

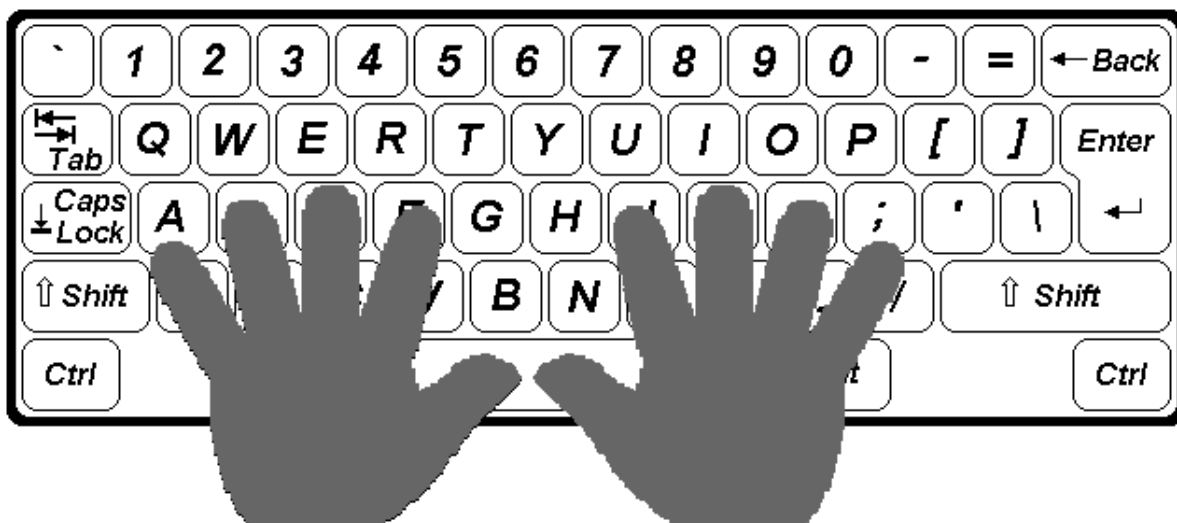
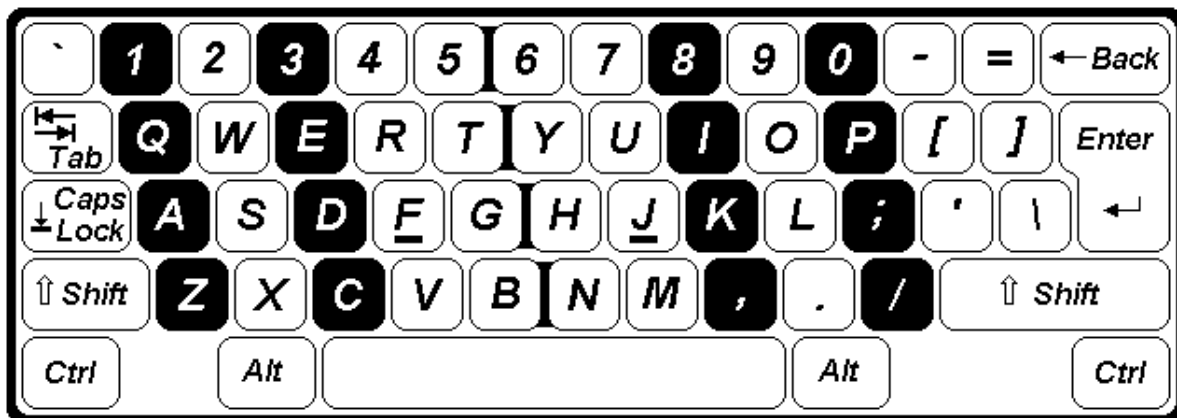
Metoda scrierii la tastatură cu zece degete

(adaptare după manualul de Stenodactilografie, Ed. Didactică și Pedagogică, București, 1973)

– prof. Popa Nicolae –

Metoda, general folosită, pentru însușirea unui scris rapid și corect este metoda scrierii cu zece degete, fără privirea tastaturii (așa-numita *metodă „oarbă”*).

