

**Stamina – программа для овладения  
десятипальцевым набором и методом слепой печати**

# *Клавиатурный тренажер*



2012 г.

# Содержание:

3. Автор программы
4. Особенности программы
5. Плюсы и минусы этой программы
6. Чему учит программа
7. 6 основных правил слепой печати
8. Расположение пальцев
- 9-12. Мои результаты
- 13-14. Правила работы на клавиатуре  
(чтобы не устать)



# Автор программы Stamina

**Автор этой замечательной программы – Алексей Казанцев.**

**Алексей родился 23 ноября 1978 года в г. Всеволожске. Образование получил в 1995-2001 г. , в СПбГТУ по специальности « ВМ, комплексы, системы и сети ». Придумал программу Stamina в августе 1999 года.**



# Особенности программы

**Удобный интерфейс**

**Возможность поддержки нескольких раскладок (русский, украинский, белорусский, английский и несколько других )**

**Уроки для запоминания клавиш**

**Редактор уроков, таймер**

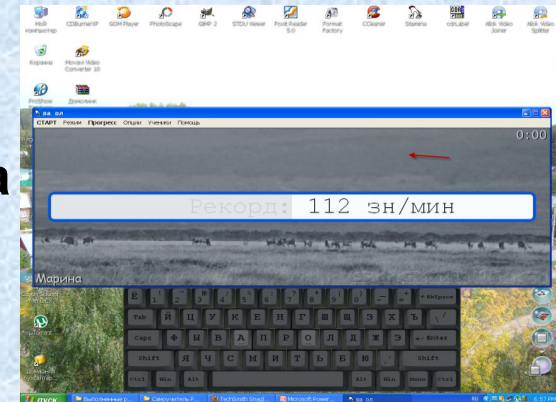
**График изменения скорости в течение сеанса**

**Графики прогресса по дням и по сеансам**

**Поддержка mp3 – музыки**

**Подсвечивание букв и рабочих областей пальцев на виртуальной клавиатуре**

**Настраиваемая внешность**



# Плюсы и минусы программы

Бесплатный клавиатурный тренажер Stamina , который обеспечивает обучение быстрому набору в довольно весёлой и непринуждённой форме. Помощь в программе выполнена также в достаточно весёлой манере, что выгодно отличает этот тренажер от аналогов.

Отличительной чертой является то, что вы можете наблюдать за своим прогрессом, за своими рекордами и провалами. Минусом программы можно посчитать то, что она слишком легкомысленна и несерьезна. Слишком серьёзным людям это может показаться недостатком.

**Вердикт Мир Советов :**

**Плюсы :** Хороший тренажер со здоровой долей юмора

**Минусы :** Подойдет в основном для молодёжи

**Сайт разработчика :** <http://www.stamina.ru/>

**Цена :** Бесплатно

**Оценка :** 80%

<http://www.urikor.net/onlinetyping/klava.html>

# Чему учит программа Stamina

- **Слепой метод печати в первую очередь призван не только и не столько повысить скорость набора текста ( быстро печатать вы можете и двумя пальцами ) – печать вслепую в первую очередь для того, чтобы дать вам прямой канал для переноса своих мыслей на бумагу (экран ). Именно это, по моему мнению, главный плюс обладания умением быстро печатать вслепую.**

# 6 ОСНОВНЫХ ПРАВИЛ СЛЕПОЙ ПЕЧАТИ

Ниже приведены 6 правил слепой печати, придерживаться которых рекомендует Б.И.Березин в своем «Самоучителе машинописи»

- 1. Писать на пишущей машине нужно всеми десятью пальцами.
- 2. Постановка рук по отношению к клавиатуре должна быть правильной.
- 3. Удары пальцев по клавишам должны быть четки и отрывисты.
- 4. Писать нужно ритмично.
- 5. Не нужно гнаться за скоростью письма.
- 6. Темп письма следует увеличивать постепенно.



## Расположение пальцев в базовой позиции

- 1) Традиционный вариант. В исходной позиции пальцы лежат на клавишах ФЫВА(ASDF) и ОЛДЖ(JKL:). При наборе кисти не должны касаться клавиатуры, пальцы касаются клавиш слегка.



