

Дата: 20.01.2023

Група: 34

Предмет: Машинопис

УРОК 1-2

Тема уроку: Вступ. Ознайомлення з предметом.

Мета уроку:

- Сформувати в учнів поняття про предмет - «Машинопис» та «Сліпий метод» друкування;
- Розвинути вміння правильної постановки рук на клавіатурі ПК, правильного ритму друку ;
- Виховувати культуру користувача ПК.

Обладнання: Персональні комп'ютери з програмним забезпеченням (клавіатурні тренажери), плакат «Розкладка клавіатури», роздатковий матеріал, інструкції по охороні праці.

Тип уроку: Вивчення нового матеріалу.

Хід уроку

I. Організаційний момент.

- привітання
- перелік учнів
- інструктаж по техніці безпеки

II. Актуалізація опорних знань і умінь учнів.

Бесіда за запитаннями:

1. Що вивчає предмет машинопис?
2. Які методи набору тексту ви знаєте?

III. Мотивація навчальної діяльності.

Вчитель учням демонструє сліпий метод друкування, правильну постановку рук і відпрацювання удару. (*Учні повинні за допомогою вчителя зробити висновок: тема, яку починають вивчати, дуже необхідна для оволодіння даною професією і отримання вміння користуватись інструментарієм для набору та обробки документів.*)

IV. Вивчення нового матеріалу.

1. Ознайомлення з предметом.

Машинопис – політерний друк і розмноження текстових, табличних і цифрових матеріалів за допомогою ПК.

Хоча існує безліч курсів, тренажерів, проте більшість користувачів ПК сьогодні працюють з клавіатурою неправильно, витрачаючи багато часу на

написання простого тексту, і приділяючи більше уваги його набору, ніж змісту. Багато хто навіть не підозрює, що існує професійний друк.

Етапи навчання роботі на клавіатурі ПК:

- розучування розкладки;
- вироблення первинних навиків удару по клавішах літер і цифр;
- закріплення і подальше вдосконалення отриманих навиків друку.

Далі слідує навчання роботі з клавішами функціональної і спеціальною групою, клавішами швидкого доступу, освоєння прийомів «бухгалтерського рахунку».

Послідовна і, бажано, щоденна робота над вправами, викладеними в даній книзі, достатньо швидко приведе вас до поставленої мети. І пам'ятайте: перенавчатися завжди важче. Звичайно, на першій стадії навчання може здатися, що друкувати «сліпим» десятипальцевим методом важче, ніж одним або двома пальцями. Але можете бути упевнені, в подальшому ваші зусилля окупляться сторицею. Зазвичай людина пише авторучкою із швидкістю 20...30 слів в хвилину, а при друці з швидкістю близько 300 знаків в хвилину — 50 і більш за слова. Деякі люди досягають швидкості друку в 500...600 знаків в хвилину, що складає більше 90 слів.

В ході навчання і роботи на комп'ютері необхідно дотримувати правила чергування праці і відпочинку.

Порада. Щоб ефективно вивчити 10-пальцевий метод, краще займатися щодня. Немає нічого непереборного, треба зробити тільки перший крок!

ІСТОРІЯ

Вперше сліпий метод друкування був розроблений Франком Едгаром МакГуррінном у 1888 р. (США). МакГуррін, був єдиною відомою людиною, що використовувала даний метод. У змаганні здобув вирішальну перемогу над Луїсом Тромбом, який використовував 8 пальцевий зрячий метод друкування.

Це було перше змагання із друкування на машинках, проводилося воно у місті Цинцинатті (США). Результати змагання були опубліковані на перших сторінках багатьох тогочасних газет. МакГуррін виграв тоді головний приз — 500 доларів, і якщо перерахувати його по індексу споживчих цін 2008 року, то ця сума складе 11675 доларів.

