamina

Клавиша	Действие
<Space>/<Enter>	Старт
<Esc>	Стоп либо выход из программы
<Pause>	Пауза
<F1>	Сменить раскладку
<F2>	Вкл./Выкл. виртуальную клавиатуру
<F5>	Прогресс
<F12>	Плейлист
<Tab>	Следующая композиция
<Up>/<Down>	Громкость

У данного тренажера всего пять режимов.

- ☐ Урок
- ☐ Фразы
- ☐ Буквы из фраз
- ☐ Все символы
- ☐ Внешний файл

Большинство людей обходится *первыми двумя*. Остальные режимы являются дополнительными.

Куда дальше?

Мы изучили всю клавиатуру. Теперь нужно практикой отточить эти движения до автоматизма. Всю информацию, которую вам приходится набирать на клавиатуре, набирайте "вслепую". Скорость будет расти постепенно. На начальном этапе старайтесь следовать девизу: "Лучше медленно, но верно". Теперь можете набирать любые тексты. Уделяйте этому не менее 20 минут в день.

Исправлять ошибки на первом этапе обучения не рекомендуется. Исправляйте ошибки после набора страницы или смыслового абзаца. Если исправлять ошибки сразу же, резко уменьшается скорость набора текста.

Для исправлений опечаток используйте клавиши <BackSpace> и <Delete>. Первая клавиша для удаления символов слева от курсора, вторая — справа от курсора.

Овладев техникой слепой печати на компьютере, поставьте себе следующие задачи:

- ☐ уменьшить количество ошибок в тексте при первом же наборе;
- ☐ изучить теорию делопроизводства, чтобы правильно оформлять текстовые материалы, документы, таблицы, используя в полной мере все возможности компьютера.

БЕГ ТРУСЦОЙ



Бег трусцой очень полезен для вашего здоровья! А "бег трусцой" по клавиатуре помогает достичь цели — быстрого набора текста на клавиатуре.

