

Министерство социальной защиты населения
Свердловской области
Государственное бюджетное учреждение Свердловской области
«Областной центр реабилитации инвалидов »

ПЯТИПАЛЬЦЕВЫЙ «СЛЕПОЙ» МЕТОД ПИСЬМА

Методические рекомендации по изучению клавиатуры персонального
компьютера (РС)

Екатеринбург, 2010 г.

Утверждено:
методическим советом ГБУ СО
«Областной центр реабилитации
инвалидов»

протокол № 6 от
« 24 » декабря 2010 г.

Согласовано:
заместитель Министра
социальной защиты населения
Свердловской области

_____ А.И. Никифоров
« » _____ 2010 г.

Авторы - разработчики:

- директор ГБУ СО «Областной центр реабилитации инвалидов» Завражнов Александр Владимирович;

- социальный работник ГБУ СО «Областной центр реабилитации инвалидов» Нейман Константин Владимирович.

ПЯТИПАЛЬЦЕВЫЙ «СЛЕПОЙ» МЕТОД ПИСЬМА//Областной центр
реабилитации инвалидов

СОДЕРЖАНИЕ

1. Список используемых в пособии специальных терминов	3 стр.
2. Введение	5 стр.
3. Упражнения по изучению основной зоны клавиатуры	7 стр.
4. Упражнения по изучению левой зоны клавиатуры	19 стр.
5. Упражнения по изучению правой зоны клавиатуры	22 стр.
6. Список литературы	27стр.

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМЫХ В ПОСОБИИ СПЕЦИАЛЬНЫХ ТЕРМИНОВ

Инвалид – лицо, имеющее нарушение здоровья со стойким расстройством функции организма, обусловленное заболеваниями, последствиями травм или дефектами, приводящее к ограничению жизнедеятельности и вызывающее необходимость социальной защиты.

Гражданин пожилого возраста – мужчина старше 60 лет, женщина старше 55 лет.

Клиент – инвалид или гражданин пожилого возраста, имеющий только одну (правую) рабочую руку.

Трудная жизненная ситуация – ситуация, объективно нарушающая жизнедеятельность гражданина по причинам инвалидности, неспособности к самообслуживанию в связи с преклонным возрастом или болезнью, безработицы, сиротства, одиночества, безнадзорности, малообеспеченности, конфликтов и жестокого обращения в семье, нарушения законных прав и интересов, отсутствия определенного места жительства и т.д., которую он не может преодолеть самостоятельно.

Социальная реабилитация – система мероприятий, направленных на восстановление утраченных гражданином социальных связей, социального статуса, устранение или возможно полную компенсацию ограничений жизнедеятельности.

Социальная услуга – действия социальной службы, заключающиеся в оказании социальной помощи клиенту для преодоления им трудной жизненной ситуации.

Опорная (ые) точка (и) – клавиша (ы) на которую (ые) опирается кисть правой руки при нахождении на основной (левой или правой) зоне клавиатуры.

Приставной шаг – способ переноса кисти руки из основной зоны клавиатуры в левую или правую.

ВВЕДЕНИЕ

Основной целью создания методических рекомендаций является оказание практической помощи учреждениям социальной защиты населения по оказанию социально-педагогических услуг клиентам (услуг, связанных с социально-трудовой реабилитацией: создание условий для использования остаточных трудовой возможностей и участия в трудовой деятельности, проведение мероприятий по обучению доступным профессиональным навыкам).

Целевая группа. Методические рекомендации разработаны для проведения мероприятий по социально-трудовой реабилитации следующих категорий клиентов:

1. Инвалиды, перенесшие инсульт, черепномозговую травму, ДЦП имеющие одну (правую) здоровую руку.

2. Граждане пожилого возраста, имеющие одну (правую) здоровую руку.

Целевые учреждения. Методические рекомендации разработаны для практического использования инструкторами по труду, социальными работниками реабилитационных отделений комплексных центров социального обслуживания населения, стационарных учреждений.

Суть пятипальцевого «слепого» метода письма состоит в том, что работа на клавиатуре компьютера осуществляется только пятью пальцами правой руки, причем зрительный контроль за движениями пальцев отсутствует.

В чем эффективность «слепого» пятипальцевого набора? Зачем вообще нужно овладеть «слепым» пятипальцевым набором на клавиатуре? Что получает клиент, обучившийся «слепому» пятипальцевому набору?