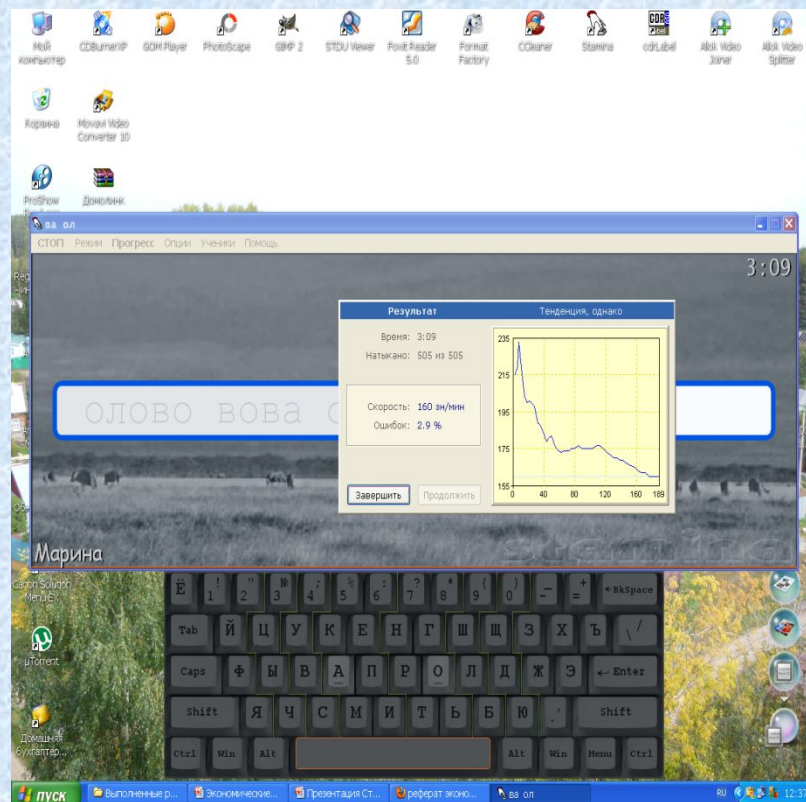
- 2) Альтернативный вариант. В исходной позиции пальцы лежат на клавишах ЫВАМ(SDFV) и ТОЛД(NJKL). При этом кисти рук находятся в более естественном положении и меньше напрягаются. Сейчас они спокойно могут касаться клавиатуры или стола.





# Мои результаты

- 1.Базовые уроки. Написание букв ВА – ОЛ:
- Время – 3:09
- Знаков – 505 из 505
- Скорость – 160 знак/мин
- Ошибок – 2,9 %

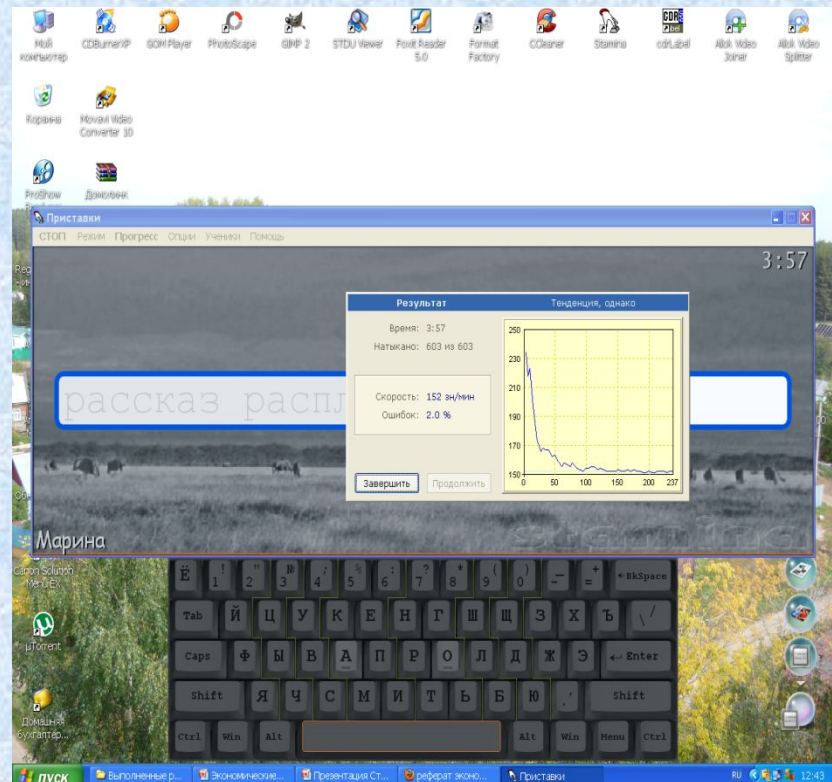


# Мои результаты

- **2.Базовые уроки. Сочетания букв.**

## Написание приставок:

- **Время – 3:57**
- **Знаков – 603 из 603**
- **Скорость – 152 знак/мин**
- **Ошибок – 2,0%**



