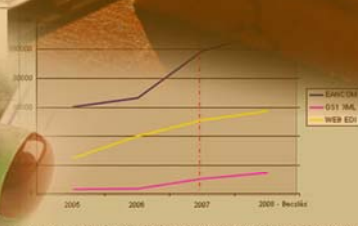
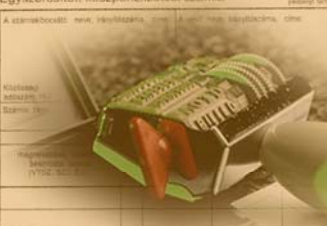
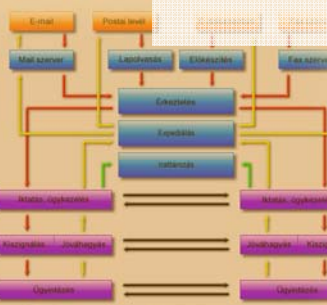




Jakabné Dr. Zubály Anna

Írás könnyen, gyorsan, hibátlanul



A követelménymodul megnevezése:
Gépírás és iratkészítés

A követelménymodul száma: 1617-06 A tartalomlelem azonosító száma és célcsoportja: SzT-009-30



ÍRÁS KÖNNYEN, GYORSAN, HIBÁTLANUL (SEBESSÉGFOKOZÁS)

ESETFELVETÉS–MUNKAHELYZET

Irodai asszisztensi munkakörében egyik legfontosabb feladata dokumentumok készítése, szerkesztése, melynek legnehezebb és időigényes része az adatbevitel. Főnöke mindenkitől elvárja a gyors, precíz és hibátlan munkát, így Önnek is kötelessége az írásbeli munkákat minél rövidebb idő alatt és hibátlanul elkészíteni.

Ellenőrizze írássebességét az alábbi szöveg másolásával! Igyekezzen a szöveget leírni 10 percen belül, lehetőleg hibátlanul, legfeljebb maximum – a leütésszámhoz viszonyítva – 4 ezrelékes hibával, azaz 6-nál kevesebb hibával!

Sokan azt hiszik, a környezetvédelem abból áll, hogy ne szennyezzük a környezetet. A környezettudatos viselkedés azt is jelenti, hogy csak annyit használunk valamiből, amennyire feltétlenül szükségünk van. A környezettudatos szemléletmód megváltoztatja a korábbi viselkedési és kényelmi szokásokat. Ebből a szempontból rendhagyó megoldásnak számít a PC-mentes irodai környezet kialakítása. Itt 70 százalékkal csökkenthető az elektromos fogyasztás, hiszen nincs szükség különösebb hardvereszközökre, elég egy billentyűzet, egér és monitor, valamint egy kiegészítő eszköz, amely a szerverrel tartja a kapcsolatot. Amíg egy hagyományos munkaállomás száz watt feletti energiát fogyaszt munka közben, addig a PC-mentes irodában üzemeltetett munkaállomások fogyasztása ennek egyharmada. Egy vállalat igazi arca ott mutatkozik meg, hogy tud-e a termékeivel jelentős költségcsökkentő megtakarítást és a környezet kímélése érdekében valamiféle kimagasló eredményt felmutatni. Mára szinte kötelezővé vált egy nagyvállalat számára, hogy beépítse cége működésébe a "zöldgondolkodást". Elengedhetetlen kommunikációs és marketingeszközzé váltak a zöldmegoldások, amelyek szimpatikussá tehetnek ugyan egy óriásvállalatot, de fontos a példamutatás is. A káros gázok légkörbe jutása óriási környezeti károkat okoz. Ennek mérséklése, a hosszabb élettartamú termékek gyártása, a takarékos papírfelhasználás, a kellékanyagok és alkatrészek újrahasznosítása jelentősen csökkentheti a környezeti károkat.¹

Ha nem sikerült leírnia tíz perc alatt a fenti szöveget, **kitartó, szorgalmas gyakorlással** növelheti írástempóját.

¹ Sebők Viktória: Zöldellő technikák. Figyelő. 2009. IX. évf. 6. sz. 52–53. o.

SZAKMAI INFORMÁCIÓTARTALOM

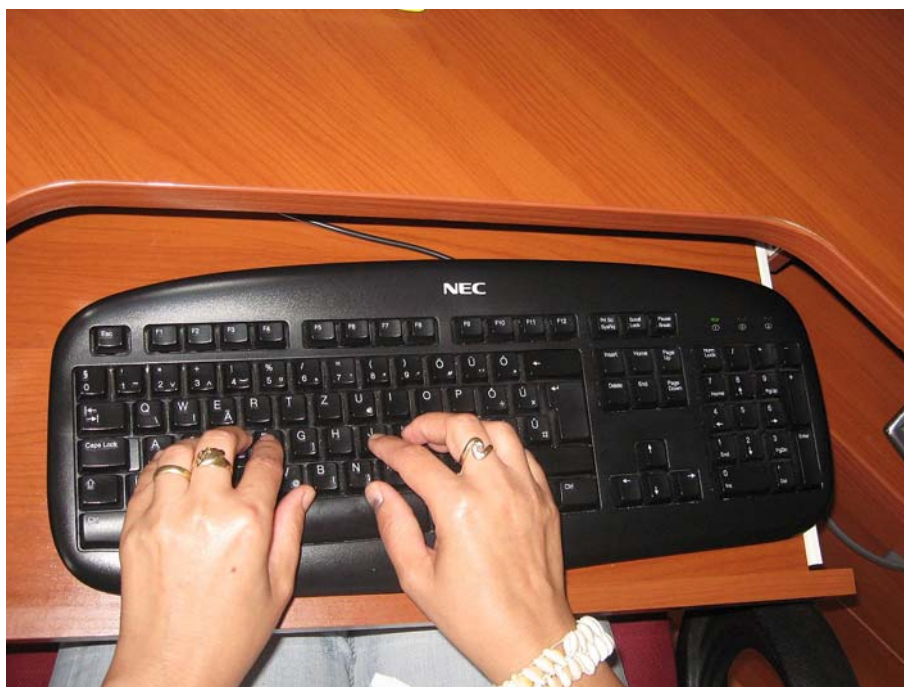
Sebességfokozáson az írástempó növelését, az írástechnika (betűfogások és leütések) tudatos, módszeres fejlesztését, a leütések mennyiségét növelő eljárások, gyakorlatok végzését értjük. Ezáltal „mesterségesen” segítjük elő az írássebesség emelkedését.

A tízujjas vakírás technikájával történő gépelés magában hordozza az írássebesség növekedését, hiszen az igényes, hibátlanságra törekvő írásmunkák, dokumentumok készítése során az ujjaink ügyesebbek lesznek, egyre biztonságosabbá válnak a betűfogások, rutinosabbak leszünk a billentyűk kezelésében. Amikor azonban sebességfokozásról beszélünk, akkor nem a folyamatos írásmunkákkal együtt járó természetes teljesítménynövekedésről van szó, hanem olyan, az írástempót növelő eljárásokról, amelyek lehetővé teszik, hogy időegység alatt minél több hibátlan leütést tudjunk elérni. Ezt segíthetjük elő „mesterségesen”, tudatosan és módszeresen a különböző gyakorlatokkal.

A gyakorlatok végzése során a mozdulatok nemcsak gyorsabbak lesznek, hanem rendezettebbé, gazdaságosabbá válnak, az ismételt mozdulatok jobban beidegződnek és gyorsul a tempó is, miután a mozdulatok közötti idő rövidül. A gyakorlatok ismételt végzése egyre tökéletesebb automatizálódást, gyorsabb reakciókat, harmonikusabb mozgást alakítva közvetve az írástempó növekedését eredményezik.²

A sebességfokozás azonban sohasem öncélú és erőltetett tevékenység: nem haladhatják meg pl. teherbíró képességünket, nem terhelhetik meg a központi idegrendszerünket, nem erőltethetjük meg az ujjainkat, nem vezethetnek idő előtti elfáradáshoz, figyelemcsökkenéshez, az izmok megmerevedéséhez stb. Ezen túlmenően nagyon fontos, hogy olyan gyakorlatokkal és módszerekkel éljünk, amelyek az írás hibátlanságát is biztosítják.

² Dr. Kalotay Kálmán: A gépirástanítás módszertana. Tankönyvkiadó, Budapest. 1978.



1. ábra. Gépírás – kitartóan

A céltudatos, módszeres sebességfokozásnak számtalan eszközt alkalmazhatjuk, például:

- átgondolt és tervszerű gyakorlások, amelyek révén az ujjak mozgása gyorsabb lesz, az ismételt mozdulatok jobban beidegződnek, gazdaságosabbak, rendezettebbek lesznek – szinte automatikusan történnek –, és gyorsul a mozgások lefolyása;
- ujjgyakorlatok az ujjak ügyességének, mozgékonyságának, koordinációjának tökéletesítésére;
- az írástechnika folyamatos javítása, tökéletesítése (pl. fölösleges mozdulatok kiküszöbölése);
- az idő "kényszerítő" erejének kihasználása;
- a figyelemösszpontosítást, gondolkodás gyorsaságát, emlékezetet, kombinatív készséget stb. fejlesztő – nem közvetlenül gépírási – tevékenységek végzése;
- a több és jobb minőségű munkára való törekvés erős és hatékony motivációval stb.

Sebességfokozást szolgáló gyakorlatok:

- betűkapcsolatok: ujjtechnikai és mozdulatgyakorlatok,
- szó- és szókapcsolat-gyakorlatok,
- mondatgyakorlatok,
- szöveggyakorlatok,
- szám- és írásjelgyakorlatok,
- váltógyakorlat stb.

Betűkapcsolatok

A betűkapcsolatok az írott szavak építőelemei, amelyek számtalan variációban fordulnak elő. Sebességfokozás szempontjából elsősorban a gyakoriságukat és írástechnikai nehézségüket célszerű figyelembe vennünk. Két fajtáját különböztetjük meg: az ujjtechnikai és a mozdulatgyakorlatokat.

a) Ujjtechnikai gyakorlatok

Az ujjak erősítését, mozgékonyágát, koordinációjának fejlesztését szolgálják az ujjtechnikai gyakorlatok. A gyakran vagy ritkán előforduló betűkapcsolatok egyaránt erősíthetik a fogás- és leütéstechnika biztonságát. A gyakorló sor összeállítható egy-egy ujjra koncentrálnak (pl. *jumjzn* – a jobb kéz mutatóujjának ügyesítésére, erősítésére), vagy a fogásbiztonság erősítésére (pl. *zánúhó* – nehéz, vízszintes irányú fogások).

Az ujjtechnikai gyakorlat egyik sajátos alfajtája a pszeudoszavak írása. Ezek olyan jelentés nélküli betűegyüttesek, amelyek a jelentéssel bíró szavakra jellemző betűfelépítéssel rendelkeznek, például: *olandava, apirga, vanámi, terebegede*. Ezek a betűkapcsolatok a meghatározott ujjak ügyesítésén, erősítésén kívül lendületet is adnak az írásnak.

b) Mozdulatgyakorlatok

Olyan fogástechnikát javító, illetőleg a gyors és hibátlan fogás növelésére használható – gyakori, nehéz vagy hibát okozó – három vagy négy (ritkábban több) betű egymás melletti kapcsolatából állnak, amelyek a magyar vagy adott idegen nyelvben használatos, jelentéssel bíró szavaknak részei.

A gyakorlatok összeállítása a betűkapcsolat gyakoriságát, fogásnehézségét, illetőleg hibázási előfordulását mutató statisztikákra alapulhat.

Szógyakorlatok, szókapcsolatok

A szavak, szóelemek ismétlődő írásának az a lényege, hogy egy-egy szó vagy szóelem többszöri leírása után a benne lévő betűkapcsolatot, szóelemet, majd áttételesen a teljes szót könnyedén, szinte automatikusan tudjuk írni, ugyanakkor a más szavakban előforduló azonos betűkapcsolatokat is gyorsabban lehet írni, ezáltal növelhető a sebesség, és nagyobb a valószínűsége annak, hogy hibátlan is lesz az írás.

A jól összeválogatott szavakkal elérhetjük, hogy minél több betűkapcsolat az automatizmus szintjén beidegződjen, illetőleg hogy a részmozdulatok leegyszerűsödjenek, minden felesleges mozgást, irányváltoztatást kiküszöböljünk. Ezáltal az ujjak gyorsabbak lesznek, a billentyűk közötti térbeli és időbeli út megrövidül, mert előbb indul meg az ún. előkészítő mozzanat egy-egy betű leütésekor.

Bár alapvetően az íráskészség fejlesztése a cél, a szógyakorlatokat, szókapcsolatokat felhasználhatjuk a helyesírási tudnivalók tudatosítására, elmélyítésére és a szókincs bővítésére is.

Szógyakorlatok fajtái:

- a nyelvhasználatban gyakran előforduló szavak (pl.: *amely, magyar, után, ország, minden, kormány, város, szerint, ember, munka stb.*);
- toldalékok (pl.: *életben, munkához, jelentenek, kérdésről, világon, törvénytelen, felszerelésére, számíthatunk, gyakorlatilag, hasonlóan stb.*),
- szóösszetételek (pl.: *jegyárusítás, különdíj, munkavállaló, kapacitáshiány, adatbázis, gépparkcsere, környezettakarékos, vállalkozóbarát stb.*);
- hosszú szavak (pl.: *kiszámíthatatlan, kapacitáshiány, szolgáltatásbővítés, nyomatékosít, nagyvállalatoknak, internetböngészők, telefonkijelző, versenytársak stb.*);
- idegen szavak (pl.: *mobil, online, infokommunikáció, preferál, domináns, mobilmédia-platform, integrált, szoftverek, optimistább stb.*);
- bal- és jobbkezes szavak (pl.: *varrattad, egyes, veder, vastagabb, csevegett, csata, ferde, vetítéd, egyes, faragta, ragadt, csavar, sírva* vagy: *nálunk, némán, épülő, kiképző, homlok, ülőkék, öklöz, háznál, ollózni, zihál stb.*);
- váltakozó billentésű szavak (pl.: *lemezen, osztod, kelendő, jelez, útjai, kapsz, dobás, város, virág, gitáros, elvárás, régiség, várnak, mentés, titkaid, ifjak, idős, kenyér, nyitás stb.*);
- helyesírási tudnivalók tudatosítására, elmélyítésére alkalmas szavak (pl.: *észrevesz, válogatott, folytán, abbahagyni, egy-két, egyetértett, elsősegélynyújtás, meg kell kezdeni, napról napra, híre megy, kevésbé-kevésbé, hirdetés, értesítés, ellenére, nyilvánvaló stb.*).