Tastatura este împărțită în două zone aproximativ egale, una rezervată mâinii stângi, cealaltă mâinii drepte, împărțite, la rândul lor, în câte patru zone, corespunzând unui anumit deget, așa cum se poate vedea în figurile următoare:



Tastele *ASDF-JKL;* sunt tastele de bază. Ele reprezintă tastele „de reședință” a degetelor. La începutul lucrului, degetele se așează deasupra acestor taste; de aici se vor deplasa pentru acționarea altor taste și tot aici vor reveni după aceasta. Pentru orientare, pe majoritatea tastaturilor, tastele *F* și *J* sunt însemnate printr-o mică ridicătură, ușor detectabilă la pipăit, ce ne indică pozițiile degetelor arătătoare de la ambele mâini.

Bara de spațiu se bate cu degetele mari, după următoarea regulă: cu mâna stângă când litera anterioară a fost bătută cu mâna dreaptă, și cu mâna dreaptă când ultima literă a fost bătută cu mâna stângă.

Exercițiile care urmează sunt alcătuite din grupe de litere, cuvinte și propoziții. Ele trebuie executate cu multă atenție. Preocuparea principală, în special în perioada de început, trebuie să fie nu realizarea unui scris rapid, ci a unui scris corect. Viteza va veni mai târziu, pe măsura exercițiului făcut.

Se va observa cu strictețe menținerea permanentă a degetelor deasupra tastelor de bază și deplasarea lor – nu și a mâinilor – numai în cazul în care trebuie să acționeze asupra altor taste.

Privirea trebuie să urmărească numai textul de copiat. Se va pronunța sau se va repeta în gând fiecare literă care se bate, fapt care va contribui la obținerea deprinderii de a lovi o anumită tastă numai cu un anumit deget.

Se poate lucra în orice editor de texte (Notepad, Wordpad, Word etc.), sau cu tutorialul online de la adresa <http://www.invatasingur.ro>. În lipsa calculatorului, se poate lucra pe tastatură de carton sau de hârtie.

Fiecare linie din fiecare exercițiu va fi copiată de câte 3-5 ori, înainte de a trece la linia următoare (ele au fost grupate în grupuri de câte două linii pentru o vizibilitate mai bună).

Exercițiul 1

literele asdf-jkl;

asdf ;lkj fdsa jkl; ;ala dkfj asdf ;lkj fdsa jkl; ;ala dkfj
falk dala sasa falk dala sasa falk dala sasa falk dala sasa

sa jad kl sa jad kl sa jad kl sa jad kl sa jad kl sa jad kl
sa jaf dl sa jaf dl sa jaf dl sa jaf dl sa jaf dl sa jaf dl

al fald alaska al fald alaska al fald alaska al fald alaska
as afla dallas as afla dallas as afla dallas as afla dallas

las fals jaffa las fals jaffa las fals jaffa las fals jaffa
sal lada kafka sal lada kafka sal lada kafka sal lada kafka

Exercițiul 2

Literele g-h

Litera **G** se scrie cu degetul arătător al mâinii stângi, iar litera **H** cu degetul arătător al mâinii drepte. După scriere, degetele revin la tastele de bază **F** și **J**.