Ця перемога викликала великий інтерес до "сліпого" методу друкування, а також до самих друкарських машинок. Цей день сміливо можна назвати днем народження "сліпого" 10-пальцевого методу друкування, на підставі якого вже пізніше почалися будуватися більшість методик друкування.

"Сліпий" метод друку згадується після того змагання в книзі Артура Конан Дойля «Пригоди Шерлока Холмса. Встановлення особи»(1891): - *Ви не вважаєте, - сказав він, - що при вашій короткозорості доволі стомлююче так багато друкувати на машинці?* - *Спочатку я втомлювалася, але тепер я друкую сліпим методом, - відповіла вона.*

У ХІХ ст. цим методом друку на друкарських машинках навчали друкарок і секретарів.

2. Гігієна та гімнастика для пальців.

Робоче місце

Спочатку розглянемо найзагальніші рекомендації. Комп'ютер встановлюється на плоскій і стійкій поверхні, далеко від джерел, що створюють сильні електричні і магнітні поля. Наприклад: телевізорів, кондиціонерів і інших пристроїв подібного роду. Якщо в приміщенні розташовуються декілька комп'ютерів, то вважайте, що на одне робоче місце необхідне 5...6 кв.м.

Не розташовуйте комп'ютер поблизу джерел тепла (радіатори центрального опалювання, обігрівачі і тому подібне). Відповідними для комп'ютера умовами є:

- температура навколишнього повітря від +10 до +30 градусів;
- відносна вологість повітря до 85%.

Поблизу від комп'ютера має бути обладнана розетка, підключена до однофазної електричної мережі змінного струму напругою 220 В, 50...60 Гц із заземленням. Бажано проводити підключення ПК до мережі через мережевий фільтр або джерело безперебійного живлення.

Мережевий фільтр призначений для захисту ланцюгів живлення засобів обчислювальної техніки, периферійних приладів і іншої електронної апаратури від імпульсних відхилень напруги від норми і високочастотних перешкод.

Джерело безперебійного живлення окрім переліченого, забезпечує короткочасну роботу комп'ютера (10...30 мин.) за відсутності електроживлення.

При установці ПК зверніть увагу і на те, щоб отвори на корпусі системного блоку, призначені для забезпечення струму повітря, не були закриті. Звільніть простір довкола нього на 10... 15 див. Простір довкола монітора також має бути вільне для покращення відведення тепла. Не кладіть на монітор сторонні предмети (наприклад, листи паперу), оскільки будуть закриті вентиляційні отвори на нім.

Тепер розглянемо організацію робочого місця більш детально. Для роботи необхідний звичайний стілець з жорсткою спинкою або стілець (крісло) з підйимально-поворотним механізмом і стіл (бажано комп'ютерний). Висоту стільця необхідно відрегулювати так, щоб кут між плечем і передпліччям був трохи менше 90 градусів. Неправільне відношення висоти стільця і підставки під клавіатуру (столу) сприятиме швидкій стомлюваності. При необхідності можна поклопотатися і про підставку під ноги. У жодному випадку не використовуйте для організації свого робочого місця крісло, диван, журнальний столик і інші подібні меблі.

При виборі стільця (крісла) з підйимально-поворотним механізмом не слід вибирати крісла з м'яким сидінням, краще з напівм'яким або жорстким з повітропроникним покриттям. Поверхня самого сидіння бажана горизонтальна або злегка нахилена вперед. Буде зовсім добре, якщо ви придбаєте стілець, біля якого кут нахилу сидіння регулюється. Всі ці вимоги повинні забезпечити вільний кровобіг в ногах при тривалому сидінні.

Для зняття напруги з кистів рук можна використовувати підставку під них — підзап'ячник. Який представляє собою зігнуту або плоску пластину з м'якого матеріалу і розташовується перед клавіатурою. У початковий період навчання ми не рекомендуємо його використовувати. Також для зняття напруги з кистей рук використовують підлокітники крісла або підставку під зап'ястя ергономічної клавіатури.