Szókapcsolatok:

- állandó szókapcsolatok (pl.: *figyelmén kívül hagy, szót emel, annál inkább, véleményt mond, nem tűr ellentmondást, kihasználja a lehetőségeket, a körülményeket tekintve stb.*);
- rövid szavak egymásutánja (pl.: *úgy, hogy senki sem tesz mást; ezen kívül más is jelen legyen; ahhoz kell, hogy tudják ezt mérni; arról is szól, hogy éppen milyen ez az út; akkor sem vet jó fényt egy cégre, ha így ki kell tenni; ma már nem úgy kell tenni, hogy semmit nem lép az ügyben, csak másra vár stb.*);
- rövid és hosszú szavak (pl.: *így egyidejűleg is, az új távoktató-programok, ha a véleménynyilvánítás is, csak a munkavállalók, így is megfeleltethető, ha a költségcsökkentés stb.*);
- névutós kapcsolatok (pl.: *tárgyalón kívül, egymás után, az alkalmazottakkal közösen, munka mellett, telefonálás helyett, munkatársak ellenében, információk nélkül stb.*);
- igekötős kapcsolatok (pl. *könnyen küldték el, nehezen mondták meg, nem utazhatják el az időt, irányítsák át az üzenetet, okosan használják fel stb.*);
- "is"-kapcsolatok (pl.: *egyidejűleg is, azért is fontos, egy üzenet is, az e-mailek is, arról is ad információt, nem is gondolnánk stb.*).

Egy-egy gyakorlásra kiválasztott vagy összeállított szöveg típusa, szóhasználata számtalan lehetőséget kínálhat írástechnikai, grammatikai, helyesírási szempontú szó- vagy szókapcsolatok gyakorlatainak összeállításához.

Mondatgyakorlatok

A mondatok a szavaknál, szókapcsolatoknál nagyobb, nyelvileg is, gondolatilag is összetartozó grammatikai egységet alkotnak. Valójában ezekkel is úgy bánunk, mint a szógyakorlatokkal, szókapcsolatokkal: többször egymás után íratjuk.

A mondatok gyakorlatiasabbak, mint a tartalmi összefüggést nélkülöző, szavakból álló sorok, és átmenetnek tekinthető az összefüggő, hosszabb szövegek másolásához. A mondatok gondolatisága, nevelő hatása sem közömbös.

- Valamennyi betűbillentyűt tartalmazó mondat, ami bemelegítésre kiválóan alkalmas (pl.: *Verőfényben fürdik a bús táj, közepén csillog a tó hűsítő hulláma. Fényes, új csillagom vezérel bódító, tündöklő tájon, hűvös pusztán.*)
- Az adott betű koncentrált gyakorlására alkalmas mondat (pl.: *Holdfényben hattyúdalt hárfázik és hegedül három holdleány. Sólymok serege suhan sötétben, serény sirálysereg sarkában.*)
- Helyesírási, nyelvhelyességi tudnivalót tartalmazó mondat (pl. *Egyelőre itt maradunk, s egyelőre daraboljuk fel az almát. Egyesek munkájukat csak közösségben, megfelelő felügyelettel képesek hatékonyan végezni.*)
- Váltakozó billentésű szavakból (is) álló mondat (pl.: *A ritka görög régiség az idős tudós szekrényét díszíti. Az idősödő gátőr időtlen idő óta várja a városiak törődését.*)
- Közmondások, szállóigék, erkölcsi gondolatokat tartalmazó, nevelő hatású idézetek (pl.: *Az emberek egymásért születtek, vagy tanítsd vagy tórd hát őket. – Arisztotelész. A bizalom olyan, mint a lélek, ha egyszer elszáll, nem tér vissza többé.*)

Szöveggyakorlatok

Valamennyi gyakorlási fajta végső soron a másolási készség megalapozását, az írásautomatizmus kialakulását szolgálja. A másolást már a betűtanulás időszakában elkezdjük az összefüggés nélküli szavak – előbb közös, majd önálló és időre történő – folyamatos írásával. A betűtanulás időszakában korlátozott az összefüggő szövegek írásának a lehetősége, ugyanis – kellő ismeret hiányában – nem lehet bármilyen szöveget, bármilyen formában gépelni.

Valamennyi billentyű megtanulása után a gépelő elvileg mindenféle szöveget, írásjelet, számot képes folyamatosan – megállás, a billentyűk keresése nélkül – és minél kevesebb hibával begépelni. A szöveg vagy szövegrész ismételt írása, a másolás időtartamának fokozatos növelése, az idő- és erőbeosztásra törekvés stb. mind alkalmas módja a sebességfokozásnak.

A szövegek feldolgozása az eddigi gyakorlatoknak megfelelő lehet: a szövegalkotó betűkapcsolatok, szavak, szókapcsolatok, mondatok kiemelésével és feldolgozásával gyorsabbá, biztonságosabbá válhat az írás.

A feldolgozott szövegek témáinak változatossága alkalmas lehet ismereteink, általános műveltségünk és a szókinccs bővítésére is.

Váltógyakorlatok

A váltóbillentyű helytelen kezelése nem csak hibát okozhat, de a sebességet is csökkenti. A gyorsuló sebesség időszakában gyakori hiba a váltóbillentyű elégtelen vagy nem megfelelő módú használata. A helyes váltókezelés mindig három ütemű, csak a gyakorlások révén egyre biztonságosabb lesz, és egyre kevesebb időt igényel:

1. a váltóbillentyű lenyomása,
2. a szükséges betű leütése,
3. a váltóbillentyű elengedése (kisujj visszahelyezése alaptartásba).

A nagybetűk, a váltóval írható írásjelek írása nem csak a váltó biztonságos kezeléséhez járulnak hozzá, de alkalmasak helyesírási problémák tisztázására is. Például: *A Google, a Facebook és Twitter fejlesztői szerint hamarosan milliók dolgoznak majd világszerte az internetes közösségek lehetőségeit kihasználva. Az iPhone-generáció máshogy akar dolgozni és szórakozni, mint elődjeik. A CIA és az FBI hatalmas erőfeszítéseket tesz a világot behálózó számítógépes bűnözői hálózatok felderítésére. Itthon a Tőzsdefórum (www.tozsdeforum.hu) is bővíti informatikai szolgáltatásainak körét.*

Figyelem-összpontosító gyakorlatok

A gépírás magas fokú figyelem-összpontosítást kíván. A figyelem szünet nélküli ébrentartásához, a lankadó figyelem megújításához nagy akaraterő kell, hiszen a figyelem lanygulása könnyen hibázással jár együtt. Rendkívül fontos, hogy a gépelő a figyelmével, erejével helyesen gazdálkodjék, hogy kellő időbeosztással dolgozzék. A hibátlan munkára törekvés nemcsak akaraterjét edzi, pontosságra is nevel, a hibátlanság elérése pedig önfegyelem és akaraterő kérdése.

Ahogy a gépelni tanuló személy előrehalad tanulmányaiban és növekszik a sebességi követelmény, egyre gyorsabban kell dolgoznia. Erre akkor lesz képes, ha csökken a reakcióidő (a soron következő betű felismerésétől a megfelelő billentyű leütéséig tartó idő), gyorsul a reagáló képesség.

Diktálás utáni írás

A diktálás előnyös eszköze a sebességfokozásnak. Arra kényszeríti a gépírót, hogy a diktátum által megszabott tempót kövesse, másrészt nem kell a másolandó szövegre néznie (hallás után ír), hiszen a diktálás a szöveg akusztikai úton történő közvetítése. A diktálás utáni írás veszélyeztetheti a vakírást, de kellő odafigyeléssel és bizonyos diktálási „technikák” alkalmazásával el lehet érni, hogy a gépelő ne a képernyőre vagy a billentyűzetre nézzen.

A diktálás jó akusztikai körülményeket kíván – szükség esetén hangerősítést – ahhoz, hogy a diktáló egyenletes hangerővel, jól érthető formában tudjon diktálni. Jól kell artikulálni a hangokat – kerülve a betűejtést –, hogy a szöveg érthető és követhető legyen. Különösen fontos ez a szópéldák diktálásakor. Az összefüggő szöveg rendszerint könnyebben érthető, mert tartalmi vagy nyelvtani alapon is kikövetkeztethető. Az írásjeleket, a bekezdések kezdetét, helyenként a nagybetűket kezdetben közölni kell, vagy egyezményes kézjelekkel mutatni, szöveg diktálásakor azonban a gépírónak tudnia kell tartalmilag és nyelvtanilag is követnie a szöveget, így nem jelenthet gondot a szöveg tagolása, illetőleg az írásjelek helyes használata.

A diktálás technikája különféle lehet:

- tagolt: nyelvtanilag egybetartozó szövegrészeket diktálunk egyszerre, s megvárjuk, amíg a gépelő azt leírja, az újabb egységet csak azután diktáljuk;
- folyamatos: megfelelő időbeosztás szükséges hozzá, mindig a másolási szinthez igazodva (pl. 150 leütés/perc);
- kéz alá is diktálhatunk (egyéni gyakorlás): a gépelő egyéni tempójához igazodunk, de néhány szóval a diktáló előbbre tart, ezzel is kényszerítve őt a gyorsabb írássebességre.

A diktálás gyakorlati írásforma, a technika fejlődésével egyre nő a jelentősége, éppen ezért az ebben való jártasság megszerzése is elengedhetetlen. A diktálás didaktikai hasznát és a gyakorlati élet kívánta másolás gyakorlását szerencsés párosítással kapcsolhatjuk össze úgy, ha ugyanazt a szöveget, amit a gépíró másol, egyidejűleg a kívánt sebességgel diktáljuk is. A diktátum itt csupán a tempójelzés funkcióját tölti be, de a diktálás ütemével gyorsabb írásra készíthetjük a gépelőt.

Az írásteljesítményt az időegység alatti leütésszámban és hibaszámban mérjük.

Időegység lehet:

- 10–20–30 másodperc: betűkapcsolatok vagy szógyakorlatok lendületes, gyors tempójú, ismétlődő írás idejének mérésére;
- 1–2–3–5 perc: szógyakorlatok, mondatok ismétlődő, rövid szövegrészek folyamatos írás idejének és a leütésszám mérésére;
- 5–10–20 perc: szöveg folyamatos írás idejének és a leütésszám mennyiségének mérésére.
- 20–30 perc: szöveg kitartó, nagy figyelmet igénylő, folyamatos írás időtartamának és a leírt leütésszám mennyiségének mérésére.

Leütésszámon az időegység (l. fent) alatt írt karakterek számát, illetve a karakterek írásához szükséges váltó vagy billentyűkombináció használatából eredő mozdulatok összesített számát (mennyiségét) értjük.

A leütés lehet:

- betű, szám vagy írásjel;

- szóköz;
- sorváltás, oldalváltás (szükség esetén);
- a nagybetűk és egyes írásjelek (l. kettőspont, kérdőjel, paragrafus, százalék, idézőjel, felkiáltójel, ferdejel, zárójel, egyenlőségjel, pluszjel stb.) írásához szükséges váltóhasználat;
- egyes írásjelek (pl. pontosvessző, csillag, kisebb-nagyobb jelek, dollár stb.) írásához szükséges Alt Gr billentyű használata.

Az időegység alatt írt leütésszámot **kerekítéssel** adjuk meg: 5-től fölfelé, alatta lefelé kerekítünk tízes számjegyre. Például: 56 = 60 leütés; 124 = 120 leütés; 1455 = 1460 leütés.

Gépelési hiba – a korábban kialakult gyakorlat szerint – az írásnormától, az elvártaktól való eltérés vagy szabály megszegése, amelynek az írás folyamatában vagy/és az írásképpen is jelentkező eredménye van.

Hiba a gépírási munkákban:

Egy hibának számít:

- az elütés,
- betűcsere,
- betűkihagyás,
- betűbetoldás (fölösleges betű),
- hiányzó szóköz (írásjelek után is),
- felesleges szóköz,
- szabálytalan sorköz,
- szabálytalan sorkezdés,
- szabálytalan karakterformázás,
- szabálytalan bekezdésformázás,
- szabálytalan oldalbeállítás,
- váltó helytelen használatából eredő hiba (több szóra terjedően is),
- a kéz hibás tartásából eredő hiba (több szóra terjedően is),
- kihagyott szó,
- fölösleges szó,
- megváltoztatott szó,
- szórendcsere,
- az írásjelhiba,
- a helytelen elválasztásból eredő hiba,
- a számítógép helytelen használatából eredő hiba (pl. fölösleges billentyű megnyomásával kilépés a magyar nyelvű billentyűzet-kiosztásból; betűtípus- vagy -méretváltás stb.),
- a helyesírási és/vagy nyelvhelyességi hiba (l. diktálás, önálló fogalmazás).

Két hibának számít:

- a sorugrás (a hiány levonásával, illetve a többlet beszámításával; ilyenkor a fölöslegesen leírt szövegrészt is javítani kell),

- a teljes dokumentumra érvényes formahiba (formázási műveletek elmulasztása, hibázása).

Ha egy szóban több hiba is van, csak egy hibát kell számítani.