Respectați cu strictețe repartiția degetelor pe tastatură. Nu loviți tastele cu alte degete decât cele stabilite.

asdg ;lkh gdsa hkl; dfgf kjhj asdg ;lkh gdsa hkl; dfgf kjhj
gala hala alah gala hala alah gala hala alah gala hala alah

gh hg aha gh hg aha gh hg aha gh hg aha gh hg aha gh hg aha
kg ha gal kg ha gal kg ha gal kg ha gal kg ha gal kg ha gal

ah fag haga ah fag haga ah fag haga ah fag haga ah fag haga
hl aga glas hl aga glas hl aga glas hl aga glas hl aga glas

gaj saga halal gaj saga halal gaj saga halal gaj saga halal
sah alga halaj sah alga halaj sah alga halaj sah alga halaj

Exercițiul 3

literele e-i

Litera *E* se scrie cu degetul mijlociu al mâinii stângi, iar litera *I* cu degetul mijlociu al mâinii drepte. După scriere, degetele revin la tastele de bază *D* și *K*.

Bateți bara de spațiu doar cu degetele mari. Respectați regula alternanței: cu degetul mare de la mâna stângă, când ultima literă a fost scrisă cu mâna dreaptă, și invers.

asef lij; dedf kikj iked seil asec lij; dedf kikj iked seil
egal afis ilie egal afis ilie egal afis ilie egal afis ilie

ia lei adie ia lei adie ia lei adie ia lei adie ia lei adie
si ies file si ies file si ies file si ies file si ies file

hai deja fidel hai deja fidel hai deja fidel hai deja fidel
sef kaki ideal sef kaki ideal sef kaki ideal sef kaki ideal

ai alee alifie ai alee alifie ai alee alifie ai alee alifie
el fagi aliaje el fagi aliaje el fagi aliaje el fagi aliaje

Exercițiul 4

literele r-u

Litera *R* se scrie cu degetul arătător al mâinii stângi, iar litera *U* cu degetul arătător al mâinii drepte. După scriere, degetele revin la tastele de bază *F* și *J*.

Nu va grăbiți. Preocuparea principală trebuie să fie nu realizarea unui scris rapid, ci a unui scris corect. Viteza va veni mai târziu, pe măsura exercițiului făcut.

asdr ;lku dfrf kjuj ujruf druk asdr ;lku dfrf kjuj ujruf druk
duel fire ursi duel fire ursi duel fire ursi duel fire ursi

eu rural husar eu rural husar eu rural husar eu rural husar
ar urias kaliu ar urias kaliu ar urias kaliu ar urias kaliu

ras duri redus ras duri redus ras duri redus ras duri redus
sau jder auriu sau jder auriu sau jder auriu sau jder auriu

sur rai fagure sur rai fagure sur rai fagure sur rai fagure
jur dar haihui jur dar haihui jur dar haihui jur dar haihui

Exercițiul 5

(aplicație recapitulativă)

În cazul în care nu aveți o tastatură la îndemână, puteți exersa pe o tastatură desenată pe hârtie, sau chiar pe o tastatură imaginată.

are fel de fel de idei era greu la deal li se dase salariul
ilarie era grefier la iasi dulgherul dregea gardul la garaj

laura luase gherghedul erau sigure de ele fusese ghid e ger
se afla iar la largul ei fierarul suferea adesea de friguri

sufrageria era sus fugarul se refugiase la el a dus furaje;
se silea si reusea fisele erau de sidef iesise de la ghiseu

legea e lege are sase kg grilajul era de fier radu e sufler
au rude la arad si la giurgiu are grijile lui se ruga de ea

Exercițiul 6

literele t-z

Litera *T* se scrie cu degetul arătător al mâinii stângi, iar litera *Z* cu degetul mic al mâinii stângi. După scriere, degetele revin la tastele de bază *F* și *A*.