# Мои результаты

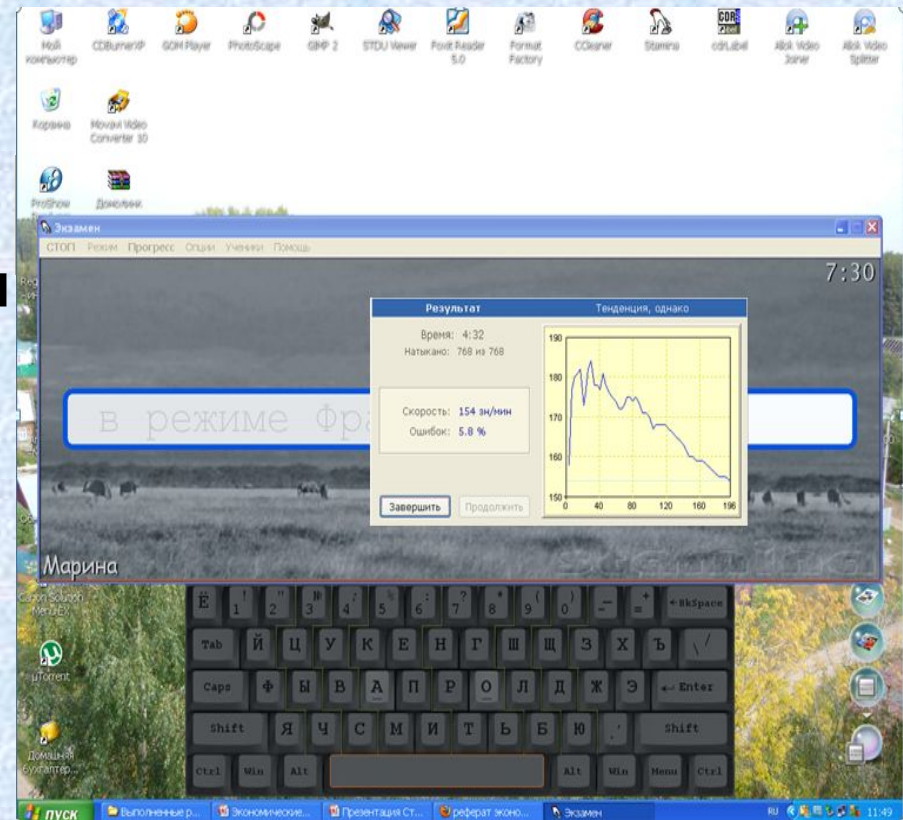
## 3. Базовые уроки. Экзамен:

Время – 4:32

Знаков – 768 из 768

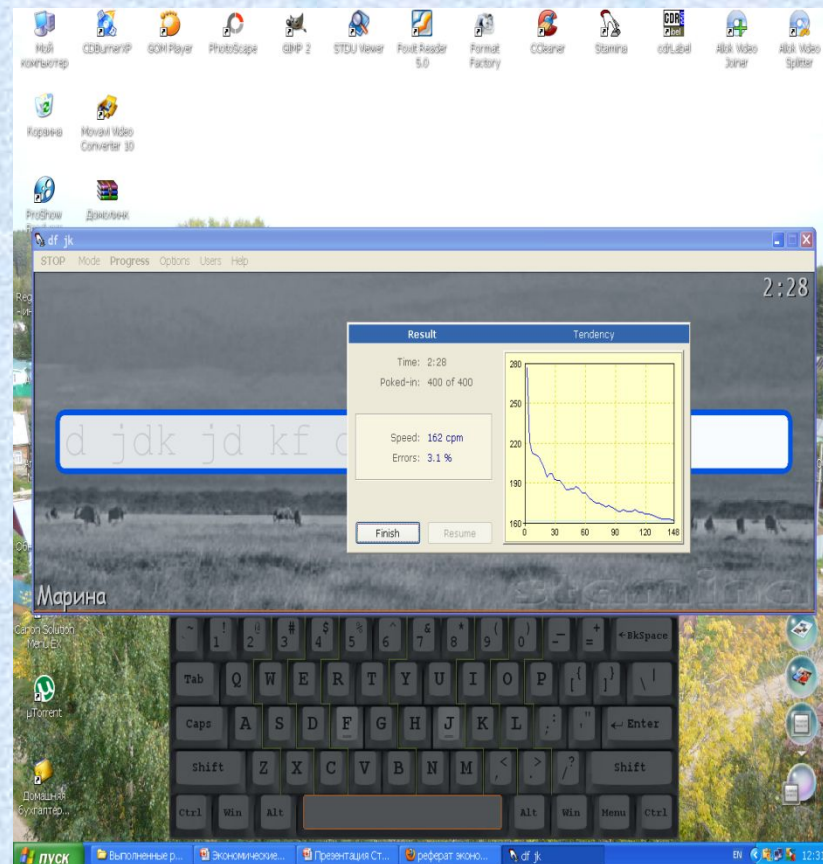
Скорость – 154 знак/мин

Ошибок – 5,8 %



# Мои результаты

- 4.Базовые уроки. Английская раскладка. Написание букв DF – JK :
- Время - 2:28
- Знаков - 400 из 400
- Скорость - 162 знак/мин
- Ошибок – 3,1 %



# Правила работы на клавиатуре

- Применяйте удар-толчок – четкий, отрывистый и легкий прыжок пальца к клавише без малейшего прижатия. При тяжелых, прижатых ударах по клавишам может развиваться заболевание суставов пальцев.
- Удар по всем клавишам компьютера, независимо от их расположения должен быть равномерным и одинаковой силы.
- При ударах по клавишам неосновной позиции палец должен возвращаться на свое место.
- При ударе по клавише пальцы не должны прогибаться, а не участвующие пальцы подниматься со своих мест.
- Если вы почувствовали напряжение или усталость, то можно на несколько секунд прервать работу, закрыть глаза, откинуться на спинку стула и вытянуть ноги.




Середина экрана  
на уровне глаз

Руки  
без опоры

Ноги должны свободно  
помещаться под столом

Стул с регулируе-  
мой высотой  
и наклоном спинки

Подставка для ног  
(для невысоких людей)



Конец