A gépelési munkák értékelése: a leütésszámhoz viszonyított hibaszám függvényében történik.

	Javítás nélkül	Javítás alkalmazásával
- jeles	0,00–0,2%	0,00–0,1%
- jó	0,21–0,4%	0,11–0,2%
- közepes	0,41–0,5%	0,21–0,3%
- elégséges	0,51–0,6%	0,31–0,4%
- elégtelen	0,61%–tól	0,41%–tól

Hibahatár-táblázat (javítás nélkül)

Leütésszám	Jeles	Jó	Közepes	Elégséges	Elégtelen
300	0	1	2	-	3-
400	0	2	2	-	3-
500	0-1	2	3	-	4-
600	0-1	2	3	4	5-
800	0-1	2-3	4	-	5-
900	0-1	2-3	4	5	6-
1000	0-2	3-4	5	6	7-
1170	0-2	3-4	5	6-7	8-
1200	0-2	3-4	5-6	7	8-
1250	0-2	3-5	6	7	8-
1330	0-2	3-5	6	7-8	9-
1400	0-2	3-5	6-7	8	9-
1500	0-3	4-6	7	8-9	10-

Hibahatár-táblázat (javítás alkalmazásával)

Leütésszám	Jeles	Jó	Közepes	Elégséges	Elégtelen
800	0	1	2	3	4-
900	0	1	2	3	4-
1000	0-1	2	3	4	5-
1100	0-1	2	3	4	5-
1200	0-1	2	3	4	5-
1300	0-1	2	3	4-5	6-
1400	0-1	2	3-4	5	6-
1500	0-1	2-3	4	5-6	7-
1600	0-1	2-3	4	5-6	7-
1700	0-1	2-3	4-5	6	7-
1800	0-1	2-3	4-5	6-7	8-
1900	0-1	2-3	4-5	6-7	8-
2000	0-2	3-4	5-6	7-8	9-
2100	0-2	3-4	5-6	7-8	9-
2200	0-2	3-4	5-6	7-8	9-
2300	0-2	3-4	5-6	7-9	10-
2400	0-2	3-4	5-7	8-9	10-
2500	0-2	3-5	6-7	8-10	11-
2600	0-2	3-5	6-7	8-10	11-
2700	0-2	3-5	6-8	9-10	11-
2800	0-2	3-5	6-8	9-11	12-
2900	0-2	3-5	6-8	9-11	12-
3000	0-3	4-6	7-9	10-12	13-

A sebességfokozás céljából írt gyors, de egyenletes írástempót igénylő betűkapcsolatok, szógyakorlatok, mondatok írásakor nem célszerű a javítóbillentyűk (l. Delete, Back space) használata vagy bármilyen korrigálási mód (pl. kijelölés után felülírás stb.) alkalmazása. Ezek akadályozzák, meggátolják a folyamatos írást, megtörik az írás lendületét. Ugyanakkor az írásmunka mennyisége (leütésszáma) és minősége (hibaszáma) a fejlődést/visszaesést mutató viszonyítás szempontjából fontos mérőszám. Ezért a javítás nélküli hibahatár-táblázatot célszerű használni az írásmunkák eredményének értékelésére.

A hosszabb és folyamatosan írt gyakorlatok (szövegek) írásakor a javítóbillentyűk használhatók, illetve egyéb korrigálási módok alkalmazhatók, ezért az írásmunka eredményét a javítást megengedő hibahatár-táblázat segítségével állapíthatjuk.

A teljesítményt meghatározó egyéb tényezők

A legtervszerűbb és legátgondoltabb gyakorlatok végzése vagy a kitartó gyakorlások kapcsán sem várható el, hogy a gépíró teljesítménye folyamatosan és egyenletesen emelkedjék. Az írásteljesítményben nagy szerepet játszik a pillanatnyi idegállapot, a fáradtság, a légköri viszonyok, a hangulat, a közérzet, a biológiai folyamatok stb. Előfordulhat, hogy a kitartó gyakorlás ellenére is huzamosabb ideig egy helyben áll (stagnál) a teljesítmény szintje. A gépírni tanuló személyek különböző időkben jutnak el egy-egy "plato"-ra, ahonnan nehezen sikerül elmozdulniuk. Az egy helyben topogás után rendszerint észrevétlenül, ugrásszerűen tovább lendülnek, fejlődnek. A megtorpanást előidéző okok feltárásával, a rövid idejű pihenéssel, jó motivációkkal, illetőleg további tervszerű – egyénre szabott – gyakorlatokkal könnyen el lehet mozdulni a holtpontról.

A sebességfokozás olykor erőteljes és hosszabb ideig tartó gyakorlatsorozatot igényel, ami jelenősen igénybe veszi a kezeket, ujjakat, de elfáradhatnak egyéb testrészek is, így a nyak, a hát, a vállak, kezek stb. A szem igénybevétele és kifáradása a számítógépes írástevékenységnél igen jelentős. Az írás előtti bemelegítés vagy az elfáradt testrészek írás utáni lazítása, tornáztatása nemcsak az írástevékenység hatékonysága miatt, hanem egészségünk megőrzése érdekében is fontos.

TANULÁSIRÁNYÍTÓ

Tízperces másolás

Másolja újra az esetfelvetésben szereplő szöveget! A szöveg végén ne álljon meg, újratekintésével írjon folyamatosan 10 percig! Számolja meg a leütésszámot és a hibaszámot, majd jegyezze fel a leírt szöveg alá (leütésszám/hibaszám)!

A szöveg feldolgozása után ismétlje meg újra a tízperces másolást, és hasonlítsa össze a teljesítményét!

Sokan azt hiszik, a környezetvédelem abból áll, hogy ne szennyezzük a környezetet. A környezettudatos viselkedés azt is jelenti, hogy csak annyit használunk valamiből, amennyire feltétlenül szükségünk van. A környezettudatos szemléletmód megváltoztatja a korábbi viselkedési és kényelmi szokásokat. Ebből a szempontból rendhagyó megoldásnak számít a PC-mentes irodai környezet kialakítása. Itt 70 százalékkal csökkenthető az elektromos fogyasztás, hiszen nincs szükség különösebb hardvereszközökre, elég egy billentyűzet, egér és monitor, valamint egy kiegészítő eszköz, amely a szerverrel tartja a kapcsolatot. Amíg egy hagyományos munkaállomás száz watt feletti energiát fogyaszt munka közben, addig a PC-mentes irodában üzemeltetett munkaállomások fogyasztása ennek egyharmada. Egy vállalat igazi arca ott mutatkozik meg, hogy tud-e a termékeivel jelentős költségcsökkentő megtakarítást és a környezet kímélése érdekében valamiféle kimagasló eredményt felmutatni. Mára szinte kötelezővé vált egy nagyvállalat számára, hogy beépítse cége működésébe a "zöldgondolkodást". Elengedhetetlen kommunikációs és marketingeszközzé váltak a zöldmegoldások, amelyek szimpatikussá tehetnek ugyan egy óriásvállalatot, de fontos a példamutatás is. A káros gázok légkörbe jutása óriási környezeti károkat okoz. Ennek mérséklése, a hosszabb élettartamú termékek gyártása, a takarékos papírfelhasználás, a kellékanyagok és alkatrészek újrahasznosítása jelentősen csökkentheti a környezeti károkat.

Betűkapcsolási gyakorlat

a) Az alábbi mozdulat- és szógyakorlatokat soronként 3-3 soron keresztül írja ütemre!

zük zük zük szennyezzük zük zük zük szennyezzük zük zük zük szennyezzük
 evg evg evg megváltoztat evg evg evg megváltoztat evg evg evg megváltoztat
 zná zná zná használunk zná zná zná használunk zná zná zná használunk zná
 agy agy agy hagyományos agy agy agy hagyományos agy agy agy hagyomány
 ünk ünk ünk szükségünk ünk ünk ünk szükségünk ünk ünk ünk szükségünk

b) Írja az alábbi betűkapcsolatokat 30 másodpercig, a **környezetvédelem** szót 1 percig! Igyekezzen a szóból minden ismétléskor több leütést írni! Hasonlítsa össze az egypercesek eredményeit! Ügyeljen a hibátlanságra!

környezetvédelem

kör kör kör kör kör kör kör kör kör kör kör kör kör kör kör kör

környezetvédelem

etv etv etv etv etv etv etv etv etv etv etv etv etv etv etv etv etv

környezetvédelem

ÍRÁS KÖNNYEN, GYORSAN, HIBÁTLANUL (SEBESSÉGFOKOZÁS)

c) Írja az alábbi betűkapcsolatokat 30 másodpercig, a **költségcsökkentő** szót 1 percig! Igyekezzen a szóból minden ismétléskor több leütést írni! Hasonlítsa össze az egypercesek eredményeit! Ügyeljen a hibátlanságra!

költségcsökkentő

köl köl köl köl köl köl köl köl köl köl köl köl köl köl köl köl köl köl köl

költségcsökkentő

gcs gcs gcs gcs gcs gcs gcs gcs gcs gcs gcs gcs gcs gcs gcs gcs gcs gcs gcs gcs

költségcsökkentő

d) Írja az alábbi betűkapcsolatokat 30 másodpercig, a **papírfelhasználás** szót 1 percig! Igyekezzen a szóból minden ismétléskor több leütést írni! Hasonlítsa össze az egypercesek eredményeit! Ügyeljen a hibátlanságra!

papírfelhasználás

írf írf

papírfelhasználás

zná zná

papírfelhasználás

Gyakran előforduló szavak írása

A "környezet" szó többször fordul elő a szövegben, különböző toldalékokkal, illetőleg összetételben, szókapcsolatban. Írja az alábbi gyakorlósort 5 soron keresztül! Ha hibázott, írjon a hibák számának megfelelő további sorokat!

környezet környezeti környezetet környezetvédelem környezettudatos környezeti károk

Rövid szavak írása

Írja az alábbi szavakat folyamatosan egymás után! Ha hibázott valamelyik szóban, azt egy-egy soron keresztül önmagában is írja le!

azt hiszik, abból áll, azt is jelenti, hiszen nincs szükség, száz watt, igazi arca ott, mutatkozik meg, hogy tud-e, mára szinte, hogy beépítse, vált egy, ugyan egy, de fontos, káros gázok,

Szóösszetételek tagjainak írása: külön és egybe

Írjon egyperces másolásokat a szóösszetételekből, majd egy-egy sort a szóösszetételek tagjaiból! Végül ismétlje meg az egyperces másolást! Hasonlítsa össze a két egyperces eredményét! Ha a második egyperces leütésszáma kevesebb, mint az elsőé, ismétlje meg a gyakorlatot!

környezettudatos környezet tudatos környezettudatos

szemléletmód szemlélet mód szemléletmód

munkaállomás munka állomás munkaállomás

költségcsökkentő költség csökkentő költségcsökkentő

papírfelhasználás papír felhasználás papírfelhasználás

Betűkettőzés

A betűkettőzés nehéz betűfogás, hiszen ugyanazon ujjal kell írni egymás után két azonos betűt. Ezáltal a betűk egymás utáni gyors ismétlése "ütembotlást" okozhat és hibázást idézhet elő.

Írja le a szavakat hangos betűzéssel/ütemre egyszer! Hibázás esetén ismétlje meg a gyakorlatot!

amennyire korábbi ebből százalékkal csökkenthető különösebb billentyűzet szerverrel munkaállomás feletti üzemeltetett ennek vállalat költségcsökkentő kommunikációs nagyvállalat szimpatikusá hosszabb óriásvállalatot élettartamú kellékanyagok csökkentheti

"Periférián" lévő magánhangzók írása

A hosszú magánhangzók és néhány rövid is a billentyűzet perifériáján helyezkednek el, amelyeket a jobb kisujjal vagy gyűrűsujjal billentünk, az í betű viszont a bal kéz kisujjal billenthető – elhelyezésétől függően – a felső vagy az alsó sorban! Írásuk lassúsága, a billentyűk bizonytalan fogása gátolhatja az írás folyamatosságát.

Írja az alábbi szavakat egyenként 30–30 másodpercig! Hibázás esetén az adott szó írását ismétlje meg! A gyakorlat elvégzéséhez nagy kitartásra van szüksége! Ha fáradtnak érzi magát, végezzen ujjtornát, vagy két részletben is elvégezheti a feladatot!

abból szennyezzük valamiből feltétlenül szükségünk szemléletmód ebből szempontból rendhagyó csökkenthető szükség különösebb billentyűzet eszköz jelentős költségcsökkentő kötelezővé óriásvállalatot működésébe zöldmegoldások légkörbe óriási élettartamú jelentős számít kialakítása kiegészítő Amíg megtakarítást kímélése beépítse papírfelhasználás

Hosszú szavak írása

ÍRÁS KÖNNYEN, GYORSAN, HIBÁTLANUL (SEBESSÉGFOKOZÁS)

Írástechnikailag hosszú szónak tekinthető a 10 leütés fölötti hosszúságú szó. Ennél azonban jóval hosszabb szavak is előfordulnak egy-egy szövegben. Ezek nagyobb figyelmet igényelnek az átlagos – öt-nyolc – leütésből álló szavakhoz képest, különösen akkor, ha nehéz betűfogás, betűkettőzés vagy egyéb írástechnikai probléma nehezíti az írásukat.

Írja egyenként 1-1 percre az alábbi hosszú szavakat! Csak akkor lépjen tovább, ha az egy percre írt szógyakorlat hibátlan lett! A gyakorlat hosszú (l. 15 szóból áll), ezért 5 percenként célszerű ujjtornát végeznie!

környezetvédelem környezettudatos szemléletmód megváltoztatja hardvereszközökre munkaállomások költségcsökkentő "zöldgondolkodást" Elengedhetetlen zöldmegoldások, kommunikációs marketingeszközzé zöldmegoldások papírfelhasználás újrahasznosítása

Idegen szavak írása

Az idegen szavak nem mindig járnak együtt szokatlan vagy ritkán előforduló betűkapcsolatokkal. Mégis írásukkal lassulhat a sebesség, különösen, ha nehéz írástechnikai elemek is találhatók a szóban.