Loviți tastele egal, ca ritm și intensitate. Lovirea lor prelungită – ca apăsarea pe butonul unei sonerii – trebuie evitată.

asdt lkz; frtf juzj rtzu zhtg asdt lkz; frtf juzj rtzu zhtg
stau azur teze stau azur teze stau azur teze stau azur teze

tu zare teatru tu zare teatru tu zare teatru tu zare teatru
uz ajut zigzag uz ajut zigzag uz ajut zigzag uz ajut zigzag

haz arta urzit haz arta urzit haz arta urzit haz arta urzit
alt uzat treaz alt uzat treaz alt uzat treaz alt uzat treaz

duzi astrii dezgust duzi astrii dezgust duzi astrii dezgust
raft asezat titirez raft asezat titirez raft asezat titirez

Exercițiul 7

literele q-p și w-o

Litera *Q* se scrie cu degetul mic al mâinii stângi, iar litera *P* cu degetul mic al mâinii drepte. Litera *W* se scrie cu degetul inelar al mâinii stângi, iar litera *O* cu degetul inelar al mâinii drepte. După scriere, degetele revin la tastele de bază *A* și *;*, *S* și *L*.

Nu rezemați mâinile pe tastatură sau pe măsuță. Ele trebuie să stea în permanență deasupra tastelor de bază, cu degetele ușor arcuite.

qsdj plkj awdf sokj saqa lpl; asws klol app; lows qwop powq
aqua watt apoi aqua watt apoi aqua watt apoi aqua watt apoi

of post quarto of post quarto of post quarto of post quarto
pe plop ottawa pe plop ottawa pe plop ottawa pe plop ottawa

hop poza quito hop poza quito hop poza quito hop poza quito
pol kola hawai pol kola hawai pol kola hawai pol kola hawai

grup pojar quijotte grup pojar quijotte grup pojar quijotte
slep opera waterloo slep opera waterloo slep opera waterloo

Exercițiul 8

(aplicație recapitulativă)

Loviți tastele scurt, retrăgând degetele imediat la poziția lor de bază. Nerespectarea acestei reguli duce la apăsarea altor taste din greșeală atunci când refolosim degetele respective.

doi ori doi egal patru zero ori zero egal tot zero are spor
oratorul a fost aplaudat de auditoriu a spus totul pe sleau

startul a fost dat la ora opt a sesizat forurile superioare
faptele au fost relatate de ziarele de ieri a tras la hotel

erau tare orgoliosi fluturele alerga de la o floare la alta
peste tot rezultatele au fost de egalitate a plouat e polei

a regizat tragedii zguduitoare salupele se apropiiau de port
fii just literele q si w apar foarte rar la fel si litera k



Exercițiul 9

litera c-virgula

Litera *C* se scrie cu degetul mijlociu al mâinii stângi, iar *virgula* cu degetul mijlociu al mâinii drepte. După scriere, degetele revin la tastele de bază *D* și *K*.

Supravegheați-vă permanent ținuta în timpul lucrului. Corpul trebuie să stea drept. Aceeași poziție trebuie să o aibă și capul. O poziție defectuoasă duce la oboseală și, cu timpul, la deformări corporale.

Ștergerea literelor scrise greșit se realizează cu tasta *Backspace*, apăsată cu degetul mic de la mâna dreaptă. Aveți grijă însă să nu pierdeți poziția mâinii drepte pe tastele de bază. Pe cât posibil însă, încercați să scrieți corect, fără greșeli.

ascf sl,j sdcđ lk,k s,ca fcj; ascf sl,j sdcđ lk,k s,ca fcj;
pact chei caz, pact chei caz, pact chei caz, pact chei caz,

ace succes proiect, ace succes proiect, ace succes proiect,
ici cerdac scolari, ici cerdac scolari, ici cerdac scolari,

coc ciclul achitare, coc ciclul achitare, coc ciclul achitare,
cuc acizi calcaros, cuc acizi calcaros, cuc acizi calcaros,

circ acolo cauciuc, circ acolo cauciuc, circ acolo cauciuc,
deci tocat scopuri, deci tocat scopuri, deci tocat scopuri,

Exercițiul 10

literele v-m

Litera *V* se scrie cu degetul arătător al mâinii stângi, iar litera *M* cu degetul arătător al mâinii drepte. După scriere, degetele revin la tastele de baza *F* și *J*.