УПРАЖНЕНИЕ 1

ао оа вл лв оа ао вл лв ао оа вл лв ао оа вл лв
оа ао вл лв ао оа вл лв ао

ыд ды фж жф ыд ды фж жф ыд ды фж жф ыд
ды фж жф ыд ды фж жф

фэ эф аэ оэ вэ лэ ыэ дэ фэ жэ фэ эф аэ оэ вэ
лэ ыэ дэ фэ жэ фэ эф аэ оэ вэ

авы ыва авы ыва авы ыва авы ыва авы ыва авы
ыва авы ыва авы ыва авы

олд длд олд длд олд длд олд длд олд длд олд
длд олд длд олд длд олд

фыв ждл фыв ждл выф лдж выф лдж фыв ждл
фыв ждл выф лдж выф

вол вал вол вал вол вал вол вал вол вал вол вал
вол вал вол вал вол вал

овал лов жало давал овал лов жало давал овал
лов жало давал овал вол

додж лаф додж лаф лыжа род лыжа род додж
лаф додж лаф лыжа род

вода пар вода пар подвал подол подвал подол
вода пар вода пар подвал

жара вывод жара вывод жара вывод жара вывод
жара вывод жара вывод

УПРАЖНЕНИЕ 2

ап ор ке гн ап ор ке гн ап ор ке гн ап ор ке гн
ап ор ке гн ап ор ке гн ап

ми ть па ро ми ть па ро ми ть па ро ми ть па ро
ми ть па ро ми ть па ро

кам мак кам мак кам мак кам мак кам мак кам
мак кам мак кам мак кам

гоь бог гоь бог гоь бог гоь бог гоь бог гоь бог
гоь бог гоь бог гоь бог гоь

кенг мить кенг мить кенг мить кенг мить кенг
мить кенг мить кенг мить

коп пока коп пока коп пока коп пока коп пока
коп пока коп пока коп

рать номер рать номер рать номер рать номер
рать номер рать номер

камера пирог камера пирог камера пирог каме-
ра пирог камера пирог

лодка павлин лодка павлин лодка павлин лодка
павлин лодка павлин

дань доллар дань доллар дань доллар дань дол-
лар дань доллар дань

провод подвал провод подвал провод подвал
провод подвал провод

картон катамаран картон катамаран картон ка-
тамаран картон катамаран

УПРАЖНЕНИЕ 3

цч ус чц су цч ус чц су цч ус чц су цч ус чц су
цч ус чц су цч ус чц су цч

шб щю бш ющ шб щю бш ющ шб щю бш ющ
шб щю бш ющ шб щю

час цыц час цыц час цыц час цыц час цыц час
цыц час цыц час цыц

шуба щука шуба щука шуба щука шуба щука
шуба щука шуба щука

любовь морковь любовь морковь любовь мор-
ковь любовь морковь

лоцман боцман лоцман боцман лоцман боцман
лоцман боцман лоцман

чувства шуруп чувства шуруп чувства шуруп
чувства шуруп чувства

цыпленок щекотка цыпленок щекотка цыпле-
нок щекотка цыпленок

дырокол сушка дырокол сушка дырокол сушка
дырокол сушка дыра

УПРАЖНЕНИЕ 4

йя яй зэ хь эз ъх яй йя зэ хь эз ъх йя яй эз зэ
хь ъх йя яй зэ хь эз ъх

пай рай пай рай пай рай пай рай пай рай пай
рай пай рай пай рай пай

якорь ряд якорь ряд якорь ряд якорь ряд якорь
ряд якорь ряд якорь ряд

зерно зона зерно зона зерно зона зерно зона
зерно зона зерно зона зерно

хор хорек хор хорек хор хорек хор хорек хор
хорек хор хорек хор хорек

подъезд объект подъезд объект подъезд объект
подъезд объект подъезд

юла юпитер юла юпитер юла юпитер юла юпи-
тер юла юпитер юла

УПРАЖНЕНИЕ 5

ура! "маяк" ура! "маяк" ура! "маяк" ура! "маяк"
ура! "маяк"

квартира №3; дом №4; квартира №3; дом №4;
квартира №3; дом №4.

50% спирта: этанол; 50% спирта: этанол; 50%
спирта: этанол; 50%.

как? *** так? *** как? *** так? *** как? *** так?
*** как? *** так? ***

(рой) (рай) (рой) (рай) (рой) (рай) (рой) (рай)
(рой) (рай) (рой) (рай)

$23-3=20+4=24-10=14-4=10=(5+5)=10+6=16-8=8-4=4+4=8-7=1-1=0$

УПРАЖНЕНИЕ 6

1234 5678 90 09 8766 4321 1234 5678 90 09 8766
4321 1234 5678 90 09

234 847 3491 87438 1981 1999 2000 2001 3004
465020 9834 1872 98

4589 9021 3965 0957 312 9 1093 2034 2055 6099
8055 4033 8011 3045

7834 9023 5789 3102 7893 0293 5634 9128 5423
0974 1238 0945 8932

75839 45673 98637 123849 75639 93859 23576
93583 92746 938764 9348

777 444 333 999 888 111 22 88 333 587 3948 9238
4578 928367 58578 298

УПРАЖНЕНИЕ 7

Кошка. Красиво, интересно. Собака. Шерсть, поводок. Лодка. Вода, море. Болото, скороговорун. Выскороговаривал. Номер №. Байкал.

Интересный, многоцелевой, урановый, пирамидальный! Горка.

Комната № 4, шайба, зверь. Коготь, решка. Шайба, версия, щука. Сок.

Роса. Пир, роса. Коса. Пир, роса. Коса. Пир, роса. Коса. Пир, роса. Коса.

Вино, вода, вино, вода, вино, вода, вино, вода, вино, вода, вино, вода.

ПРОГУЛКА НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ



Будем гулять по чистым листам, заполняя их ответами на вопросы для самопроверки, которые предназначены для набора текста из головы, т. е. вы по ходу тренировки придумываете ответ и его печатаете. На вопросы необходимо отвечать развернуто, например:

Ваша любимая музыкальная группа?

Моя любимая группа "Scorpions", так как многие песни этой группы мои любимые. Я многие знаю наизусть. Также нравится стиль их выступлений, я считаю, что лучшие группы не найти.