Az idegen szavakat – ha ismeretlen a jelentésük – gyakorlás előtt értelmezni szükséges. Ehhez használja az **Idegen szavak szótárát!** Írja le egyszer az alábbi idegen szavakat! Hibázás esetén ismétlje meg a gyakorlatot!

elektromos hardvereszköz monitor szerver watt energiát kommunikáció marketingeszköz PC

Helyesírási gyakorlat

A szavak többszöri írása, ismétlése folytán jelentősen javulhat a helyesírásunk. Növelheti az írásbiztonságot, ha előtte tisztázzuk a helyesírási tudnivalókat!

Az alábbi szavak nagy részét a fenti gyakorlatok során többször is leírta! Írja őket diktálás után folyamatosan, majd a szöveg alapján ellenőrizze, hibátlan-e a feladata!

abból áll szennyezzük amennyire megváltoztatja korábbi PC-mentes százalékkal csökkenthető különösebb billentyűzet kiegészítő tartja munkaállomás addig üzemeltetett egyharmada tud-e költségcsökkentő kímélése vált óriásvállalat beépítse amelyek légkörbe ennek hosszabb élettartamú papírfelhasználás kellékanyagok újrahasznosítása csökkentheti

Mondatok írása

A mondatok lendületesebben írhatók a szavaknál, különösen akkor, ha előtte szinte minden elemét gyakoroltuk. A gyorsabb tempójú írás esetén azonban nagyobb a hibázás veszélye is.

Írja az alábbi mondatokat 1-1 percre! Csak akkor léphet tovább a következő mondatra, ha az előzőt hibátlanul írta, hibázás esetén ismétlje meg a mondatot!

Minden mondat után számolja meg a leütésszámot, jelölje hibáit! A végén hasonlítsa össze az egyes percek eredményeit! A három legalacsonyabb leütésszámú egypercesét ismételje meg!

Sokan azt hiszik, a környezetvédelem abból áll, hogy ne szennyezzük a környezetet.

A környezettudatos szemléletmód megváltoztatja a korábbi viselkedési szokásokat.

Rendhagyó megoldásnak számít a PC-mentes irodai környezet kialakítása.

A PC-mentes irodában üzemeltetett munkaállomások fogyasztása ennek egyharmada.

Egy vállalat igazi arca ott mutatkozik meg, hogy tud-e valami eredményt felmutatni.

Mára szinte kötelező vált egy nagyvállalat számára a "zöldgondolkodás".

Elengedhetetlen kommunikációs és marketingeszközzé váltak a zöldmegoldások.

A zöldmegoldások szimpatikussá tehetnek egy nagyvállalatot, de fontos a példamutatás is.

A káros gázok légkörbe jutása óriási környezeti károkat okoz.

A hosszabb élettartamú termékek gyártása csökkentheti a környezeti károkat.

A kellékanyagok és alkatrészek újrahasznosítása csökkentheti a környezeti károkat.

Ismétlő tízperces másolás

Ismételje meg az előző tízperces másolást! Ellenőrizze munkáját: számolja meg a leütésszámot, jelölje a hibákat! Az eredményét hasonlítsa össze a gyakorlás előtt írt tízpercesével! Rendszerint jelentős sebességnövekedés – akár 100–200 leütésszám-növekedés is – tapasztalható; ellenkező esetben konzultáljon tanárával, szakmai segítőjével!

Tornázzon!

a) A bemelegítés vagy lazítás egyik fontos eleme a **kéz- és ujjtorna**, ami élénkíti a bőrt, javítja a kéz vérkeringését és lazítja a letapadt vagy merev izmokat. Válogasson az alábbi gyakorlatok közül, alkalmanként több gyakorlat is végezhető! Halk, nyugtató zene mellett kitűnő pihenési lehetőséget is jelent!

- Végezzünk csuklókörzést, körbe-körbe, majd jobbra és balra tízszer. Érezni fogjuk, hogy nem csupán a csuklónkat, hanem az alkarunk izmait is dolgoztatjuk ezzel a mozdulattal.
- Kezünket szorítsuk ökölbe olyan erősen, mintha csak fognánk valamit. Így hajlítsuk a csuklónkat előre és hátra, majd jobbra és balra ötször-ötször. Ezután nyissuk ki a tenyerünket, és feszítsük ki, amennyire csak tudjuk, és előbb előre, hátra, majd jobbra és balra hajlítsuk szintén ötször-ötször. Ha ez is megvan, ötszöri összeszorított és ötszöri kifeszített tenyerű csuklókörzés következzen.

- Engedjük le karunkat függőlegesen a testünk mellé, majd lazítsuk el úgy, hogy ujjaink és csuklónk szabadon lengjen a testünk mellett, miközben lazán megrázzuk a karunkat! Ezt is csináljuk meg ötször, természetesen mind a két kezünkön.
- Most vegyük sorra az ujjainkat! Hüvelyk- és mutató ujjunkkal egyenként megrázzuk a másik kéz ujjait. Fogjuk meg a hüvelykujjunkt, és mozdítsuk el körkörösén. A körzés után mozgassuk meg előre-hátra, jobbra és balra is óvatosan. Ezzel az ujjaink perceit, ízületeit is mozgatjuk. Ezt végezzük el minden ujjunkon, finom mozdulatokkal.
- Egymással szemben tegyük össze a kezünket, és az ujjakat hajlítsuk hátra mindkét irányba.
- Nyitott tenyérrel minden ujjunkat forgassuk az óramutató járásának irányába, majd visszafelé.
- Tenyerünket helyezük az asztalra, tárjuk szét a kéz ujjait, és egyesével emeljük fel az ujjakat, a hüvelykujjal kezdve.
- Húzzunk meg minden ujjat úgy, hogy minden ujjpercet megnyomunk egyszer. Az ujjvégektől haladjunk felfelé a csuklóig.
- A tenyerünket nyomjuk az asztal lapjára erőteljesen, majd ernyesszük vissza, utána ismét nyomjuk az asztalra, és ezt ismételjük háromszor. Utána az ujjaink hegyét nyomjuk az asztalra, és ezt is ismételjük háromszor. Ez után a kézfejük következik háromszor, azt is nyomjuk a felületre.
- Egy kemény felületen zongoráztassuk meg ujjainkat, míg mind a tíz ujjunk egyenletesen, harmonikusan dobol.
- A hüvelykujj és a mutatóujj közé szorítva nyomkodjuk át energikusan az egész tenyerünket. Ne feledkezzünk meg a hüvelykujj párnájáról és az ujjak közti bőrről se. Keressük meg az érzékeny vagy fájdalmas pontokat.
- Csipkedjük és gyúrjuk át a hüvelykujj alsó részét, főleg az érzékeny területeket. A mozdulatsort ismételjük meg a másik kézen is.
- Vegyünk a jobb kezünkbe egy kisméretű gumilabdát, és tízszer egymás után összeszorítjuk, amennyire csak bírjuk, majd elengedjük. Ugyanezt ismételjük meg a bal kézzel is.
- Enyhén behajlított kézfejjel nyomjuk össze az ujjbegyeket, majd engedjük el.
- Jobb kezünk hüvelykujjával kezdve végezzünk köröző mozgást az ujjainkkal a bal tenyéren, majd ugyanezt a jobb tenyéren.
- Emeljük fel a két kezünket a fejünkkel egy vonalba, és lazán rázzuk meg, hogy a kézfejük össze-vissza mozogjon, majd engedjük le lazán a test mellé néhány másodpercig.³

b) Kar-, váll-, nyak- és fejtorna

- Kezeit mellkasa előtt keresztezve tegye a vállára, majd végezzen törzsfordításokat úgy, hogy közben végig előre nézzen!
- Egyik kezét nyújtsa előre föl, tenyere nézzen előre, másik kezét hátra le, tenyere nézzen hátra! Nyújtózzon, majd cseréljen kezet!

³ <http://kezapolas-tippek.miez.info/keztorna.html> (2010. 01. 12.)

- Egyenes derékkel ülve, támassza meg a hátát! Mindkét keze a test mellett lazán lógjon. Engedje le előbb a jobb, majd a bal vállát, tartsa így néhány másodpercig!
- A vállaival végezzen körkörös mozgást előre, majd hátra!
- Vállait egyszerre húzza erőteljesen hátra többször egymás után!
- Tegye mindkét kezét tarkóra, könyökét hátrafeszítve! Döntse hátra a fejét, tartsa a szemét csukva!
- Jobb kezével a feje fölött átnyúlva helyezze tenyerét a füle fölé, és enyhe nyomással segítsen fejének jobbra hajolni! Kis feszítés után lazítson, majd a másik oldalra is végezze el a nyaki izmok nyújtását!
- Hajlítsa a fejét előbb jobbra-balra, majd előre-hátra!
- Végezzen lassú fejkörzést – csukott szemmel –, előbb jobbra, majd balra!
- A szék támlája mögött hátul kulcsolja össze a kezeit és döntse hátra a fejét, csukja be a szemét! Tartsa így a testhelyzetét néhány másodpercig, majd lazítson!

c) Szemtorna

A monitor egyelőre kétdimenziós felület, ráadásul függőleges, a szemünk számára azonban a három dimenzió a természetes. További megterhelést jelent, hogy a képernyő világít, tehát közvetlenül a fényforrásba kell néznünk. Ha el akarjuk kerülni a vizkető-égő-kivörösödött szem érzését, munka közben időnként nézzünk el a helyiség távolabbi sarkába vagy ki az ablakon! Legeltessük egy ideig szemünket zöld felületen vagy akár egy szép képen!

- Helyezkedjünk el kényelmes ülésben az asztal előtt, könyököljünk rá és hajtsuk a fejünket a tenyerünkbe. Az ujjak enyhén keresztezzék egymást, a tenyerünket tartsuk lazán, ne nyomjuk a szemgolyót! A szemünket csukjuk be, és élvezzük, hogy pihen. A relaxáció akkor tökéletes, ha csak feketeséget látunk, minden egyéb szín és forma a szemizmok feszültségére utal, amely a percek múltával enyhül, alábbhagy. Ha jólesik, a háttérben relaxációs zene szólhat.
- A pislogás során a szemhéj benedvesíti a szaruhártya felszínét, ezzel megakadályozza annak kiszáradását. Szokjunk rá, hogy 5–10 másodpercenként pislogunk egyet! Ez a normális gyakoriság, csak feszült idegállapotban könnyen megfeledezhetünk róla.
- Fixáljunk mereven egy pontot a tekintetünkkel, mindig mozgassuk, tornáztassuk, jártassuk a szemünket, hadd ugráljon közelebről távolabbra és vissza! Mivel ilyenkor, ha élesen akarunk látni, folyamatosan változtatni kell a fókusztávolságon, a szemlencse, a függesztőrostok és a szemizmok állapota pillanatról pillanatra változik, ez remek torna a szem számára.
- A szem alkalmazkodóképességét jelentősen javíthatjuk a következő gyakorlattal. Fogjunk mindkét kezünkbe egy-egy ceruzát vagy egyéb alkalmas tárgyat! Ha semmi sincs éppen kéznél, nyújtsuk ki a mutatóujjunkat! Egyik kezünket tartsuk szemünk előtt kb. 15 cm távolságban, a másikat nyújtsuk ki olyan messzire, amennyire csak tudjuk! Fixáljuk pár másodpercig a közelebbi kezünket (vagy a benne lévő tárgyat), majd a távolabbat, aztán ismét a közelebbit és így tovább 10-szer!
- Tenyerünket homlokunkra téve hüvelykujjunkat a szemöldök belső szélé alá helyezve körkörös nyolcszor végezzünk masszírozó mozdulatokat.

- A belső szemzug felett hüvelyk- és mutató ujjunkkal összecsippentjük az orrnyergünket, s szintén nyolcszor le-fel masszírozzuk. A felfelé végzett mozgáskor ujjunkkal erőteljesebb nyomást fejthetünk ki a homlokcsont szemgödörperemet alkotó részéhez.
- Állkapcsunkat megtámasztjuk hüvelykujjunkkal, mutató és középső ujjunkat ferdén az orrnylásredőktől közvetlenül oldalt helyezzük el. Középső ujjunkat visszavéve, a mutatóujj a pupilla alatt van. Következhet a nyolcszori masszírozás.
- Hüvelykujjunkat helyezzük a szemgödörök külső szélé és a külső szemzug közötti távolság felezőpontjától 2 centiméterre oldalt a halántékra. Könyökünket megtámasztva behajlított mutatóujjunk 2. és 3. ízületi büttykét az orrnyereghez nyomva, középről kifelé, a szemöldök felett masszírozva végezzük a gyakorlatot.⁴

Ügyeljen arra, hogy a számítógépes munka fárasztó szellemi munka, ezért 60 percenként tartson legalább 10 perc szünetet!

Szövegfeldolgozás: A globális légszennyezés⁵

Írjon az alábbi szövegből tízperces másolást! Javítsa munkáját, és jegyezze fel az eredményt! A szöveg javasolt feldolgozása után ismétlje meg a tízperces másolást, vesse össze az előző eredményével (leütésszám/hibaszám)! Ha rosszabb eredményt kapott, pihenés, torna után végezze el újra a feladatot!

⁴ <http://www.biosziget.hu/szemtorna-latastrening-szemwelfare-szem-masszazs-i-16.html> (2010. 01. 12.)

⁵ A témáról l. bővebben: Al Gore: Mérlegen a Föld. (Fordította: Török Katalin) Föld Napja Alapítvány, Budapest, 1993.