Монітор повинен розташовуватися так, щоб ваші очі були приблизно на рівні середини його екрану. Украй бажано, щоб відстань до екрану монітора була не менше 50 сантиметрів. На екран монітора не повинно падати пряме сонячне світло. Також пряме сонячне світло не повинне потрапляти і у ваші очі. Ця вимога буде досягнута, якщо мати в своєму розпорядженні монітор бічну сторону до світлових отворів в приміщенні.

Робоче місце повинне мати достатнє освітлення — 500...600 люкс. Інакше цю вимогу можна сформулювати так — інтенсивність освітлення в приміщенні має бути приблизно рівній інтенсивності свічення екрану монітора.

Штучне освітлення має бути рівномірним. В разі частішої роботи з документами можна на додаток до спільного освітлення організувати місцеве для освітлення зони розташування документів. Звернете увагу, щоб додаткове освітлення не створювало відблисків на екрані монітора.

Текст, з яким ви працюєте, краще всього розташувати зліва від себе. Зручно використовувати для нього спеціальний пристрій (Copy Holder). Ці пристрої бувають самих різних видів: від простої прищипки, закріпленої на моніторі, до спеціальної конструкції, маючої можливість обертатися в декількох площинах. У випадку, якщо ви використовуєте Copy Holder, то краще текст розташовувати в одній площині з екраном монітора. В цьому випадку при переведенні погляду з монітора на текст і назад очам не доведеться кожного разу проводити «фокусування» погляду.

Системний блок краще прибрати із столу, якщо тільки він не використовується як підставка під монітор. Зазвичай його розташовують на спеціальній підставці під столом або поряд з ним. Розташовувати системний блок на підлозі не рекомендується, оскільки в цьому випадку дуже багато пилу потраплятиме в нього, що утруднить роботу системи охолодження.

Не забувайте періодично провітрювати приміщення, де ви працюєте. Це пов'язано з тим, що під впливом працюючого комп'ютера в повітрі утворюються позитивні і негативні аерони, які негативно впливають на наш організм.

Звернете увагу на рівень шуму, що створюється комп'ютером. Тому при покупці ПК обговоріть з продавцем і цей параметр.

І, мабуть, остання рекомендація: розмістіть все, що ви постійно використовуєте при роботі за комп'ютером, в досяжному просторі.

Посадка

Сидіти треба прямо. Ноги тримаєте під столом одну біля іншої. Не закидайте ноги одну на іншу. Плечовий пояс не має бути напружений, плечі розслаблені і опущені. Не слід лікті рук розводити в сторони, але, з іншого боку, не треба їх і притискувати до корпусу. Грона рук, на первинному етапі навчання, не повинні стосуватися корпусу клавіатури. Пальці, знаходячись у вихідній позиції, злегка стосуються клавіш.

для зняття стомлення з плечового поясу та рук**Комплекс 1**

Початкове положення - встати прямо, ноги нарізно, руки вільно опущені, голова прямо. На рахунок 1 підняти праве плече вгору, ліве опустити. На рахунок 2 навпаки. Повторити 6 ... 8 разів. Темп середній.

Початкове положення - ноги на ширині плечей, руки зігнуті перед грудьми. На рахунок 1-2 з поворотом тулуба вправо зробити два пружних ривка тому зігнутими руками. На рахунок 3-4 ті ж рухи, але вліво. Повторити 4 ... 6 разів. Темп середній.

Початкове положення - ноги на ширині плечей, руки зігнуті в ліктях, кисті рук перед собою і стиснуті в кулак. На рахунок 1-4 виконати обертальні рухи кистями рук усередину. На рахунок 5-8 обертальні рухи кистями рук назовні. Повторити 4 ... 6 разів. Темп середній.

Комплекс 2

Початкове положення - встати прямо, ноги нарізно, руки вільно опущені, голова прямо. На рахунок 1 ... 4 виконати обертальні рухи плечима вперед. На рахунок 5 ... 8 виконати обертальні рухи плечима назад. Повторити 4 ... 6 разів. Темп середній.