Далее приводятся вопросы. Прочитайте вопрос. И начните печатать ответ в любом текстовом редакторе, смотря только на монитор компьютера.

1. Ваши фамилия, имя, отчество?
2. Чем вы занимаетесь?
3. Цвет ваших глаз?
4. Ваши увлечения?
5. Интересы?
6. Где вы родились?
7. Ваши родители?

8. Какие фрукты вы любите?
9. Чем собираетесь заниматься в ближайшее время?
10. Как проводите свободное время?
11. Где вы живете?
12. Нравится ли вам ваш дом?
13. Какой стиль в одежде вы предпочитаете?
14. Хотите научиться быстро читать?
15. Писать?
16. Что для этого вы сделали?
17. Желаете заниматься самосовершенствованием?
18. Кто ваш избранник (избранница)?
19. Какие требования вы предъявляете к ним?
20. На каком компьютере вы работаете?
21. Какие виды спорта вам нравятся?
22. Когда и где вы в последний раз встречали рас-свет?
23. Провожали закат?
24. Где любите отдыхать?
25. Где отдыхали последний раз?
26. Курите?
27. Какие сигареты?
28. Ваши отношения с соседями?
29. Довольны ли вы своей памятью?
30. Хотите ее тренировать?
31. Какие праздники вы любите?
32. Как обычно их справляете?
33. Кто вам больше импонирует — Дед Мороз или Снегурочка?
34. Где вы учились (учитесь)?
35. Помните третий закон Ньютона?
36. Напишите?

37. Кто открыл Америку?
38. Кто совершил первое кругосветное путешествие?
39. Когда началась Великая Отечественная война?
40. Кто президент России на сегодняшний день?
41. Кто был до него?
42. Какая погода на улице?
43. Что можете сказать о нашей Государственной Думе?
44. В какой стране вы хотели бы жить, если честно?
45. Помните своего первого учителя?
46. Как его звали?
47. Какой предмет из школьной программы вы больше всего любили?
48. Читаете ли вы газеты, журналы?
49. Книжки?
50. Какую литературу предпочитаете: художественную, публицистическую, историческую и т. д.?
51. Ваша любимая книга?
52. Что мешает вам заняться самосовершенствованием?
53. Что вы думаете по поводу экономической ситуации в России?
54. Что покупали себе из одежды последний раз в подарок?
55. Где вам нравится бывать?
56. Какую музыку вы больше всего любите?
57. Что вы читали из произведений А. С. Пушкина?
58. Что больше нравится?
59. Кем вы себя видите в будущем?
60. Что вы знаете о "перестройке"?
61. Где вы отдыхаете?
62. Что вы чувствуете после похода в баню?

63. Сколько хвостиков у десяти мышек?
64. Какой вопрос вы бы задали В. В. Путину?
65. Как бы сами на него ответили?
66. Как вы любите путешествовать?
67. Что нарисовано на коврике для вашей "мышы"?
68. Какие футбольные клубы вы знаете?
69. Хоккейные?
70. Как вы думаете, бутерброд всегда падает маслом вниз, или бывает как-то по-другому?
71. Какой праздник выпадает на день вашего рождения?
72. За что на вас можно подать в суд?
73. Как называется будущее время в английском языке?
74. Если бывали за границей, что там видели?
75. Какой сегодня день недели?
76. По каким дням вы делаете зарядку?
77. Ваше отношение к нашему правительству?
78. Какая черта вашего характера проявляется в вас больше всего?
79. Каким образом вы умеете плавать?
80. Как вы думаете, когда подорожает бензин?
81. Что нужно от нашей территории Японии?
82. Что нам нужно от Чечни?
83. Что бы вы хотели узнать в ближайшее время?
84. На каких кораблях Беллинсгаузен и Лазарев открыли Антарктиду?
85. Сколько лапок у сороконожки?
86. Кого вы боитесь?
87. С чего вы начинаете уборку квартиры?
88. Имеются у вас какие-нибудь сбережения?
89. Какого цвета темный крокодил?