Történelmi távlatokból nézve nyilvánvalóvá válik, hogy milyen nagy változásokat idézünk elő a világ időjárásában, de akármelyik évet is nézzük, figyelmünk inkább az aktuális események forgatagára összpontosul – különösen a környezetszennyezési problémákra, köztük is leginkább a levegőszennyezésre. Ez a probléma – a globális légszennyezés – jelenti a valódi stratégiai fenyegetést. A helyi légszennyezés elleni küzdelem a legkönnyebb, mert az emberi egészségre tett hatása közvetlenül tapasztalható. A regionális légszennyezés csökkentéséért vívott harcok összetettebbek, mert a leginkább érintettek sokszor egy másik, a szél irányába eső területen élnek, nem ott, ahol azok, akik valójában a szennyezést okozzák. Ezzel a gonddal azért mégiscsak foglalkoznak, bár heves viták folynak az okról és az okozatról. A globális szintű légszennyezés korlátozásáért folyó politikai küzdelem viszont alig kezdődött meg. A Földön élő minden ember része annak a tényezőnek, amely megnehezíti az eredményes reagálás megszervezését. S ugyanígy el kell viselnie a következményeket is, ami az eredményes reagálást szükségessé teszi és egyben hozzá is járul a helyes válasz megtalálásához. Az egyik küszöb, amelyet át kell lépnünk a globális minta felismerése előtt, az az uralkodó nézet, hogy az égbolt végtelen. Az űrből hozott képek mutatják, hogy az atmoszféra valójában a bolygó nagyon vékony, átlátszó kék takarója. A Föld átmérője ezerszer nagyobb, mint az őt körülvevő átlátszó légkör vastagsága. A világ levegőjének teljes térfogata tulajdonképpen elég kicsi a Föld hatalmas méretéhez képest, és mi a nap minden órájában kihasználjuk teljes térfogatát, gyökeresen megváltoztatva összetételét a Föld minden pontján. A legzavaróbb levegőszennyezési veszélyek azok, amelyek mindenütt jelen vannak és egyformák az egész világon. Sajnos éppen ezek azok, amelyek a legkevesebb valószínűséggel okoznak azonnali és közvetlen kárt bárkinek is, s ezért gyakran jóindulatúnak tekintik. Mégis ezek a változások azok, amelyek valószínűleg a leg súlyosabb és a legtovább tartó kárt okozzák a Föld ökológiai egyensúlyában.

A szöveg terjedelme: kb. 2120 leütés

Dolgozza fel a szöveget az alábbiak szerint!

Írja az alábbi betűkapcsolatokat és a szógyakorlatokat ütemesen 3–5 soron keresztül (az ütemezéshez zenét is használhat). A mondatokat írja 1–1 percig, de ha hibázott, ismétlésként azokat is írja ütemre 3–5 soron keresztül!

Számolja meg az egypercesek leütésszámát, javítsa hibáit, majd hasonlítsa össze az eredményeket! A legalacsonyabb leütésszámú egyperces mondatgyakorlatát és a hozzá tartozó betűkapcsolatot, illetve szógyakorlatot írja újra!

att átt ett étt itt ítt ott ótt ött útt utt útt útt útt att átt

vett lett hitt vitt rótt lótt nőtt vett lett hitt vitt rótt lótt

tett előtt ott hozott érintett vívott kezdődött mindenütt étellel

A légszennyezés csökkentéséért vívott harcok a legösszetettebbek.

66 leütés

ÍRÁS KÖNNYEN, GYORSAN, HIBÁTLANUL (SEBESSÉGFOKOZÁS)

abb ább ebb ébb ibb íbb obb óbb öbb őbb ubb úbb übb űbb abb ább

több jobb szebb nagyobb inkább ritkább régebbi kisebb lobban több

legkönnyebb legzavaróbb legkevesebb legsúlyosabb legtovább inkább

Ezek a változások okozzák a legsúlyosabb és a legtovább tartó kárt. 68 leütés

ass áss ess éss iss íss oss óss öss őss uss úss üss űss ass áss

vassal mással essen kissé ossza valóssal össze fuss ússzon üsse

összetettebb összpontosul összetételét hosszú–hosszú összetétel

Figyelmünk leginkább a levegőszennyezési problémákra összpontosul. 67 leütés

all áll ell éll ill íll oll óll öll őll ull úll üll űll all áll

hall áll álló ellen féllel illik olló tüll hullik füllel dallal

elleni kell állandó elleni kell állandó elleni kell állandó elleni

A globális légkör állandó és stabil egyensúlyi állapotban van. 63 leütés

azz ázz ezz ézz izz ízz ozz ózz özz őzz uzz úzz üzz űzz azz ázz

azzal fázz evezzen nézzen izzik fokozza öltözz húzza fűzze rázzák

okozzák hozzá nézzük hozzáigazodott okozzák nézzük hozzáigazodott

A légköri változások okozzák a legsúlyosabb károkat a Földön. 63 leütés

ann ánn enn énn inn ínn onn ónn önn őnn unnn únn ünn űnn ann ánn

annak vannak ennyi enne inna hinne fonna jönne unna ünnep szűnne

vannak azonnali légszennyezés levegőszennyezés környezetszennyezés

A legzavaróbb levegőszennyezési veszélyek mindenütt jelen vannak. 66 leütés

Szövegfeldolgozás: A képernyő előtt ülve

Írjon az alábbi szövegből tízperces másolást! Javítsa munkáját, és jegyezze fel az eredményt! A szöveg javasolt feldolgozása után ismétlje meg a tízperces másolást, vesse össze az előző eredményével (leütésszám/hibaszám)! Ha az ismétlő tízperces másolásban rosszabb eredményt kapott, mint az elsőben, pihenés, torna után, esetleg egy másik alkalommal végezze el újra a feladatot!

A technikai csodákkal teli világunkban kétségtelenül a számítógépnek vitathatatlan az előnye, legalább is a mindennapi életünkben tapasztalt hatását tekintve. A vele való megismerkedés nemcsak kívánatos, hanem egyenesen szükségszerű lett, azért, hogy a felgyorsult információáramlás folyamatában kellő időben és kellő módon hozzá tudjunk jutni azokhoz az adatokhoz, tényekhez, amelyek életvitelünket, munkánkat megkönnyítik, esetleg alapvetően befolyásolják. Szükségszerűségét leginkább a gazdasági életben érzékeljük, amit igazol az a tény is, hogy a munkahelyeken csökken a hagyományos értelemben vett irodai munkaerő aránya, és egyre növekszik azok száma, akiknek a munkájában nélkülözhetetlen mindennapi eszköz a számítógép. Egyes munkahelyeken napi 5–6 órán át, vagy még ennél is hosszabb ideig – sokszor folyamatosan – dolgoznak a számítógéppel. A képernyő előtt végzett munka pedig csak látszólag könnyű, valójában nagyfokú, állandó figyelemösszpontosítással és a szem erőteljes igénybevételével jár. Még tovább fokozza a megterhelést és fárasztóbbá teszi ezt a munkát, ha nem megfelelő a testhelyzet, illetőleg az optimális munkakörnyezet kialakítására nem fordítanak kellő figyelmet. A számítógéppel dolgozók gyakran panaszkodnak gyors elfáradásra, álmoságra, idegességre, ingerlékenységre, látási zavarokra, illetőleg egyéb, különösen a fej-, a nyak-, hát- és kézfájdalmakra. Világszerte hatalmas erővel folyik a kiváltó okok kutatása. A szakemberek szinte egybehangzóan állítják, hogy a panaszok jelentős részét a számítógépes munkakörnyezet helytelen kialakítása, illetőleg a számítógépek által meghatározott pszichés tényezők okozzák, amelyek kellő körültekintéssel, odafigyeléssel – némi anyagi áldozatok árán – könnyen megszüntethetők, vagy jelentősen csökkenthetők. A panaszokból kiindulva főként a testhelyzettel és a vizuális észleléssel kapcsolatban jelentkeznek a problémák. A számítógéppel való foglalatosság ülő testhelyzetet igényel, így a szervezet statikus megterhelés alatt áll. Ebben a testhelyzetben a vérkeringés lelassul és egy idő után fáradsághoz vezet. Hosszabb távon súlyos megbetegedést (izommerevség, mozgásszervi károsodás, váll-, derék-, csuklófájás stb.) okozhat a helytelen, kényelmetlen testhelyzet. A dolgozók nagyon sokat tehetnek maguk is az egészséges munkakörnyezet kialakításában. Mindenekelőtt ki kell alakítani a helyes munkavégzési szokásokat, s minden dolgozót meg kell tanítani a gép helyes kezelési technikájára, illetőleg felhívni a figyelmet a testmozgás fontosságára.

A szöveg terjedelme: kb. 2500 leütés

Dolgozza fel a szöveget az alábbiak szerint!

Írja az alábbi mozdulat- és szógyakorlatokat 15, ill. 30 másodpercig! (Az írás ideje ettől eltérő is lehet, de ügyeljen arra, hogy a szógyakorlat időtartama dupla annyi legyen, mint a mozdulatgyakorlaté!)

ÍRÁS KÖNNYEN, GYORSAN, HIBÁTLANUL (SEBESSÉGFOKOZÁS)

tec tec tec tec tec tec tec tec tec tec tec tec tec tec tec tec

technika technika technika technika technika technika technika

lőn lőn lőn lőn lőn lőn lőn lőn lőn lőn lőn lőn lőn lőn lőn lőn

előny előny előny előny előny előny előny előny előny előny előny

gye gye gye gye gye gye gye gye gye gye gye gye gye gye gye

egyenesen egyenesen egyenesen egyenesen egyenesen egyenesen

kép kép kép kép kép kép kép kép kép kép kép kép kép kép kép kép

képernyő képernyő képernyő képernyő képernyő képernyő képernyő

agy agy agy agy agy agy agy agy agy agy agy agy agy agy agy

hagyomány hagyomány hagyomány hagyomány hagyomány hagyomány

izu izu izu izu izu izu izu izu izu izu izu izu izu izu izu izu

vizuális vizuális vizuális vizuális vizuális vizuális vizuális vizuális

Az alábbi hosszú szavakat írja 1-1 percre! Ha hibázott, ismétlje a feladatot, amíg hibátlan egyperces eredményt nem kap! A következő szóra csak hibátlan egyperces esetén léphet!

sámítógéppel egybehangozon munkakörnyezet kézfájdalmakra testhelyzetben

életvitelünket szükségszerűség nélkülözhetetlen körültekintéssel információáramlás

Figyelem-összpontosításként készítse el az alábbi képrajzot! A bekezdés közepre igazításával bontsa le a szót, soronként egy-egy leütéssel csökkentve a szó elejét és végét!

munkahelyeken munkahelyeken

unkahelyeke unkahelyeke

nkahelyek nkahelyek

kahelye kahelye

ahely ahely

hel hel

e e

Szövegfeldolgozás: Digitális könyvek

Írjon az alábbi szövegből tízperces másolást! Javítsa munkáját, és jegyezze fel az eredményt! A szöveg javasolt feldolgozása után ismétlje meg a tízperces másolást, vesse össze az előző eredményével (leütésszám/hibaszám)! Ha rosszabb eredményt kapott, pihenés, torna után, vagy egy későbbi időpontban végezze el újra a feladatot!

A Gutenberg-galaxist egyre jobban felforgatja az internet terjedése és a számítástechnika eluralkodása. Az újságok digitalizálása után a könyvek (szakkönyvek, szépirodalom, útikönyvek stb.) terén is erőteljesen alakulóban van az elektronikus világ. Az otthoni személyi számítógépekre, illetve a kézbe fogható digitális könyvekre letölthető olvasnivalók piacáért, az ott meghonosodó szabványért versenyt futnak a szoftvercégek, a kiadók és a könyvterjesztők, de rivalizálásukba már az írók is beleszólnak. A nagyobb hazai és külföldi közkönyvtárakból az olvasók már nemcsak hagyományos könyveket kölcsönözhetnek, hanem tenyérnyi, folyadékkristályos kijelzőjű digitális eszközöket is. Bár sokan idegenkednek az újdonságtól, mások kíváncsian fogadják az új készüléket. A nagyjából egy vastag papírkötésű könyvhöz hasonló szerkezet előnye, hogy a belé töltött könyvekhez egy menüből könnyedén előhívhatók az esetleges lábjegyzetek, megjegyzések, sőt ha szükség van rá, egy kis értelmező szótárból az ismeretlen kifejezések magyarázata is. A szakemberek szerint néhány éven belül több millió digitális könyv található gazdára. A digitális könyv terjedésének akadálya az új technológia kiforratlansága és drágasága, valamint az, hogy a digitalizált olvasnivaló leginkább a szerzői jogvédelem alá már nem eső klasszikusok alkotásaira korlátozódik. Egyelőre esélyesebb a papíralapú olvasók átcsábítására az a megoldás, amellyel könyveket digitalizáltan le lehet tölteni az otthoni és a hordozható számítógépekre. Ennek terjedését segítheti, hogy a nagy szoftvercégek előálltak a képernyőn olvasást megkönnyítő programmal, és ezt felhasználva könyvek digitális értékesítésébe kezdtek. Ez egyben azt is jelenti, hogy a digitáliskönyv-piacért folyó versenybe beszálltak az eddig csak terjesztői feladatokat végző könyvruházak is, ami csökkentheti a kiadók szerepét s ezzel bevételeit is. A digitális technika és az internet megváltoztatja a könyvkiadók szerzőkkel való viszonyát is.

A szöveg terjedelme: kb. 2000 leütés

Dolgozza fel a szöveget az alábbiak szerint!

Írja az alábbi idegen szavakat 3–5 soron keresztül!

internet digitális elektronikus szoftvercégek digitalizált rivalizálás technika technológia

A betűkettőzéseket tartalmazó szavak írása fokozott figyelmet igényel! Írja az alábbi szavakat ütemre! Valamely szó hibázása esetén írja az adott szót egy soron keresztül ütemre!

jobban szakkönyvek otthoni illetve nagyobb millió kiforratlanság leginkább könnyedén töltött esélyesebb amellyel ennek előálltak beszálltak megkönnyítő programmal szerzőkkel

Írja az alábbi mozdulatokat 30 másodpercig, a szavakat 1 percig! A szavak hibázása esetén ismétlje meg az adott mozdulat- és szógyakorlatot!