Priviți numai textul exercițiului pe care-l copiați. Nu priviți tastatura. Repetați în gând fiecare literă pe care o scrieți.

Tasta *ENTER* se apasă cu degetul mic de la mâna dreaptă. După apăsare, degetul revine la tasta de bază ;.

asdv slkm dfv; kjmj avms lmvs asdv slkm dfv; kjmj avms lmvs
avid pomi vama avid pomi vama avid pomi vama avid pomi vama

va vermut medieval, va vermut medieval, va vermut medieval,
mi movile impulsiv, mi movile impulsiv, mi movile impulsiv,

avem cumva tramvai, avem cumva tramvai, avem cumva tramvai,
voim avram motivez, voim avram motivez, voim avram motivez,

mov volum primitiv, mov volum primitiv, mov volum primitiv,
vom lovim velodrom, vom lovim velodrom, vom lovim velodrom,

Exercițiul 11

(aplicație recapitulativă)

Nu mișcați mâinile, făcându-le să danseze acrobatic deasupra tastaturii. Acționați tastele numai prin mișcarea degetelor. Țineți degetele apropiate de taste, cu vârfurile îndreptate spre acestea.

toate lucrurile la vremea lor; om potrivit la loc potrivit
e iute ca ardeiul; omul care stie carte de toate are parte

drumul drept e cel mai scurt, fiecare trage foc la oala sa
si la cuptorul mic se face foc mare, cum e acul si cojocul

cui pe cui se scoate, fier pe fier ascute, sedea ca pe ace
a iesit ca sarpele la drum; la stup de miere, roi de muste

voieste si vei putea, tace si face, promite marea cu sarea
capul face, capul trage, timpul toate le coace, urma alege

Exercițiul 12

literele b-n

Litera **B** se scrie cu degetul arătător al mâinii stângi, iar litera **N** cu degetul arătător al mâinii drepte. După scriere, degetele revin la tastele de baza **F** și **J**.

asdb ;lkn dfbf kjnj abn; lnbd asdb ;lkn dfbf kjnj abn; lnbd
corb spin brun corb spin brun corb spin brun corb spin brun

noi blajin buzunar; noi blajin buzunar; noi blajin buzunar;
bal absent benzina, bal absent benzina, bal absent benzina,

unu urban tribunal; unu urban tribunal; unu urban tribunal;
aba blond sensibil, aba blond sensibil, aba blond sensibil,

bran rubin buletin; bran rubin buletin; bran rubin buletin;
buni banal galbeni, buni banal galbeni, buni banal galbeni,

Exercițiul 13

literele y și x, punctul și cratima

Litera **Y** se scrie cu degetul arătător al mâinii drepte, iar litera **X** cu degetul inelar al mâinii stângi. **Punctul** se bate cu degetul inelar, iar **cratima** cu degetul mic al mâinii drepte. După scriere, degetele revin la tastele de bază **J** și **S**, **L** și **;**.

Litera **Y** și **cratima** sunt două dintre extensiile cele mai lungi. Cu timpul vă veți adapta și le veți tasta fără dificultate.

ysdf axdf s.kj jkl- saya asx. ysd f axdf s.kj jkl- saya asx.
goya s-au lux. goya s-au lux. goya s-au lux. goya s-au lux.

ne-ar yoga expunem. ne-ar yoga expunem. ne-ar yoga expunem.
mi-am yard anexate. mi-am yard anexate. mi-am yard anexate.

box york tura-vura. box york tura-vura. box york tura-vura.
axa elly nord-vest. axa elly nord-vest. axa elly nord-vest.

sydney leu-de-mare. sydney leu-de-mare. sydney leu-de-mare.
bioxid cap-de-mort. bioxid cap-de-mort. bioxid cap-de-mort.