Початкове положення - встати прямо, ноги нарізно, руки вільно опущені. На рахунок 1 ... 3 підняти руки вгору і виконати хлопок долоньями над головою. На рахунок 4 ... 6 опустити руки і виконати хлопок долоньями ззаду (спереду). Повторити 4 ... 6 разів. Темп середній.

Початкове положення - встати прямо, ноги нарізно, руки вільно опущені. На рахунок 1-3 розвести руки вільно махом в сторони і вгору, при цьому злегка прогнутися назад. На рахунок 4-6 розслабивши м'язи плечового пояси, упустити "руки. Повторити 6 ... 8 разів. Темп повільний.

Про чистоту

Стежте за чистотою комп'ютера і робочого місця в цілому. Бажано перед роботою видалити пил із столу і комп'ютера. Особливу увагу слід приділяти мишці і клавіатурі. Є фактом, що на клавіатурі і мишці

середньостатистичного комп'ютера знаходиться бактерій, що викликають небезпечні захворювання, в 400 разів більше, ніж на дверних ручках і інших предметах в місцях суспільного користування. Тому треба періодично проводити чищення клавіатури і мишки. Для цього можна використовувати вологе дрантя з милом або спиртний розчин (спирт). Перед «вологим прибиранням» клавіатуру треба перевернути клавішами вниз і злегка побити долонею по клавішах. Ви будете здивовані, побачивши, що і скільки посиплеся з вашої клавіатури. Природно, цю процедуру треба проводити при вимкненому живленні комп'ютера. І звичайно ж, після «вологого прибирання» все повинно просохнути.

Протирати екран монітора необхідно чистою м'якою тканиною, що не залишає ворсинок. В разі сильного забруднення можна нанести на неї невелику кількість рідини для миття скла, що не містить спирту або аміаку, і нею протерти екран монітора. Це спільна рекомендація, але краще ознайомитися з керівництвом по експлуатації вашого монітора.

3. Постановка рук і відпрацювання удару.

Клавіатура

В цілому клавіатура ПК складається з наступних груп клавіш: буквено-цифрова (алфавітно-цифрова), функціональна, спеціальна і «бухгалтерського рахунку».

Буквено-цифрова група клавіш, у свою чергу, складається з шести лав. Перша лава має клавішу пропуск, «Ctrl», «Alt». На другому – четвертому лавах розташовані букви, на п'ятому — цифри і інші знаки.

Розділення клавіш ПК на зони

Вихідна позиція для пальців рук:

- ліва рука — **ф ы в а**,
- права рука — **о л д ж**.

Клавіші «а» і «о» мають приливи для того, щоб ви на дотик могли переконатися, що ваші пальці зайняли правильну позицію. Великі пальці розташовуються над клавишою пропуску.

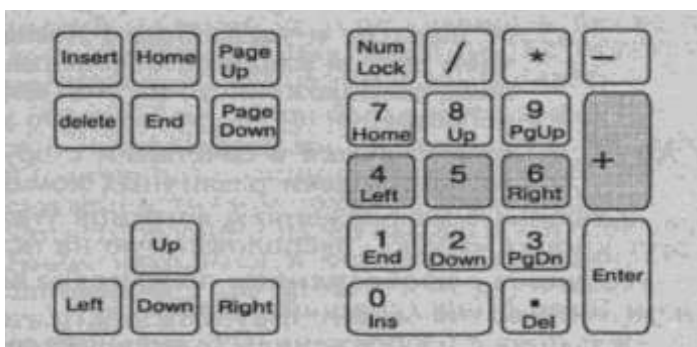
Вище за цифрову лаву розташовані функціональні клавіші, об'єднані в три зони по чотири клавіші в кожній. Ліва зона — для лівої, а середня і права —

для правої руки. При роботі з клавішами цієї групи великий палець участі в роботі не приймає.

