

# Обучение слепому методу печати



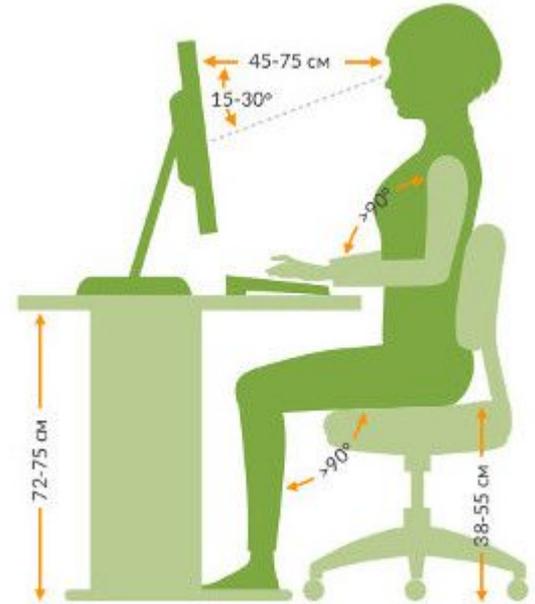
# ОСНОВЫ

За каждым пальцем закреплена своя постоянная зона клавиш, которую тот обслуживает. Весь процесс обучения сводится к тренировке "мышечной памяти" пальцев. Если заниматься регулярно (желательно 2-3 раза в день), то уже очень скоро можно будет хорошо печатать десятью пальцами, не глядя на клавиатуру.



# Посадка

Сидеть желательно на стуле или вращающемся кресле со спинкой. Угол между позвоночником и бедром и между бедром и голенью должен составлять 90 градусов. Сидеть необходимо прямо, не нагибаясь и не наклоняя голову. Взгляд должен быть направлен вперед, в центр экрана монитора. Запястья не должны провисать. Расстояние от глаз до экрана монитора — от 40 до 70 сантиметров.



# Исходная позиция пальцев



**Левая рука**

Ф — мизинец

Ы — безымянный

В — средний

А — указательный



**Правая рука**

указательный — О

средний — Л

безымянный — Д

мизинец — Ж

# Схема



При слепом вводе:

- Обязательно используйте только правильные пальцы для набора каждой из букв.
- Всегда возвращайте пальцы в исходную позицию «ФЫВА — ОЛДЖ».
- Набирая, представляйте себе расположение символа на клавиатуре.
- На пробел нажимает большой палец той руки, которая противоположна последней «рабочей» руке.

# Упражнения на тренировку слепой печати

Указательными пальцами введите слова:

камень , опора, гром, тропинка, программа

Средними пальцами введите слова:

ус, бус, блуш, вул

Безымянными пальцами и мизинцами введите буквы:

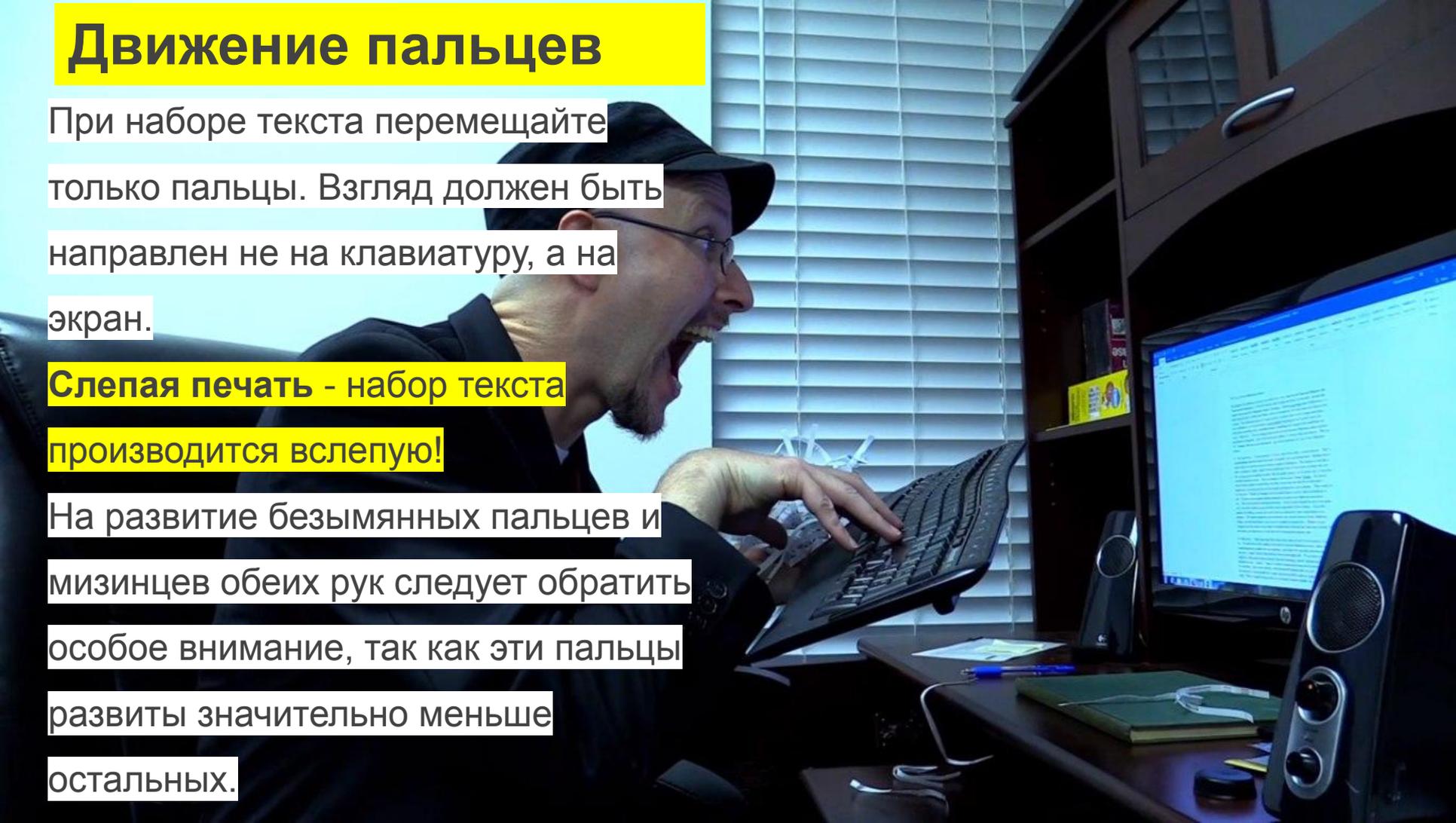
й ъ ц х ф з ы щ я ж э д ч ю .

# Движение пальцев

При наборе текста перемещайте только пальцы. Взгляд должен быть направлен не на клавиатуру, а на экран.

**Слепая печать** - набор текста производится вслепую!

На развитие безымянных пальцев и мизинцев обеих рук следует обратить особое внимание, так как эти пальцы развиты значительно меньше остальных.



# Скорость печати

- Сфокусируйте внимание, прежде всего, на качестве (вначале старайтесь набирать медленно, но без ошибок). Небольшая поначалу скорость со временем станет возрастать, а высокое качество печати сохранится.
- Следите за ритмом, держите пальцы невысоко над клавиатурой.
- Всегда сканируйте текст на одно-два слова вперёд.
- Если вы стали замечать, что стали раздражительны, невнимательны, делаете много нелепых ошибок — это первый сигнал о перегрузке организма. Сделайте паузу.