Exercițiul 14

(aplicație recapitulativă)

În această perioadă, folosirea degetelor mici întâmpină anumite dificultăți. Prin exerciții, veți ajunge însă curând să le asigurați și acestora elasticitatea necesară.

treaba nu o faci cu graba - lenea e la om ca si rugina la fier;
prietenul la vreme de nevoie se cunoaste - tot nasu-si are nas;

unde nu-i lac, nu-s broaste - numai cu vorba nu se face ciorba.
o mie de vorbe un ban nu fac - nu e pe brodite, ci e pe stiute.

prinde orbul, scoate-i ochii - lauda de sine nu miroase a bine.
bate toba la urechea surdului - face albul negru si negrul alb.

mic, dar voinic, nu mare si de nimic - tot paiul are umbra lui.
s-a referit exclusiv la ytriu si yterbiu - a explicat excelent.

Exercițiul 15

Majusculele. Cifrele romane

Literele mari (*majusculele*) se scriu cu aceleași degete ca și literele mici (*minusculele*), prin apăsarea concomitent pe tasta **SHIFT**. Pentru literele din partea dreaptă a tastaturii se va acționa cu degetul mic al mâinii stângi, iar pentru literele din partea stângă a tastaturii se va acționa cu degetul mic al mâinii drepte.

Pentru scrierea numai cu majuscule, se apasă pe tasta **CAPS LOCK**. Pentru a reveni, se apasă din nou pe aceasta tastă.

Cifrele romane se scriu cu majusculele respective.

Arad Bucegi Ceahlau, Deva Europa Fagaras, Goga Hasdeu Islanda,
Jura Kepler Luchian, Mona Nasaud Oltenia, Prut Quebec Rosetti,

Suez Tecuci Ungheni; Vlad Wagner Xenopol; Yale Zamfir ABCDEFG.
Muntii Carpati, Delta Dunarii, Marea Neagra, Oceanul Atlantic.

I, II, III, IV, V, VI, VII, VIII, IX, X, L, C, D, M, MCMLXXII.
Vom vizita orasele Brasov, Sighisoara, Bistrita si Alba Iulia.

Am recitit capitolele al IV-lea si al VI-lea. C.F.R., P.T.T.R.
Pentru EVIDENTIERE se poate intrebuinta SCRIEREA CU MAJUSCULE.

Exercițiul 16

(aplicație recapitulativă)

Daca doriți să folosiți diacriticele (ăâîșț), trebuie să vă instalați tastatura în limba română (Romanian keyboard). Aveți grijă că tastele **Y** și **Z** sunt inversate, de asemenea cele mai multe semne de punctuație și ortografie au alte poziții.

Inteleptul invarteste de sapte ori limba in gura inainte de a vorbi.
Ce inveti la tinerete, aceea stii la batranete.- Azi mie, maine tie.

Vantul atata focul si vorba vrajba.- Nu exista regula fara exceptie.
Cel mai bun dascal e patania.- Nu lasa pe maine ce poti face astazi.

Cum iti vei aterne, asa vei dormi.- Stiinta este fiica experientei.
Laptele pana nu-l bati, smantana nu poti sa scoti.- Bate apa-n piua.

Mata blanda zgarie rau.- Daca nu stii ce-i apa, nu te sui in luntre.
Cine sufla-n foc ii sar scanteile in ochi.- Roman verde ca stejarul.

Exercițiul 17

Cifrele

Cifrele **1-5** se scriu cu mâna stângă, iar **6-0** cu mâna dreaptă, conform schemei de repartizare a tastelor de la începutul acestui ghid.

Fiți atenți la scrierea cifrelor. Aveți grijă să nu tastați **O** in loc de **0**. Controlați imediat după scriere exactitatea cifrelor. Nu uitați: o cifră scrisă greșit poate schimba radical conținutul unui document.

Stefan cel Mare a fost domnul Moldovei intre anii 1457 si 1504.
Mihai Eminescu a murit la 15 iunie 1889 in varsta de 39 de ani.