Групу спеціальних клавіш можна розділити на три колонки, при цьому ліва колонка — для вказівного, середня — для середнього і права — для безіменного пальців правої руки. Клавіші цієї групи об'єднані в дві зони. Вихідна позиція пальців для верхньої зони — клавіші «Del», «End» «Page Down», а для нижньої — «Вліво», «Вниз», «Вправо». Вихідна позиція для кожної з цих зон займається з перенесенням руки.



Звернете увагу, що на клавіші «5» є «прилив», призначений для того, щоб ви могли на дотик переконатися, що пальці знаходяться у вихідній позиції.



Клавіші групи «бухгалтерського рахунку» діляться на чотири колонки для чотирьох пальців правої руки. Вихідна позиція для пальців — «4», «5», «6», «+». Великий палець правої руки при роботі в цій групі може обслуговувати клавішу «Ins».

Інші клавіші клавіатури

На клавіатурі також є інші клавіші, виконуючі певні функції. Розглянемо їх.

- Esc.....як правило використовується для відміни раніше поданої команди, виходу з раніше певного режиму, закриття діалогового вікна і тому подібне

- Print Screen/SysRq друк вмісту екрану в MS DOS. Створення графічної копії екрану в буфері обміну при роботі в Windows.
- Pause Break.....обычно використовується спільно з клавішею Ctrl (Ctrl + Break) для відміни раніше поданою команди.
- Backspace.....видаляє символ, розташований зліва від курсора.
- Caps Lock.....проводить фіксацію клавіш буквеної групи у верхньому регістрі (друк прописних букв). Повторне натиснення клавіші Caps Lock.....відключає цю фіксацію. Дана клавіша не оказує впливу на клавіші цифр, тому для друку символів, розташованих на тих же клавішах, що і цифри, але на верхньому регістрі, обов'язкове використання клавіші Shift, навіть якщо включений режим Caps Lock.
- Shift.....її натиснення і утримання з подальшим натисненням іншої клавіші забезпечує друк символу, розташованого на цій клавіші у верхньому регістрі.
- Ctrl і Alt....застосовуються у поєднанні з іншими клавішами для подачі різних команд.

Клавіша із зображенням логотипу Windows активізує кнопку «Пуск», розташовану на панелі завдань.

Клавіша із зображенням півмісяця активізує режим Sleep Mode (сплячий режим).

Клавіша із зображенням будильника виводить комп'ютер із сплячого режиму.

Клавіша із зображенням меню і стрілки на ній розташовується в правій частці першої лави клавіатури. Вона призначена для клавіатурної заміни дій, що виконуються правою клавішею миші. Причому виконувана дія залежить від того, яке застосування, об'єкт є активними у момент натиснення цієї клавіші.

Техніка ударів

При роботі на клавіатурі ПК для листа досить легкого торкання клавішею. Проте, це все-таки мають бути легкі удари. Вони мають бути чіткими, уривистими. Ви можете собі уявити, що ударів завдаються по дуже гарячим

клавішам. Торкатися до клавіш треба не нігтем, а подушечкою пальця. При цьому пальці і грона рук не мають бути напружені.

В ході листа необхідно прагнути до ритмічності, тобто удари повинні слідувати один за іншим з приблизно рівними проміжками за часом. У початковий період навчання ці проміжки будуть значними, а у міру зростання вашої майстерності вони скорочуватимуться. Коли ми говоримо про ритмічність, необхідно мати на увазі, що у міру придбання навиків відбувається поступовий перехід від листа «буква за буквою» до листа складами, а в подальшому — і словами, і навіть цілими фразами. Згадайте, як ви вчилися читати.