Научившись набирать «слепым» пятипальцевым методом, эти клиенты получают ряд важных и полезных преимуществ:

1. Обучившиеся смогут правильнее использовать свое время. На набор теста зрячим методом уходит 30-60 ударов в минуту, а «слепым» пятипальцевым методом – 90-120 ударов в минуту. Повышается общая культура набора.

2. Овладев «слепым» пятипальцевым методом и применяя его на практике, клиенты сэкономят свое здоровье. Им не придется десятки раз переводить свой взгляд с клавиатуры на монитор и обратно, глаза не будут уставать, зрение не будет портиться. Обучившиеся станут меньше уставать во время набора текста на компьютере, вследствие этого они станут выполнять больше этой работы.

3. При наборе вслепую внимание фокусируется не на факте наборе текста, а только на том, чтобы изложить свои мысли (предложения, заключения, рекомендации, выводы) наилучшим образом.

4. При наборе вслепую уменьшается количество ошибок и опечаток в несколько раз.

Задачу обучения навыку работы на клавиатуре компьютера «слепым» пятипальцевым методом можно сформулировать так: выработать навык письма, удовлетворяющий требованиям профессиональной характеристики к качеству письма и скорости. После прохождения курса обучения скорость письма у клиентов может достичь 120 ударов в минуту и более.

Данная методика предусматривает:

- изучение клавиатуры горизонтально-вертикальным методом;

- наряду со стандартными понятиями первого, второго, третьего и четвертого ряда клавиатуры приняты дополнительные понятия: основная, левая и правая зоны действия пальцев;

- использование «приставного» шага для перехода из основной зоны действия пальцев в левую или правую зоны;

- использование схемы клавиатуры;

- отказ от письма слов на начальном этапе обучения.

В данном методическом пособии не ставится задача дать инструкции на все случаи обучения, так как обучение – процесс творческий, поэтому каждый инструктор по труду может и должен вносить свои поправки.

ИЗУЧЕНИЕ КЛАВИАТУРЫ КОМПЬЮТЕРА

Изучение клавиатуры по «слепому» пятипальцевому методу (для правой руки) проводится по схеме, на которой изображена клавиатура в натуральную величину. На схеме 1 изображены границы работы пальцев, а также зоны распределения букв для каждого пальца. Это помогает находить пальцами правильное направление к нужной клавише и возвращаться на исходную позицию, не глядя на клавиатуру.

Исходная позиция – основной ряд клавиатуры (второй снизу) схема 1. Пальцы на основном ряду расположены следующим образом: второй (указательный) палец на клавише с символом «А», третий (средний) на «П», четвертый (безымянный) на «Р», пятый (мизинец) на «О», первый (большой) находится над клавишей «Пробел».

Кончики пальцев (подушечки) слегка касаются клавиш, не надавливая на них.

Клавиши букв «А» и «О» являются «опорными точками» для второго и пятого пальцев.

Кисти правой руки необходимо придать такую форму, чтобы ощущать в ладони состояние, будто держите яблоко среднего размера или теннисный мяч.