önyv könyvkiadók

ölcs kölcsönözhetnek

ÍRÁS KÖNNYEN, GYORSAN, HIBÁTLANUL (SEBESSÉGFOKOZÁS)

zójú kijelzőjű

acáé piacáért

niva olvasnivaló

írkö papírkötésű

őhív előhívhatók

egyz lábjegyzet

ábít átcsábítására

aszn felhasználva

Az ismétlődő szavak írása egyre könnyebb lesz, azonban a hibák száma is növekedhet. Az alábbi sorgyakorlat minden szavát egy-egy percig írja! A percek között ne álljon meg! Ha hibázott, ismétlje a gyakorlatot, és tartson rövid szünetet!

könyvek útikönyvek szakkönyvek könyvterjesztők közkönyvtárakból digitáliskönyv-piacért

Bővítse az alábbi szavakat egy-egy szótaggal, majd a bővülő szórészt írja folyamatosan egymás után! Ügyeljen a szótagolás szabályaira, de elválasztójelet nem kell írnia! Pl. *meg megjegy megjegyzé megjegyzések*

folyadékkristályos

számítástechnikai

számítógépekre

digitalizáltan

Szövegfeldolgozás: Az információ hatása az emberre

Írjon az alábbi szövegből tízperces másolást! Javítsa munkáját, és jegyezze fel az eredményt! A szöveg javasolt feldolgozása után ismétlje meg a tízperces másolást, vesse össze az előző eredményével (leütésszám/hibaszám)! Ha rosszabb eredményt kapott, pihenés után végezze el újra a feladatot!

Az embert az összes többi teremtménytől megkülönböztető tulajdonságok egyike, hogy képes információ felhasználásával szimbolikusan megjeleníteni a körülöttünk lévő világot. A világról szóló információk kezelésével vagy másokkal való megosztásával megtanuljuk, hogyan manipuláljuk magát a világot. A természet világról szóló tudás megszerzése már régóta az emberi vállalkozások középpontjában állt, és a tudományos módszer hathatós új eszközt adott a kezünkbe, amellyel vizsgálni lehet a természeti jelenségeket, és kisebb információcsomagok gyűjteményére redukálva lehet őket magyarázni, ismételni és manipulálni. Az előállított nyers információ mennyisége hamarosan gyors növekedésnek indult, és a természetet befolyásoló képességünk robbanásszerűen erősödött. De ahogy az ipari korszak utat nyitott az információ korának, az információ előállítása kezdte messze meghaladni felhasználásának képességét. Ma úgy tűnik, egy teljes egészében a magunk által kiváltott válság közepén állunk: fulladozunk az információban. Több adatot, statisztikát, szót, képletet, képet, dokumentumot és kijelentést hozunk létre, mint amennyi felfogható. Rengeteg olyan adatot állítunk elő, amely sohasem jut be gondolatként egyetlen ember agyába sem. A fel nem használt információk óriási tömege pedig végül egyfajta környezetszennyezéssé válik. A minden eddiginél nagyobb mennyiségű nyers adatok előállításával pedig már kezdjük zavarni azt a folyamatot, amelyben az információ végül is tudássá válik. Első információs technikánk a beszélt nyelv volt, amelynek hatalmát mindig nagyra becsültük. A második információs technikának – az írott nyelvnek – tulajdonítják általában a szervezettnek tekintett civilizáció igazi kezdetét. Az viszont kevesebb figyelmet kap, hogy az információ terjesztésének módja megváltoztathat bennünket is. Az információs technikák – a kőbe vésett szavak, a nyomtatott könyvek, a számítógépes grafikák – kiterjesztették azt a képességünket, hogy megértsük a körülöttünk lévő világot. De ezek a technikák jellegzetes torzulásokat is hoztak, amelyek megváltoztatták a befogadás, az emlékezés és a megértés módját.⁶

A szöveg terjedelme: kb. 2150 leütés

6 A témáról l. bővebben: Al Gore: Mérlegen a föld. (Fordította: Török Katalin.) Föld Napja Alapítvány, Bp., 1993.

Dolgozza fel a szöveget az alábbiak szerint!

Írja le az alábbi szövegrész néhány nehéz betűkapcsolatát háromszor, hangos betűzéssel!

Majd a betűkapcsoláshoz tartozó szövegrészből írjon egy- és kétperces másolást! Ellenőrizze, megírta-e a kétperces másolás során az egypercese dupláját! Ha ez nem sikerült, ismétlje meg a gyakorlatot!

ber ert ter ere mén kül tet lön egy kép zná oli kus íte ülö ünök ilá zól okk egt nul gya nip ulá

Az embert az összes többi teremtménytől megkülönböztető tulajdonságok egyike, hogy képes információ felhasználásával szimbolikusan megjeleníteni a körülöttünk lévő világot. A világról szóló információk kezelésével vagy másokkal való megosztásával megtanuljuk, hogyan manipuláljuk magát a világot.

A szövegrész terjedelme: kb. 300 leütés

Írja le az alábbi szövegrész rövidebb, majd hosszabb szavait háromszor! A gyakorlathoz tartozó szövegrészből írjon egy- és kétperces másolást! Ellenőrizze, megírta-e a kétperces másolás során az egypercese dupláját! Ha ez nem sikerült, ismétlje meg a gyakorlatot!

világ szoló tudás már ember vállal közép állt, és a mód új adott lehet jelen kisebb őket és vállalkozások középpontjában természeti jelenségeket, információcsomagok gyűjteményére

A természet világaról szóló tudás megszerzése már régóta az emberi vállalkozások középpontjában állt, és a tudományos módszer hathatós új eszközt adott a kezünkbe, amellyel vizsgálni lehet a természeti jelenségeket, és kisebb információcsomagok gyűjteményére redukálva lehet őket magyarázni, ismételni és manipulálni.

A szövegrész terjedelme: kb. 320 leütés

Írja az alábbi szavakat *szóelemenként* felépítve, majd lebontva, folyamatosan, egy-egy sorba rendezve! A hozzákapcsolódó szövegrészből írjon egy- és kétperces másolást! Ellenőrizze a leütésszámot, megírta-e a kétperces másolás során az egypercese dupláját! Ha ez nem sikerült, ismétlje meg a gyakorlatot!

elő előáll előállít előállított előállít előáll elő

ter természet természet természet természet természet ter

kép képes képesség képességünk képesség képes kép

robban robbanás robbanásszerű robbanásszerűen robbanásszerű robbanás robban

fel felhasznál felhasználás felhasználásának felhasználás felhasznál fel

Az előállított nyers információ mennyisége hamarosan gyors növekedésnek indult, és a természetet befolyásoló képességünk robbanásszerűen erősödött. De ahogy az ipari korszak utat nyitott az információ korának, az információ előállítása kezdte messze meghaladni felhasználásának képességét.

A szövegrész terjedelme: kb. 290 leütés

Az alábbi szövegrészből írja előbb csak a magánhangzókat és az írásjeleket, a mássalhangzók helyén szóközt tegyen! Másolja le a szöveget, és a feladatot a mássalhangzókkal is ismétlje meg! Végül írjon a szövegből egy- és kétperces másolást! Hasonlítsa össze a két másolás eredményét! Ha nem írt kétszer annyi leütést 2 perc alatt, mint az egyperces másolásában, ismétlje meg a gyakorlatot!

Ma úgy tűnik, egy teljes egészében a magunk által kiváltott válság közepén állunk: fulladozunk az információban. Több adatot, statisztikát, szót, képletet, képet, dokumentumot és kijelentést hozunk létre, mint amennyi felfogható. Rengeteg olyan adatot állítunk elő, amely sohasem jut be gondolatként egyetlen ember agyába sem.

A szövegrész terjedelme: kb. 330 leütés

Írja a szövegből kiemelt, egyre növekvő hosszúságú szavakat 5 soron keresztül! Ha a sorban valahol hibázott, kezdje újra a sort! Utána *betűnként* építse fel a **környezetszennyezés** szót (folyamatosan írva a sorban)!

Ezek után írjon a szövegből egy- és kétperces másolást! Hasonlítsa össze a két másolás eredményét a fentiek szerint, s ha szükséges, ismétlje meg a teljes gyakorlatot!

környezetszennyezés

A fel nem használt információk óriási tömege pedig végül egyfajta környezetszennyezéssé válik. A minden eddiginél nagyobb mennyiségű nyers adatok előállításával pedig már kezdjük zavarni azt a folyamatot, amelyben az információ végül is tudássá válik. Első információs technikánk a beszélt nyelv volt, amelynek hatalmát mindig nagyra becsültük.

A szövegrész terjedelme: kb. 350 leütés

Milyen helyesírási tudnivalókat hordoznak az alábbi sor szavai? A helyesírási kérdések tisztázása után írja a sort 3 soron keresztül! Ha valamelyik szóban hibázott, az adott szóból írjon egy hibátlan sort!

írott vésett tekintett nyomtatott szervezettnek kiterjesztették körülöttünk megváltoztatták

Írja le egyszer a szöveget diktálás után! Ügyeljen a szavak mellett az írásjelek helyesírására is! Ellenőrizze a diktálás után írt szöveget, javítsa hibáit; a hibás szóból írjon egy-egy sort hibátlanul!

A második információs technikának – az írott nyelvnek – tulajdonítják általában a szervezettnek tekintett civilizáció igazi kezdetét. Az viszont kevesebb figyelmet kap, hogy az információ terjesztésének módja megváltoztathat bennünket is. Az információs technikák – a kőbe vésett szavak, a nyomtatott könyvek, a számítógépes grafikák – kiterjesztették azt a képességünket, hogy megértsük a körülöttünk lévő világot. De ezek a technikák jellegzetes torzulásokat is hoztak, amelyek megváltoztatták a befogadás, az emlékezés és a megértés módját.

A szövegrész terjedelme: kb. 550 leütés

Végül írjon a fenti szövegrészből egy-, két- és háromperces másolást! Hasonlítsa össze a másolásokat: megírta-e az egyperces másolása dupláját, háromszorosát a két, illetve három perc alatt! Hiányzó leütésszám esetén ismétlje meg a két- és/vagy háromperces másolást!

Szövegfeldolgozás: Új munkamódszerek az irodában⁷

Írjon az alábbi szövegből tízperces másolást! Javítsa munkáját, és jegyezze fel az eredményt! A szöveg javasolt feldolgozása után ismétlje meg a tízperces másolást, vesse össze az előző eredményével (leütésszám/hibaszám)! Ha rosszabb eredményt kapott, pihenés, torna után vagy egy későbbi időpontban végezze el újra a feladatot!

⁷ Új munkamódszereket hoz a háló. Dolgozó 2.0 Figyelő. IX. évf. 2009. 6. sz.

Egységes kommunikáció, valódi távmunka és újfajta csoportmunka lehetőségét teremti meg a szélessávú internet. Egy projekt munkatársai több ezer kilométer távolságból is könnyen teremthetnek kapcsolatot úgy, hogy közben senki sem hagyja el a saját irodáját. Néhány kattintással online vagy videós meetingre hívhatjuk a munkatársakat, sőt akár tárgyalót is foglalhatunk a tárgyalók foglaltságát is felügyelő rendszerrel. Nem szükséges, hogy a tárgyalóban a mieinken kívül más is jelen legyen fizikai valójában: hódít a telepresence, amely segítségével olyan videokonferenciákat lehet összehozni, amelyek résztvevői korábban csak akkor beszéltek, ha egy asztalhoz ülhettek. Ezzel szemben most már hosszú és időrabló utazásokat is kiválthatunk egy ilyen megoldással, hiszen az új típusú videokonferencia-rendszerek annyira valóságshűek, mintha valóban egy asztalnál ülnének a résztvevők. A globálisan működő vállalatok esetében a nemzetközi projektek hatékonysága csupán ettől jelentősen javult, miközben az utazásokat kiváltó technológia bevezetése nagyarányú költségmegtakarításokhoz is vezet. Akár konferenciákon is alkalmazható, hogy videoüzenetről szólítja meg a nézőket az előadó. Egyre többen fogadják el, hogy az ismert külföldi előadók már nem utaznak a konferenciák, szemináriumok helyszínére, hanem otthonról, az irodájukból élő adásban prezentálnak. A cégek egy része igyekszik beépíteni vállalati kultúrájába az új típusú kommunikáció számos elemét. A távmunkások és az irodai kollégák megosztott dokumentumok segítségével dolgozhatnak közösen ugyanazon az anyagon – akár egyidejűleg is. A céges e-mailek helyett elegendő egy messenger-üzenet is, s az IP-telefonok bevezetésével drasztikusan csökkenthetők a nemzetközi hívások költségei. Az egységes kommunikáció lehetőségeit használva nincs többé értelmetlen telefonálás, céltalanul elküldött e-mail, üzenetrögzítőn le nem hallgatott, kallódó hangüzenet. A csoportmunka is új definíciót kapott azzal, hogy a korábban csupán felhasználóbarátnak nevezett funkciók a munkahelyi környezetben új értelmet nyertek.

A szöveg terjedelme: kb. 2080 leütés

Dolgozza fel a szöveget az alábbiak szerint!