Пальці рук розташовуються над клавішами основної позиції третьої лави, і їм слід надати закруглену форму, можете уявити, що тримаєте в кожній руці по ялинковій іграшці у вигляді циліндра. За рахунок цього пальці повинні мати можливість легко діставати до будь-якої клавіши в своїй зоні без переміщення грона руки. Уривистий і чіткий удар по клавішах без їх пошуку пальцем досягається не відразу. Тому не зневіряйтеся. Просто треба працювати, і уміння до вас прийде. Таким чином, сенс сліпого десятипальцевого методу полягає в наступному. Пальці рук знаходяться в «вихідній (основній) позиції». Кожен палець має свою «зону відповідальності» (див. схему клавіатури) і для друку символу відповідний палець висувається (підгинається), а якщо символ знаходиться в основній позиції, то палець просто піднімається, при цьому гроні руки бажано не переміщати. Завдається удару, після чого палець повертається у вихідну позицію. В ході друку великі пальці рук злегка стосуються пробільної клавіші. Удару по пробільній клавіші завдають одним з великих пальців.

Для короткочасного переходу в режим друку прописних букв клавішу Shift затискають мізинцем вільної від удару руки. За цим же принципом діють, коли треба затиснути і такі клавіші, як Ctrl, Alt.

Запам'ятаєте. Якщо потрібно натискувати «одночасно» одну з клавіш Shift (Ctrl, Alt) у поєднанні з якою-небудь іншою клавішею, то спочатку затискається і стримується клавіша Shift (Ctrl, Alt), а по іншій клавіші завдається удару.

4. Ритм письма та його значення для швидкості.

Цикли навчання

Всю сукупність вправ, залежно від степені досягнення поставленої мети — навчитися друкувати «сліпим» десятипальцевим методом, умовно можна розділити на декілька циклів. Після закінчення відробітку кожного циклу доцільно проводити оцінку своїх результатів, тобто визначати свою швидкість друку.

Швидкість друку

Швидкість друку визначається її безпомилковістю. Орієнтири тут можуть бути наступні:

«відмінно», якщо на один друкарський лист допущено не більше 1 помилки;

«добре» — при 2...3 помилках;

«задовільно» — при 4...5.

Робота над помилками

Традиційно роботу над помилками роблять таким чином. Береться довільний текст і з нього друкується та буква, яку треба було надрукувати і яка помилково була надрукована. Таким чином друкується один-два рядки.

Оцінка швидкості друку

Оценку швидкості друку можна проводити, керуючись наступними критеріями:

10...20 знаків в хвилину 1 рівень;

20...40 знаків в хвилину 2 рівень;

40...60 знаків в хвилину 3 рівень;

60...90 знаків в хвилину 4 рівень;

90... 120 знаків в хвилину 5 рівень;

120... 150 знаків в хвилину 6 рівень;

150... 180 знаків в хвилину 7 рівень;

180...240 знаків в хвилину 8 рівень;

240...300 знаків в хвилину 9 рівень;

більше 300 знаків 10 рівень.