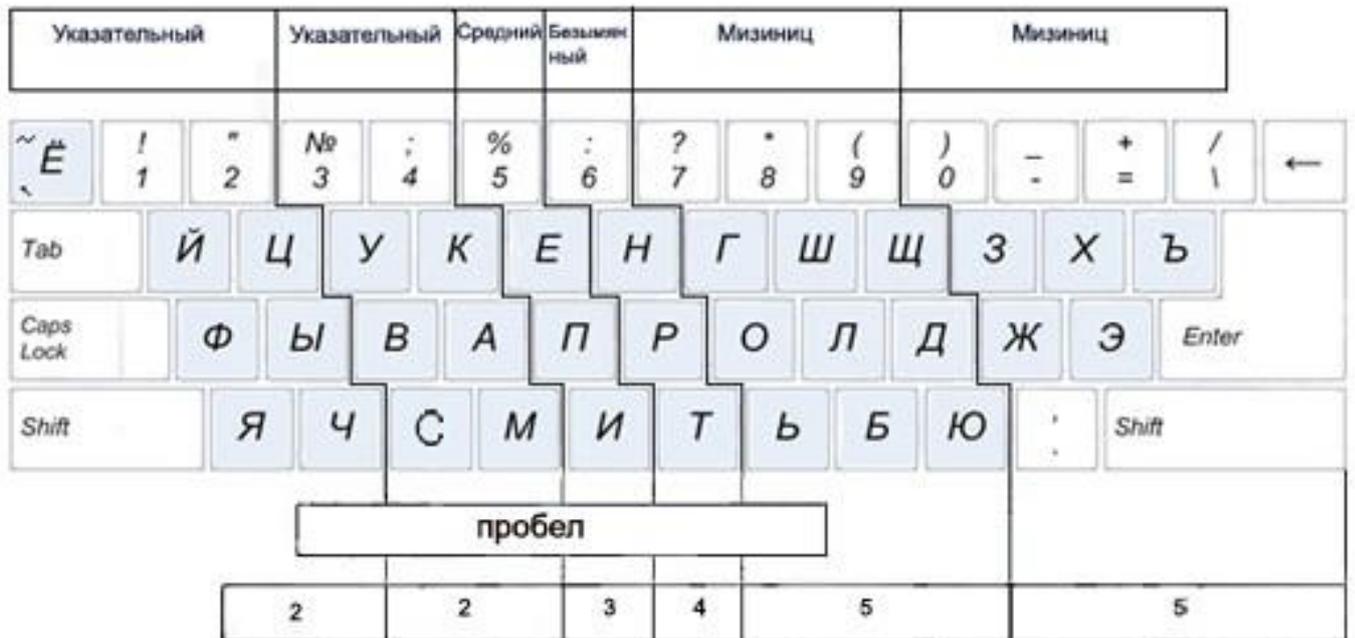
Удар по клавише производится только за счет движения пальцев руки, путем слабого, но резкого и отрывистого удара. Представьте себе, как падают капли... или как пробуют, горяч ли утюг. Если удар производится по клавише, расположенной не на исходной позиции, то немедленно после отрывистого удара палец возвращается на исходную позицию.

Кисть руки при работе на клавиатуре компьютера должна быть свободной, легкой, расслабленной.

Клавиатура компьютера должна быть расположена так, чтобы ее нижний ряд находился на расстоянии 8 – 10 см от переднего края стола.

Правильность посадки:

- корпус должен быть прямой, голова едва заметно наклонена вперед;
- ноги должны быть расставлены на ширину плеч и опираться всей ступней о пол;
- рука в локте согнута примерно под углом в 90 градусов и находится над клавиатурой как бы параллельно поверхности стола;
- сидеть надо свободно, сохраняя стройную осанку;
- кисть руки не поднимать на изгиб и не опускать на корпус клавиатуры, опора только на кончики пальцев.



ОСВОЕНИЕ ОСНОВНОЙ ЗОНЫ КЛАВИАТУРЫ

Исходная позиция основной зоны – А П Р О.

Левая часть основной зоны	Пальцы	Правая часть основной зоны
А, М, К П, И, Е В, С, У	2 - указательный 3 - средний 4 - безымянный 5 - мизинец 1 - большой (клавиша пробел)	Р, Т, Н О, Ъ, Г Л, Б, Ш

Буквы печатаются путем слабого, но резкого и отрывистого удара по соответствующим клавишам.

Знак «**Пробел**» выполняется путем резкого и отрывистого удара ребром большого пальца по клавише **пробел**.

После отпечатывания любой буквы или знака все пальцы возвращаются на исходную позицию основной зоны – **А П Р О**.

УПРАЖНЕНИЕ 1



Изучение исходной позиции:

Поставьте правую руку на исходную позицию:

А – 2 (указательный палец);

П – 3 (средний палец);

Р – 4 (безымянный палец);

О – 5 (мизинец).

1 (большой палец) находится над клавишей **пробел**.

Теперь попробуйте снять руки с клавиатуры и, не глядя, поставить пальцы обратно на исходную позицию. Проверьте правильность позиции. Повторяйте этот прием до тех пор, пока не появится уверенность в движениях.

Произведите несколько резких и отрывистых ударов ребром большого пальца по клавише **пробел**. При этом остальные четыре пальца должны находиться на исходной позиции.

Перевод курсора к началу новой строки выполняется с использованием специального приема. Для его выполнения необходимо второй палец с клавиши **А** переместить на клавишу **Р**, слегка приподняв третий и четвертый пальцы, но не отрывая пятый палец от клавиши **О** (этот прием называется «приставной шаг») при опоре на пятый палец.