Moldoveanu are 2 543 m, Negoiu are 2 535 m, iar Parang 2 518 m.
Oltul are 699 km, Ialomita 414 km, Jiul 349 km, Argesul 340 km.

Distanta de la Pamant la Soare e de aproximativ 150 000 000 km.
Se vor obtine circa 2 800 kg grau si 3 500 kg porumb la hectar.

S-a incasat suma de 149 537 lei si s-au cheltuit 96 287,50 lei.
Puteti sa scrieti 24 noiembrie 1972, 24.XI.1972 sau 24.11.1972.

Exercițiul 18

Semnele de punctuație, ortografie și speciale

Acestea se scriu în general cu degetul mic de la mâna dreaptă, în combinație sau nu cu tasta **SHIFT**. Cele care se găsesc pe cifre (% , \$, ! etc) se scriu cu degetele corespunzătoare cifrelor. Cu toată tendința de a renunța, acordați atenția cuvenită semnelor. Ele apar în toate documentele. Chiar dacă nu reușiți să le tastați corect de la început, perseverați.

Traducerea - va reamintim - trebuie sa fie literara, nu literala.
- Cum adica?... Oare sa nu pot eu intelege: visez ori sunt treaz?

Strig: Bubico! Bubico! unde e baiatul?... Alerg... Ce sa vezi?...
Las'sa spui eu (catre avocat): I-am spus: "Lae, nu face de tine!"

3 + 1 = 4; 2 x 4 = 8; 6 : 3 = 2; 9 - 2 = 7; 4% = 4000. Sunt +205;
Ce prevede \$ 14? Dar \$ 15? Adresa a fost expediata cu nr.78/1972.

Semnele \$, # si @ sunt folosite in scrisorile comerciale externe!
Bensacon, Orleans, Compiegne, Saint Lo, Dusseldorf, Koln, Kosice.

IMPORTANT

- **Scierea cu aliniat** se face apăsând tasta **TAB**, nu prin mai multe spații consecutive.
- **Semnul întrebării, semnul exclamării, punctul, virgula, două puncte, punct și virgulă** se scriu fără spațiu înainte și cu un spațiu după ele.
- **Parantezele** se scriu cu un spațiu în exterior (înainte de paranteza de deschidere și după cea de închidere) și fără spațiu în interior (între paranteze și textul pe care-l închid).
- **Ghilimelele** urmează aceeași regulă ca și parantezele.
- **Apostroful** se scrie nespațiat. El poate constitui și abrevierea pentru minut (5' = 5 min)
- **Punctele de suspensie (...)** se marchează prin trei puncte, fără spațiu între ele, dar cu spațiu după ultimul punct.
- **Semnele aritmetice** sunt precedate și urmate de câte un spațiu. Pentru semnul **înmulțit** se folosește litera x (minusculă). De asemenea se poate folosi semnul asterisc (*).
- Semnele **la sută** (%) și **dolar** (\$) se scriu imediat după numărul respectiv, fără spațiu.

Exercițiul 19

(aplicație recapitulativă – fiecare frază va fi scrisă de 2-3 ori)

Voiesti sa cunosti lucrurile? Priveste-le de aproape. Vrei sa-ti placa? Priveste-le de departe! (I.L.Caragiale)

Ce deosebeste diamantul de carbune? Nu ca primeste mai multa lumina, ci ca trimite mai multa inapoi. (N.Iorga)

Da ceea ce vrei sa dai inainte de a fi rugat; este daruit numai pe jumătate ceea ce a fost cerut. (Fr.Ruckert)

- "Luna, ce astepti?" - "Astept sa salut soarele si sa dispar din fata lui". (R.Tagore)

Doi inși pot tine un secret, numai daca unul singur il stie. (W.Shakespeare)

Ai izbutit? - Continua! - N-ai izbutit? - Continua! (Fr.Nansen)

SFÂRȘIT

Felicitări și succes!