Írja le a következő szavakat folyamatosan háromszor! Hibázás esetén az adott szót további egy soron keresztül írja!

egységes kommunikáció, távmunka, csoportmunka, szélessávú internet, videokonferencia, telepresence, online vagy videós meeting, videoüzenetek, nemzetközi projektek, globálisan működő vállalatok, külföldi előadók prezentálnak, céges e-mailek, messenger-üzenetek, IP-telefonok, megosztott dokumentumok, utazásokat kiváltó technológia, távmunkások,

Írja az alábbi mozdulatgyakorlatokat 1-1 soron keresztül ütemesen és figyelmesen, majd a szavakat 1-1 percre! A gyakorlat előtt határozzon meg egy elérendő leütésszámot az egyperces másolásukhoz! A gyakorlat után számolja meg a leütésszámot, ellenőrizze hibáit! Csak akkor lépjen tovább, ha hibátlan lett az egyperces gyakorlata, és elérte az előzetesen kitűzött leütésszámot!

opo mun

csoportmunka

zná bar

felhasználóbarátnak

köl egt

rít hoz

költségmegtakarításokhoz

kon fer

videokonferencia-rendszerek

Írja le az alábbi szavakat folyamatosan – lehetőleg diktálás után –, majd ellenőrizze helyesírási szempontból is a leírtakat! Írás közben különösen ügyeljen a magánhangzók pontos, biztonságos fogására és billentésére!

újfajta szélessávú új típusú kívül hódít kultúra szólít egyidejű helyszín nagyarányú valóság
hű videó tárgyaló időrabló kommunikáció definíció kiváltó funkció kallódó alkalmazható előadó
működő elegendő élő résztvevő néző felügyelő lehető csökkenthető üzenetrögzítő jelentő

Szövegfeldolgozás: Az emberi nyelv⁸

Írjon az alábbi szövegből tízperces másolást! Javítsa munkáját, és jegyezze fel az eredményt! A szöveg javasolt feldolgozása után ismétlje meg a tízperces másolást, vesse össze az előző eredményével (leütésszám/hibaszám)! Ha rosszabb eredményt kapott, pihenés után vagy egy későbbi időpontban végezze el újra a feladatot!

⁸ A témáról l. bővebben: Szende Tamás: A szó válsága. Gondolat Kiadó, Budapest, 1979.

Ha a nyelvnek az emberi létben, az emberiség egészének létében való jelentőségét akarjuk meghatározni, akkor abból kell kiindulnunk, hogy mind az egyes ember, mind az összemberiség léte a nyelvben, az emberek csoportjainak a nyelvhasználatában rejlik. Nemcsak abban az értelemben, hogy az emberi tevékenység jelentős hányada nyelvi közlés – beszélgetések, szellemi alkotások, levelek stb., tehát nyelvi anyag megteremtése –, hanem hogy jelentős részben ezek révén történik meg az egyén személyiségének önépítése. De az emberi társadalmak összteljesítményének fontos hányada is csak a nyelvi közlés funkciójának gyakorlása által teremthető meg. Ez a tény elválaszthatatlanul összeforr azzal a másikkal, történeti adottsággal, hogy az emberi kultúra eddigi teljesítményének megőrzése, valamint továbbadása ugyancsak jelentős mértékben a nyelv létezését feltételezi. Nem ismerünk egyetlen más olyan közlésmódot, amely annyira kifinomult, tág lehetőséget biztosító rendszer volna, mint a nyelv. A nyelv kitüntetett szerepét az egyéb kommunikációs formák között mi sem mutatja jobban, mint az, hogy a nem nyelvi rendszerekben megfogalmazott kulturális értékek kimerítő felfogására is csak a nyelvi eszközökkel kiművelt embernek vannak esélyei. Az emberi nyelv fogalmi természetű, míg az állatok közlése úgynevezett szimptomák, bizonyos állapotok – éhség, félelem – kifejeződései, de mindenképpen a közvetlenül környező valóságra utaló megnyilatkozások. Ilyenek természetesen az emberi nyelvben is bőségesen akadnak, hiszen a nyelv anyaga végtelenül bővíthető. Az emberi ismeretek gyarapodásával egyben több szó is áll rendelkezésre. Ez annak tulajdonítható, hogy az emberi nyelvnek saját, mintegy beépített rendszerbővítési programja van, olyan kellékekkel, mint a képzők rendszere, a szóalkotás különféle módjai, az eltérő mondatszerkezetek alkalmazása stb. A nyelvi készség napi alkalmazása mindig a kommunikációs helyzet talaján történik, s ennek középpontjában úgy áll az egyén, mint egy kölcsönviszony kiinduló- vagy végpontja.

A szöveg terjedelme: kb. 2040 leütés

Írja a *nyelv* és az *ember* szót felváltva, majd az *emberi nyelv* szókapcsolatot 1-1 soron keresztül!

nyelv ember emberi nyelv

Írja a *nyelv* szót tartalmazó kifejezéseket 1-1 percig!

természetes nyelv, mesterséges nyelv, szimbolikus nyelv,
nyelvi anyag, nyelvi közlés, nyelvi készség, nyelvi rendszer,
nyelvi eszközök, a nyelv kitüntetett szerepe, a nyelv létezése,

Írja az *ember* szót tartalmazó kifejezéseket 1-1 percig!

emberi lét, emberi tevékenység, emberi ismeretek, emberek csoportjai
emberi társadalmak, emberi kultúra, kiművelt emberek, egyes emberek

ÍRÁS KÖNNYEN, GYORSAN, HIBÁTLANUL (SEBESSÉGFOKOZÁS)

Bontsa elemeire az alábbi hosszú szavakat, és írja azokat elemeire bontva külön-külön, majd összetett formájában 1-1 soron keresztül!

közlés, mód, közlésmód,
kölcön, viszony, kölcsönviszony,
össz, emberiség, összemberiség,
rendszer, bővítés, rendszerbővítés,
össz, teljesítmény, összteljesítmény,

Szótagolja az alábbi szavakat! Írja le egyszer, egymás után elválasztójel alkalmazásával!

elválaszthatatlanul
mondatszerkezetek
összteljesítményének
megnyilatkozások
középpontjában

Írja a növekvő hosszúságú mondatokat a leütésszámmal megegyező másodpercig!

Az emberi nyelv fogalmi természetű.	37
Az emberi nyelv anyaga végtelenül bővíthető.	45
A nyelv kifinomult közlésmódot biztosító rendszer.	51
Az emberi nyelv mindenféle információt képes kifejezni.	56
Az emberi kultúra megőrzése feltételezi a nyelv létezését.	59
Az összemberiség léte az emberek nyelvhasználatában rejlik.	60
A nyelvi közlés révén történik meg a személyiség önépítése is.	63
A nyelvi készség alkalmazása a kommunikációs helyzetben történik.	66
Az emberi nyelvnek saját, beépített rendszerbővítési programja van.	68

Szövegfeldolgozás: Tehetség(es)ek napjainkban⁹

Írjon az alábbi szövegből tízperces másolást! Javítsa munkáját, és jegyezze fel az eredményt! A szöveg javasolt feldolgozása után ismétlje meg a tízperces másolást, vesse össze az előző eredményével (leütésszám/hibaszám)! Ha rosszabb eredményt kapott, pihenés után vagy egy későbbi időpontban végezze el újra a feladatot!

Az elmúlt évtized bebizonyította, hogy a kiemelkedő képességek kiaknázása a versenyképesség meghatározó tényezője az országok számára. Minél nagyobb egy országban a tudásalapú társadalom súlya, vagyis például minél képzetesebb a lakosság, annál versenyképesebb az adott állam gazdasága. Az Európai Unió egyebek mellett ezt szem előtt tartva kiáltotta ki a tavalyi évet a Kreativitás és az innováció évének, s ennek jegyében rendeztek vitasorozatokot, konferenciákat arról, hogyan lehetne növelni az unióban az alkotói és az innovációs potenciált. A projekthez kötődő nyilatkozat arra hívja fel a tagállamokat, üzletembereket és oktatási intézményeket, hogy tekintsék a jelenlegi válságot történelmi lehetőségeknek, s kötelezzék el magukat a tehetség kiaknázása és támogatása mellett. A kiemelkedő teljesítményt nyújtó egyének gazdasági hasznukon túl a nemzeti önazonosság fontos részei. A cégvezetők szerint a tehetséggondozás leginkább az oktatási rendszer felelőssége. Egy neves pszichológus szerint: korábban a tehetséget az iskolai sikerrel vagy a magasabb intellektussal azonosították. Utóbb kiderült, hogy kivételes társadalmi teljesítmény akkor várható, ha rendelkezik a megfelelő értelmi képességekkel, egy speciális terület ismeretével, valamint kell a motiváció és kreativitás. A tehetségről alkotott kép nemzetközi szinten is változik: a korábban sikeres kiválóságokkal szemben az úgynevezett "szabálytalan talentumok" felé fordult az érdeklődés, akik az új összefüggések megteremtésével képesek értékeket teremteni. Gyümölcsöző tehetséggondozó struktúrák fejlődő gazdasági és társadalmi feltételek között alakulnak ki. Ugyanakkor a kiváló képességűek érvényesüléséhez a társadalom és az intézményi rendszer tehetségbarát szemlélete is szükséges. A nemzetközi siker eléréséhez nélkülözhetetlen, hogy a periféria országaiban élő kiválóságok kapcsolatot ápoljanak az adott területen vezetőnek számító centrumokkal. Azt azonban el kell érni, hogy a külföldi tanulmányaik után visszajöjjenek a tehetséges fiatalok.

A szöveg terjedelme: kb. 2030 leütés

Dolgozza fel a szöveget az alábbiak szerint!

Írja az elemeire bontott szavakat 1–1 soron át! A mondatokat egyenként 1–2 és 3 percre írja! Közöttük mindig álljon meg, számolja meg a leütésszámot, ellenőrizze hibáit! Csak a hibák javítása után folytassa munkáját! Javításként írjon egy-egy hibátlan sort a hibás szóból!

kép képes képesség versenyképesség

A versenyképesség meghatározó tényezője a kiemelkedő képességek kiaknázása. 76

⁹ Zeisler Judit: Miként legyünk agyhatalom? Figyelő. 2009/26. sz.

ÍRÁS KÖNNYEN, GYORSAN, HIBÁTLANUL (SEBESSÉGFOKOZÁS)

kép képzett képzetebb

Minél képzetebb a lakosság, annál versenyképesebb az adott állam gazdasága. 77

ön önazonos önazonosság

A kiemelkedő teljesítményt nyújtó egyének a nemzeti önazonosság fontos részei. 79

teljes teljesít teljesítmény teljesítményhez

Kivételes teljesítményhez értelmi képesség, ismeret, motiváció és kreativitás kell. 84

tehet tehetség tehetségbarát

A tehetségek érvényesüléséhez a társadalom tehetségbarát szemlélete is szükséges. 82

Írja az alábbi szavakat 1–1 soron át! Csak hibátlan sor után lépjen tovább, ellenkező esetben ismétlje meg a sort!

képesség tehetség kiválóság tudás oktatás motiváció kreativitás lehetőség fejlődés siker

Írja az alábbi hosszú szavakat előbb oda-, majd visszafelé, hátulról kezdve a szó írását (pl. *külföldi idlőflük*)!

tehetséggondozás nélkülözhetetlen vitasorozatokat megteremtésével visszajöjjenek

A fenti szavakat írja folyamatosan ütemre/zenére 5 soron keresztül, majd 1–1 percig! Számoljon leütést és ellenőrizze hibáit! Hibás egyperces esetén meg kell ismételnie a másolást (legfeljebb háromszor írhatja ugyanazt a szót)!

ÖNELLENŐRZŐ FELADATOK

1. feladat

A globális légszennyezés

Olvassa el *A globális légszennyezés* c. szöveget, és válaszoljon a következő kérdésre:

- *Mi jelenti napjaink legnagyobb környezeti problémáját?*

2. feladat

A képernyő előtt ülve

Olvassa el *A képernyő előtt ülve* c. szöveget, és válaszoljon írásban a következő kérdésekre

- az alábbi kép is segítségére lehet:

- *Melyek a számítógép előtt dolgozók legfőbb panaszai?*

- *Mi okozza a képernyős munkahelyeken dolgozók panaszait?*

- *Mit tehetnek a dolgozók a betegségek kialakulásának megelőzése érdekében?*

- *Mi számít képernyős munkahelynek?*



2. ábra. Képernyős munkahely¹⁰

A fenti kérdésekre adott választ gépirással is írja le!

3. feladat

Digitális könyvek

Olvassa el a *Digitális könyvek c.* szöveget, majd írja le jelentésüket! Az értelmezéshez használhatja az **Idegen szavak és kifejezések szótárát** vagy bármely **elektronikus szótárát**.

¹⁰ <http://egeszseg-abc.hu> (2010. 01. 12.)

internet: _____
digitális: _____
elektronikus: _____
szoftver: _____
digitalizálás: _____
technika: _____
technológia: _____

Szótagolja az alábbi hosszú szavakat!

folyadékkristályos _____
számítástechnikai _____
számítógépekre _____
digitalizáltan _____

4. feladat

Az információ hatása az emberre

Olvassa el az alábbi szöveget, és válaszoljon a következő kérdésekre:

- *Mi az információ szerepe az ember életében?*

- *Melyek az információs technikák nagy korszakai?*

A válaszokat gépirással (is) írja le!

5. feladat

Új munkamódszerek az irodában

Olvassa el az *Új munkamódszerek az irodában* c. szöveget, és gyűjtse össze a modern irodai munkára jellemző kifejezéseket (szemléltetésül l. az alábbi képet¹⁾! Digitális szótár alkalmazásával keresse meg az Ön számára ismeretlen, eddig nem használt idegen szavak jelentését!



3. ábra. Korszerű iroda¹²

Milyen helyesírási problémát hordoznak az alábbi szavak?