Далее перенести опору на второй палец, находящийся на клавише **Р**. Затем перевести второй палец с торца на подушечку путем отведения кисти на себя с одновременных выпрямлением и разведением всех пальцев «веером» над основным рядом и выполнить пятым пальцем резкий и отрывистый удар по клавише **Enter**.

Затем необходимо вернуть кисть в исходное положение. Для этого возвратит пятый палец на клавишу **О** и, сделав его опорным, вернуть четвертый, третий и второй пальцы на исходную позицию основной зоны – **А П Р О**.

УПРАЖНЕНИЕ 4

Изучение букв основной зоны: **К, М.**



Буква **К** печатается вторым пальцем путем переноса второго, третьего и четвертого пальцев на третий ряд клавиатуры с опорой на пятом пальце (клавиша **О**) с разворотом кисти влево.

Буква **М** печатается вторым пальцем путем разворота кисти вправо с опорой на пятом пальце, Этот прием называется «циркуль».

Напишите буквы **К, М** по две строки по образцу:

К
К
М
М М

При выполнении этого упражнения обязательно возвращайте пальцы на исходную позицию после очередного удара по нужной клавише.

УПРАЖНЕНИЕ 5

Буквы основной зоны: **К, М, А, П, Р, О.**

Напишите сочетания из трех букв по образцу:

кро мао мрп кмп рмо кра мпа мок крм пкм рам кпо кпа мкм кмк пмо
кро мао мрп кмп рмо кра мпа мок крм пкм рам кпо кпа мкм кмк пмо
кро мао мрп кмп рмо кра мпа мок крм пкм рам кпо кпа мкм кмк пмо
кро мао мрп кмп рмо кра мпа мок крм пкм рам кпо кпа мкм кмк пмо
кро мао мрп кмп рмо кра мпа мок крм пкм рам кпо кпа мкм кмк пмо
кро мао мрп кмп рмо кра мпа мок крм пкм рам кпо кпа мкм кмк пмо

При выполнении упражнения все внимание сосредоточьте на оригинале работы, которого списываете. Не смотрите на клавиатуру. Если забыли, где находится какой-нибудь знак, пользуйтесь схемой клавиатуры.

УПРАЖНЕНИЕ 18

Письмо букв основной зоны:

влктнм убшс гметпр кьмге влктнм убшс гметпр кьмге
 влктнм убшс гметпр кьмге влктнм убшс гметпр кьмге
 у влктнм убшс гметпр кьмге влктнм убшс гметпр кьмге
 шу влктнм убшс гметпр кьмге влктнм убшс гметпр кьмге
 сшу влктнм убшс гметпр кьмге влктнм убшс гметпр кьмге
 стшу влктнм убшс гметпр кьмге влктнм убшс гметпр кьмге
 нстшу влктнм убшс гметпр кьмге влктнм убшс гметпр кьмге

Безошибочное письмо требует внимания! Стремитесь к безошибочности письма на компьютере.