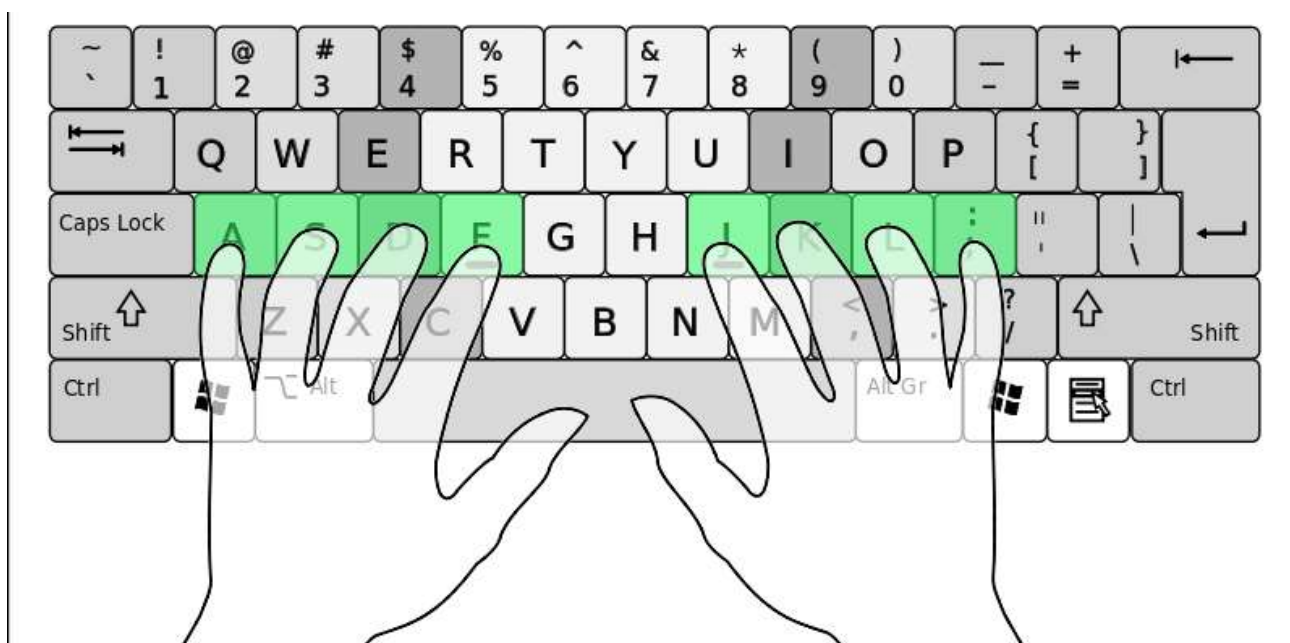
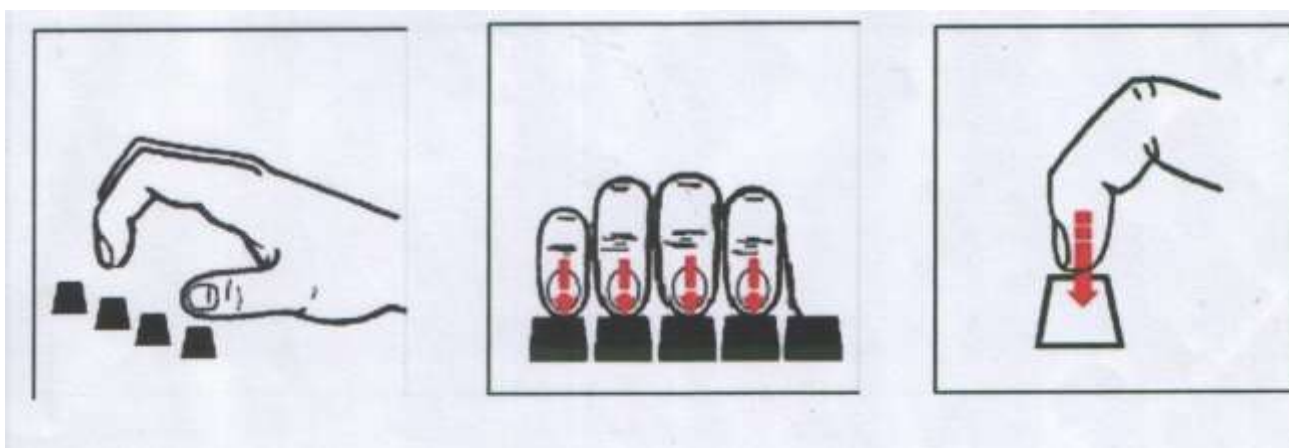
V. Закріплення нових знань і умінь.

Виконання учнями практичних вправ для відпрацювання навиків правильного удару по клавішах, рівномірного ритму ударів і автоматизму руху пальців по клавішах основного ряду на комп'ютері.

VI. Підсумок уроку.

VII. Домашнє завдання.

1. Освоїти «постановку пальців» — правильне розташування пальців на клавішах «основної позиції» другого ряду клавіатури.



2. Законспектувати матеріал уроку 2573562@ukr.net