90. Зачем вам понадобился метод слепой печати?
91. Как?
92. Почему?
93. Какие мультфильмы вам нравятся?
94. Чем хотите заниматься в будущем?
95. Кто основатель г. Иркутска?
96. Что вы знаете о Байкале?
97. Какое животное не боится крокодила?
98. Верите ли вы, что В. И. Ленин умер своей смертью?
99. Куда исчезли все собаки из города?
100. Когда вам бывает грустно?
101. Какого цвета тельняшка у матросов?

РЕЛАКСАЦИЯ



После интенсивных упражнений пора отдохнуть. Чередуйте работу с отдыхом. Не забывайте разминать кисти рук, а также давайте отдых глазам, используя следующие упражнения:

1. Посмотрите вверх, вниз, влево и вправо, затем пауза. Так 10—15 раз.
2. Сфокусируйте глаза на любом далеко стоящем предмете, а потом переведите взгляд на близко расположенный предмет.
3. Напряжение глаз можно снять, массируя акупунктурные точки на переносице большим и указательным пальцами. Если усталость глаз сопровождается головной болью, массируйте веки.
4. Вращательные движения головой.
5. Время от времени надо часто моргать.
6. Сделайте пальминг, когда чувствуете напряжение, усталость, отсутствие концентрации на выполняемых упражнениях.

ПАЛЬМИНГ

Название "пальминг" происходит от слова palm, означающего в переводе на русский язык "ладонь". Так назвал его Уильям Бейтс. Сам он, к сожалению, не написал, почему пальминг так хорошо помогает. Но объяснение этому я нашел в одной интересной книжке по оккультизму. В ней четко сказано, какую роль играет наша рука.

Иммануил Кант говорил, что рука — это мозг, выведенный наружу. То, что экстрасенсы лечат нас руками, это вы все знаете, видели, слышали. Но знаете ли вы, что не нужно никакого экстрасенса, ибо каждый из вас сам себе экстрасенс! Смотрите, какая интересная закономерность. Заболело у человека сердце, что он инстинктивно делает? Руку на сердце кладет. Голова заболела, снова руки на голову, причем на то место, где чувствуется боль, так ведь? Зубы заболели невыносимо, снова вы прикладываете ладони к щекам, да? А как мы снимаем боль у ребенка, если он, скажем, пожалуется на животик, или синячок: мы погладим-подуем... Наш инстинкт нам подсказывает: "Используй свою руку, положи ее на то место, которое тебя тревожит, ноет, беспокоит". Так вот, когда мы делаем пальминг, как раз такое исцеление и получается. И не надо нам никакого электрофореза!

Вы наверняка знаете, что такое биополе, аура. Это система полей вокруг тела. Как утверждают физики, вокруг каждого человека есть поля — тепловое, магнитное, радиационное и т. д. Кроме физического тела у нас есть ментальное, астральное и другие тела.

Названия вроде бы разные, а суть одна. Так что давайте без проволочек (потееоретизировали и бу-

дет!) примемся помогать себе всеми средствами, имеющимися в наличии у каждого из нас.

Итак, сейчас мы своими руками будем воздействовать на свои глаза, т. е. выполнять пальминг. Центр ладони должен быть над центром глазного яблока. Основание мизинца (и правой, и левой руки) — у вас на переносице, как мостик очков. Ладони на глазах должны лежать так, чтобы ни единой дырочки не было, чтобы наши глаза оказались в крошечной тьме, чтобы ни один лучик света не проникал. Локти поставили на стол, сели поудобнее. Спина прямая, голову не наклоняем. Закрыли глаза ладошками, подождали секунду-другую и вот тепло, мягкое, легкое, пошло от них в наши глазки. Оно проникает все глубже и глубже, вам кажется, что оно наполняет вашу голову.

Теперь можете представить себе что-нибудь очень приятное, вспомнить, например, какое-нибудь радостное, светлое событие в вашей жизни. Под ладошками вашими темным-темно. А темноту эту можно сгущать-чернить. Если кому-то из вас трудно, представьте себе светонепроницаемую шторку. Задвигаем шторку — прогоняем свет.