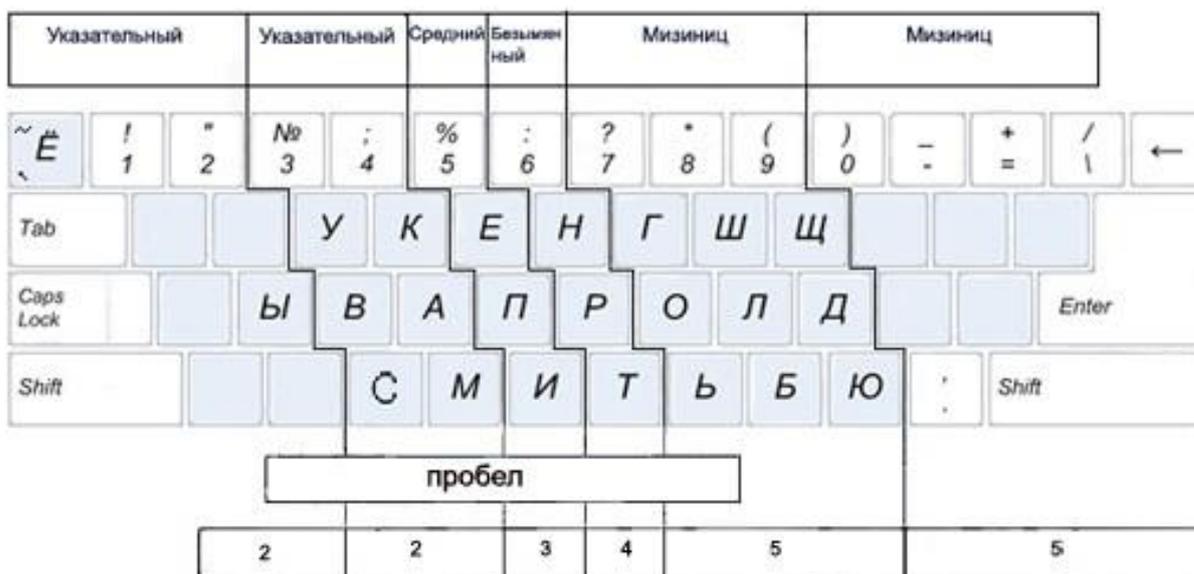
ОСВОЕНИЕИ ЛЕВОЙ ЗОНЫ КЛАВИАТУРЫ

Левая зона	Пальцы
Ы, Ч, Ц Й, Ф, Я	2 – указательный

Для перевода кисти на исходную позицию левой зоны необходимо выполнить приставной шаг пятым пальцем на клавишу **П** с опорой вторым пальцем на клавише **А**. Переместив опорную точку на клавишу **П**, перевести кисть влево и установить второй палец на клавишу **Ы**, третий клавию **В**, четвертый на клавишу **А**, пятый на клавишу **П**.

УПРАЖНЕНИЕ 19

Изучение исходной позиции левой зоны:



УПРАЖНЕНИЕ 21

Напишите гамму по образцу:

ашмгц удснм иыюкт ьчовн ашмгц удснм иыюкт ьчовн
ашмгц удснм иыюкт ьчовн ашмгц удснм иыюкт ьчовн
ц ашмгц удснм иыюкт ьчовн ашмгц удснм иыюкт ьчовн
ыц ашмгц удснм иыюкт ьчовн ашмгц удснм иыюкт ьчовн
чыц ашмгц удснм иыюкт ьчовн ашмгц удснм иыюкт ьчовн
цчыц ашмгц удснм иыюкт ьчовн ашмгц удснм иыюкт ьчовн
чцчыц ашмгц удснм иыюкт ьчовн ашмгц удснм иыюкт ьчовн

При выполнении упражнения особое внимание уделить развороту пальцев на исходную позицию. После выполнения упражнения обязательно делать работу над ошибками.

УПРАЖНЕНИЕ 22

Изучение букв **Ф, Я, Й**.



Для написания буквы **Ф** необходимо кисть перевести с исходную позицию левой зоны при помощи приставного шага, развести пальцы «веером» над исходной позицией левой зоны и произвести удар вторым пальцем по клавише **Ф** основного ряда клавиатуры с опорой на клавише **П**.

Буква **Я** печатается из исходной позиции левой зоны вторым пальцем путем назачительного разворота кисти вправо (метод «циркуля») и увеличения расстояний между вторым и пятым пальцами, с опорой на клавишу **П**.

Аналогично печатается буква **Й**, только разорот укисти производится влево.

УПРАЖНЕНИЕ 23

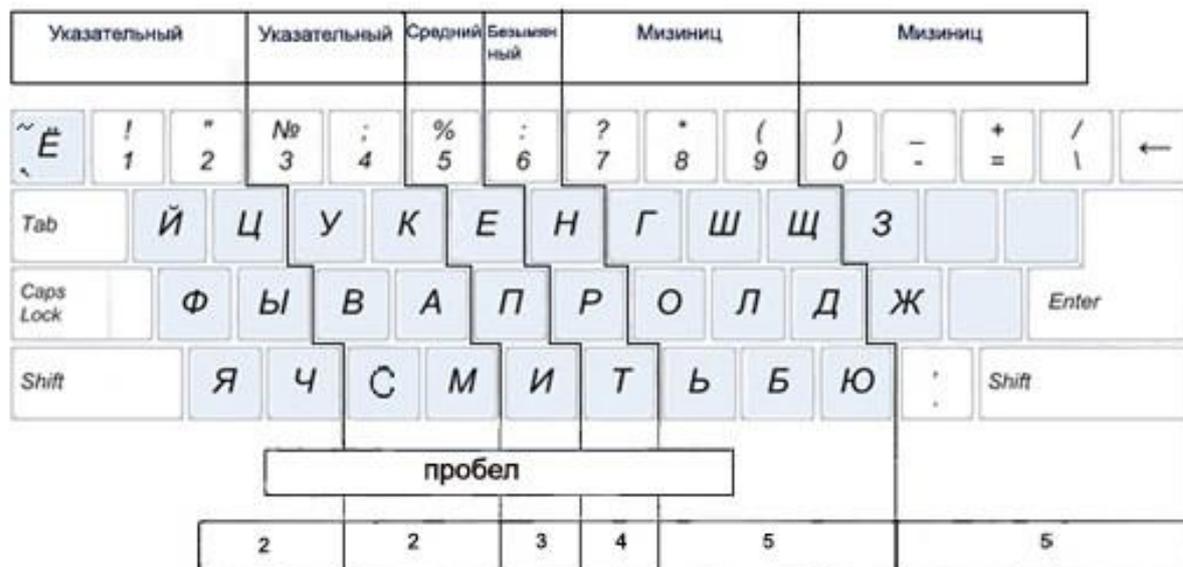
Изучение перехода на исходную позицию правой зоны.