Да, нелегко после рабочего дня вам расслабиться. Если кто-то не может представить темноту, если у кого-то перед глазами серое или еще какое-то пятно, попробуйте представить черную тушь и кисточку, которой вы затушевываете это серое пятно сверху вниз и справа налево. Хорошо-хорошо, плотно-плотно мажете. Надо дать полностью расслабиться вашим глазкам, их мышцам. Говорят, сила ночи в расслаблении...

Можно представить себе приятные картины: пейзаж невиданной красоты; водопад, смывающий грязь и напряжение; встречу с любимым человеком. Замерли, унеслись вдаль, теперь тепло во

всем теле, оно исходит из ваших рук, потом снова течет в них, в какое-то мгновение вам кажется, что кто-то раскачивает вас.

А раз такое ощущение пришло, то можно пальминг закончить, но глаза еще рано открывать, пусть они еще минуту побудут в созданном вами прекрасном мире. Сейчас потихонечку начинайте их открывать, постепенно-постепенно они входят в наше "сегодня", наполовину они еще там, наполовину здесь, да?

Помните: во время пальминга не должно ощущаться никакого физического дискомфорта. Если он все же появится, лучше на некоторое время прекратить упражнение и приступить к нему позже, устранив всякие причины физического дискомфорта. В таком случае наиболее полезен принцип, предлагаемый автором книги "Как приобрести хорошее зрение без очков" Маргарет Корбетт, — делать все понемногу, но чаще.

Приступая к пальмингу, согрейте ладони. Для этого достаточно подержать их некоторое время под не слишком горячей водой, интенсивно потереть одной ладонью другую или же некоторое время интенсивно пожимать пальцы рук. Приливу тепла к рукам способствует и их массаж в течение непродолжительного времени. Теплые ладони более приятны для кожи лица, чем холодные. Любое неприятное ощущение вызывает напряжение, любое напряжение препятствует улучшению зрения. Кроме того, предварительное согревание ладоней усиливает кровообращение в районе глаз.

Правильно сложить руки в пальминге не всегда удастся с первой попытки. Края ладоней только слегка должны касаться носа, чтобы не стеснять дыхания, а большие пальцы спокойно лежат на висках и скулах.

Сложите чашеобразно ладони рук и положите четыре пальца одной руки на четыре пальца другой руки (крест на крест) так, чтобы основание мизинца одной руки легло на основание мизинца другой (по всей вероятности, у правшей пальцы правой руки окажутся сверху, а у левшей наоборот). Поднимите руки в таком положении и мягко опустите их вниз вдоль лица на переносицу. При этом точку пересечения оснований мизинцев можно сравнить с дужкой очков, место которой на переносице она должна занимать. В этом случае впадины ладоней автоматически окажутся над глазными яблоками. Следите за тем, чтобы точка пересечения мизинцев "села" на твердую часть переносицы, а не на хрящевую. Иначе вы ограничите свое дыхание, в то время как поступление кислорода играет важную роль в улучшении зрения.

Помните: никакого напряжения в кистях, кисти рук должны быть расслаблены.

Чечельницкий А. В.

**ДЕСЯТИПАЛЬЦЕВЫЙ НАБОР
НА КЛАВИАТУРЕ**

Группа подготовки издания:

Руководитель проекта	<i>Игорь Шишигин</i>
Редактор	<i>Екатерина Капалыгина</i>
Компьютерная верстка	<i>Натальи Смирновой</i>
Корректор	<i>Наталья Першакова</i>
Дизайн обложки	<i>Татьяны Ивановой</i>

Лицензия ИД № 02429 от 24.07.00. Подписано в печать 30.11.05.
Формат 84×100¹/₃₂. Печать офсетная. Усл. печ. л. 2,325.
Тираж 5000 экз. Заказ №
"БХВ-Петербург", 194354, Санкт-Петербург, ул. Есенина, 5Б.

Санитарно-эпидемиологическое заключение
на продукцию № 77.99.02.953.Д.006421.11.04
от 11.11.2004 г. выдано Федеральной службой по надзору
в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека.

Отпечатано с готовых диапозитивов
в ГУП "Типография "Наука"
199034, Санкт-Петербург, 9 линия, 12