Из положения «Исходная позиция (А П Р О)» переместите кисть при помощи приставного шага в правую зону и поставьте пальцы на позицию Р О Л Д. Проверьте правильность позиции. Повторяйте этот прием до тех пор, пока не появится уверенность в движениях. Упражнение считайте законченными, если безошибочно выполните его подряд десять раз.

УПРАЖНЕНИЕ 24

Изучение букв **З**, **Ж** и знака «.».



Для написания буквы **Ж** необходимо перевести кисть с исходную позицию правой зоны при помощи приставного шага. Удар производится

УПРАЖНЕНИЕ 27.

Напишите гамму по образцу.

влцхь арьйш ъфгчб яьсэм кхеэм иьпха йькшс хуэчщ .ыэяь
влцхь арьйш ъфгчб яьсэм кхеэм иьпха йькшс хуэчщ .ыэяь
э влцхь арьйш ъфгчб яьсэм кхеэм иьпха йькшс хуэчщ .ыэяь
хэ влцхь арьйш ъфгчб яьсэм кхеэм иьпха йькшс хуэчщ .ыэяь
ьхэ влцхь арьйш ъфгчб яьсэм кхеэм иьпха йькшс хуэчщ .ыэяь
эьхэ влцхь арьйш ъфгчб яьсэм кхеэм иьпха йькшс хуэчщ .ыэяь
хэьхэ влцхь арьйш ъфгчб яьсэм кхеэм иьпха йькшс хуэчщ .ыэяь

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПЯТИПАЛЬЦЕВОГО «СЛЕПОГО» МЕТОДА ПИСЬМА

Скорость письма	Количество опечаток на 1 листе	Уровень освоения
40 - 60 ударов	6 – 8	Низкий уровень освоения
60 - 90 ударов	4 – 6	Средний уровень освоения
90 – 120 ударов	2 – 4	Высокий уровень освоения

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Национальный стандарт РФ ГОСТ Р 53349-2009 Социальное обслуживание населения. Реабилитационные услуги гражданам пожилого возраста. Основные виды.
2. Национальный стандарт РФ ГОСТ Р 53347-2009 Социальное обслуживание населения. Контроль качества социальных услуг гражданам пожилого возраста.
3. Национальный стандарт РФ ГОСТ Р 53059-2008 Социальное обслуживание населения. Социальные услуги инвалидам.
4. Национальный стандарт РФ ГОСТ Р 53348-2009 Социальное обслуживание населения. Контроль качества социальных услуг инвалидам.
5. Федеральный закон от 10.12.95 № 195-ФЗ «Об основах социального обслуживания населения в РФ».
6. Федеральный закон от 24.11.95 № 181-ФЗ «О социальной защите инвалидов в РФ».
7. А. Смит: «Кулахари»: курсы машинописи для мужчин. М.: Ольга Морозова, 2008.- 224 с.
8. Е.И. Дмитриевская, Н.Н. Дмитриевский: Учебник машинописи. М.: Советская наука, 1953.- 140 с.
9. Л.А. Ленкевич: Секретарь-рефернт. Техника машинописи. М.: Академия, 2007.- 64 с.
10. Н.М. Березина: Экспресс-курс машинописи на компьютере. Питер, 2008.- 144 с.