újfajta szélessávú új típusú kívül hódít kultúra szólít egyidejű helyszín nagyarányú valóságú

videó tárgyaló időrabló kommunikáció definíció kiváltó funkció kallódó alkalmazható előadó

működő elegendő élő résztvevő néző felügyelő lehető csökkenthető üzenetrögzítő jelentő

6. feladat

Az emberi nyelv

Az összekevert szavakból alkosson mondatokat, és írja le gépirással! Segítségül használhatja *Az emberi nyelv* c. szöveget! Ne feledkezzen meg a megfelelő írásjel használatáról!

a kifinomult közlésmódot nyelv rendszer biztosító

bővíthető emberi az anyaga végtelenül nyelv

mindenféle az nyelv információt emberi kifejezni képes

az fogalmi nyelv természetű emberi

személyiség a nyelvi révén közlés is történik az önépítése meg

saját, az emberi beépített nyelvnek programja van rendszerbővítési

az léte összemberiség az emberek rejlik nyelvhasználatában

¹² <http://info.szuperingatlan.hu> (2010. 01. 12.)

ÍRÁS KÖNNYEN, GYORSAN, HIBÁTLANUL (SEBESSÉGFOKOZÁS)

alkalmazása történik a nyelvi készség kommunikációs a helyzetben

az feltételezi kultúra létezését emberi a nyelv megőrzése

Írja le az alábbi szavakat szótagonkénti elválasztással!

elválaszthatatlanul: _____

mondatszerkezetek: _____

összjeljesítményének: _____

megnyilatkozások: _____

középpontjában: _____

7. feladat

Tehetség(es)ek napjainkban

Olvassa el a *Tehetség(es)ek napjainkban* c. szöveget, és ez alapján gyűjtse ki a kulcsszavakat! Írja le ezeket gépírással (is)!

Tegyen rendet az alábbi betűkapcsolatok között, alkosson érteles szavakat!

theegést éespéksg snrebye kairevitáts noiáinvóc tletuanm udstá ekmdkőelie astloká jperkto

MEGOLDÁSI JAVASLATOK

1. feladat: A globális légszennyezés

Napjaink legnagyobb problémája: a környezet- és levegőszennyezettség. A legzavaróbb levegőszennyezési veszélyek azok, amelyek mindenütt jelen vannak és egyformák az egész világon. Sajnos éppen ezek azok, amelyek a legkevesebb valószínűséggel okoznak azonnali és közvetlen kárt bárkinek is, s ezért gyakran jóindulatúnak tekintik. Mégis ezek a változások azok, amelyek valószínűleg a legsúlyosabb és a legtovább tartó kárt okozzák a Föld ökológiai egyensúlyában.

2. feladat: A képernyő előtt ülve

A számítógép előtt dolgozók legfőbb panaszai: gyors elfáradás, álmoság, idegesség, ingerlékenység, látási zavarok, illetőleg egyéb, különösen a fej-, a nyak-, hát- és kézfájdalmak.

A panaszok előidézői: a napi 5-6 órán át, vagy még ennél is hosszabb ideig tartó számítógéppel végzett folyamatos munkavégzés; nagyfokú, állandó figyelem-összpontosítás; a képernyő figyelése miatt a szem erőteljes igénybevétele; nem megfelelő a testhelyzet; nem megfelelő számítógépes munkakörnyezet.

Tennivalók a betegségek megelőzése érdekében: a munkakörnyezet megfelelő kialakítása, helyes munkavégzési szokások kialakítása (pl. helyes testtartás, torna), a gépkezelés helyes technikájának elsajátítása, testmozgás.

Képernyős munkahely: Jogszabály - az 50/1999. (XI. 3.) EüM-rendelet - írja elő, melyek azok a munkahelyek, ahol ki kell alakítani az úgynevezett képernyős munkavégzés biztonságos feltételeit az európai uniós irányelvekhez igazodva. A rendelet szabályai minden szervezett munkavégzés keretében foglalkoztatott munkavállalóra vonatkoznak, ha munkaidejéből legalább 4 órán keresztül rendszeresen számítógépet használ. Becslések szerint ez több mint háromszázezer számítógéppel dolgozó munkavállalót érint.¹³

3. feladat: Digitális könyvek

Idegen szavak jelentése:

Digitális könyv: elektronikus formában létrehozott és az interneten terjesztett, onnan letölthető könyv. Készülhet egyszerű szöveges fájlként (txt), szövegszerkesztőben dokumentumként, pdf- vagy webformátumban. Egyes formátumaihoz speciális e-könyv-olvasó szoftver alkalmazása szükséges.

Internet: számítógép-hálózatokat összekapcsoló globális rendszer, amely a szabványos internet-protokoll (TCP/IP) révén felhasználók milliárdjait kapcsolja össze. Az internet kifejezés nemzetközileg elterjedt szó, az angol eredetű internetwork szóból ered, mely magyarul leginkább 'hálózatok hálózata'-ként adható vissza, szó szerint 'hálózatok' közöttit jelent. Az internet az egész világot körülölelő számítógép-hálózat, hatalmas rendszer, amely számítógép-hálózatokat fog össze, hogy az egymástól teljesen különböző hálózatok egymással tudjanak elektronikus leveleket cserélni, állományokat továbbítani stb. (Forrás: www.wikipedia.hu - 2010. 01. 12.)

Digitális: valamely változó jelenségnek, vagy fizikai mennyiségnek diszkrét (nem folytonos), megszámlálhatóan felaprózott, s így számokkal meghatározható, felírható értékeinek halmaza (például: jel, számítógép, szélessávú internet-kapcsolatok, digitális fényképezők, digitális hangrögzítés stb.). A digitális rendszerek sokkal inkább számokat (leginkább bináris számokat) használnak bevitelhez, feldolgozáshoz, átvitelhez, tároláshoz, vagy megjelenítéshez, mint az értékek folytonos spektrumát (ez utóbbit ugyanis az analóg rendszerek használják), vagy a nem-numerikus szimbólumokat, mint a betűk vagy ikonok.

¹³ <http://egeszseg-abc.hu> (2009. 01.12.)

A szó a latin digit, digitus szavakból ered; jelentése ujj (számolás az ujjakkal), mert akkoriban az ujjakat lehetett használni diszkrét számolás céljára.

A „digitális” szót leggyakrabban a számítástechnika és az elektronika területén használják, különösen azokon a területeken, ahol a való világ információit konvertálják át bináris számokká. Ilyenek például a digitális hang(zás) és a digitális fényképezés. (Forrás: www.wikipedia.hu - 2010. 01. 12.)

Elektronikus: elektronok (l. egységnyi negatív töltésű elemi részecskék) áramlásán alapuló, azt felhasználó, azzal kapcsolatos. Műszaki berendezés esetén olyan működés, amely hosszú és bonyolult számításokat mozgó alkatrészek nélkül, elektronikus eszközökkel, nagy sebességgel és teljesen automatikusan végez el. (Forrás: Bakos Ferenc: Idegen szavak és kifejezések szótára. Akadémiai Kiadó, Budapest, 1983.)

Szoftver: (angol: software) alatt a legszűkebb értelemben elektronikus adatfeldolgozó berendezések (például számítógépek) memóriájában elhelyezkedő, azokat működtető programokat értünk. A szoftvert az különbözteti meg a fogalmilag vele szembeállított, és azt kiegészítő hardvertől, hogy egy programvezérelt berendezésnek a hardver az egyedi, fizikai részét, míg a szoftver az általános, szellemi részét jelenti. (Forrás: www.wikipedia.hu - 2010. 01. 12.)

Digitalizált: jelenségek, fizikai mennyiségek, információk bináris számokká történő konvertálása, illetőleg ennek eredménye (l. fent - digitális).

Rivalizálás: vetélkedés, versengés.

Technika: 1. azoknak a módszereknek, eljárásoknak az összessége, rendszere, amelyekkel az ember a természet törvényeit a maga javára alkalmazni képes; 2. mesterségbeli tudás, ügyesség, gyakorlat, készség; 3. előállítási, gyártási mód, eljárás. (Forrás: Bakos Ferenc: Idegen szavak és kifejezések szótára. Akadémiai Kiadó, Budapest, 1983.)

Technológia: 1. mindazon módszerek és eljárások összefoglaló elnevezése, amelyek révén nyers-, ill. alapanyagokból ipari készítményeket állítanak elő, 2. valamely termék gyártás-i eljárásainak összessége. (Forrás: Bakos Ferenc: Idegen szavak és kifejezések szótára. Akadémiai Kiadó, Budapest, 1983.)

4. feladat: Az információ hatása az emberre

Az információ szerepe az ember életében:

Az ember képes információ felhasználásával szimbolikusan megjeleníteni a körülöttünk lévő világot. A világról szóló információk kezelésével vagy másokkal való megosztásával megtanuljuk, hogyan manipuláljuk magát a világot.

Az információs technikák nagy korszakai:

könyvnyomtatás, írógép, számítógép; telekommunikáció: telefon, rádió, televízió

5. feladat: Új munkamódszerek az irodában

A modern irodai munkára jellemző szavak és kifejezések:

egységes kommunikáció, távmunka, csoportmunka, szélessávú internet, videokonferencia, telepresence, online vagy videós meeting, videoüzenetek, nemzetközi projektek, globálisan működő vállalatok, külföldi előadók prezentálnak, céges e-mailek, messenger-üzenetek, IP-telefonok, megosztott dokumentumok, utazásokat kiváltó technológia, távmunkások

Idegen szavak jelentése:

szélessávú internet: az egész világot átfogó számítógépes hálózat;

videokonferencia: videotechnika segítségével megjelenített egyidejű kapcsolat megbeszélések, egyeztetések, tárgyalások megtartására;

telepresence: jelenlét telekommunikációs eszközök segítségével (pl. videó, telefon);

online: számítógéphez csatolt számítógépes kapcsolat;

meeting: találkozó, megbeszélés, egyeztetés;

projekt: beruházás, kutatás, terv;

globális: teljes, világméretű;

prezentál: előad;

e-mail: elektronikus (számítógépes) levelezési kapcsolat;

messenger-üzenet: elektronikusan küldött, azonnali üzenet;

IP-telefon: internetkapcsolaton alapuló telefon.

Helyesírási tudnivalók: hosszú magánhangzók a szóban. A szó végi ó, ő, ú, ű magánhangzó – kevés kivételtől eltekintve – hosszú; ugyancsak hosszú az *ít* képző *í* magánhangzója is.

újfajta szélessávú új típusú kívül hódít kultúra szólít egyidejű helyszín nagyarányú valóság

videó tárgyaló időrabló kommunikáció definíció kiváltó funkció kallódó alkalmazható előadó

működő elegendő élő résztvevő néző felügyelő lehető csökkenthető üzenetrögzítő jelentő

6. feladat: Az emberi nyelv

Az emberi nyelv jellemzőit tartalmazó mondatok:

A nyelv kifinomult közlésmódot biztosító rendszer.

Az emberi nyelv anyaga végtelenül bővíthető.

Az emberi nyelv mindenféle információt képes kifejezni.

Az emberi nyelv fogalmi természetű.

A nyelvi közlés révén történik meg a személyiség önépítése is.

Az emberi nyelvnek saját, beépített rendszerbővítési programja van.

Az összemberiség léte az emberek nyelvhasználatában rejlik.

A nyelvi készség alkalmazása a kommunikációs helyzetben történik.

Az emberi kultúra megőrzése feltételezi a nyelv létezését.

Szavak elválasztása:

elválaszthatatlanul: el-vá-laszt-ha-tat-la-nul

mondatszerkezetek: mon-dat-szer-ke-ze-tek

összteljesítményének: össz-tel-je-sít-mé-nyé-nek

megnyilatkozások: meg-nyi-lat-ko-zá-sok

középpontjában: kö-zép-pont-já-ban

7. feladat: Tehetség(es)ek napjainkban

A szöveg kulcsszavai:

képesség tehetség kiválóság tudás oktatás motiváció kreativitás lehetőség fejlődés siker

Rend a betűkapcsolatokban

tehetség képesség verseny kreativitás innováció talentum tudás kiemelkedő alkotás projekt

MUNKANYELVI

IRODALOMJEGYZÉK

FELHASZNÁLT IRODALOM

Dr. Kalotay Kálmán: A gépírás tanítása módszertana. Tankönyvkiadó, Budapest, 1978.

Bakos Ferenc: Idegen szavak és kifejezések szótára. Akadémiai Kiadó, Budapest, 1983.

www.wikipedia.hu – 2010. 01. 12.

A szövegek forrásai:

Al Gore: Mérlegen a Föld. (Fordította: Török Katalin) Föld Napja Alapítvány, Budapest, 1993.

Sebők Viktória: Zöldellő technikák. Figyelő. 2009. IX. évf. 6. sz. 52–53. o.

Szende Tamás: A szó válsága. Gondolat Kiadó, Budapest, 1979.

Figyelő. IX. évf. 2009. 6. és 26. sz.

<http://kezapolas-tippek.miez.info/keztorna.html> (2010. 01. 12.)

<http://www.biosziget.hu> (2010. 01. 12.)

<http://egeszseg-abc.hu> (2010. 01. 12.)

<http://info.szuperingatlan.hu> (2010. 01.12.)

AJÁNLOTT IRODALOM

Dr. Gyetvainé Nevelős Erzsébet – Hollósi Béláné – Seidler Gizella: Információkezelés. B + V Lap- és Könyvkiadó Kft., 2002.

Elbert Gyuláné – Hégel Ferencné – Hollósi Béláné – Mogyorós Gabriella – Seidler Gizella: Gépírás a betűtanulástól a hivatalos levelekig. Műszaki Könyvkiadó, 2006.

Forrai Sándor – Forrai Sándorné – S. Forrai Rege: Minőségi gépírás számítógépen III. Forrai Gazdasági Akadémia Kft., 2009.

Jakabné dr. Zubály Anna: Írásgyakorlat haladó gépírók számára II. Bessenyei Kiadó, Nyíregyháza, 2004.

Kökény Sándor: Gépírás író- és számítógépen. Nemzeti Tankönyvkiadó, 2007.

A(z) 1617-06 modul 009-es szakmai tankönyvi tartalomeleme felhasználható az alábbi szakképesítésekhez:

A szakképesítés OKJ azonosító száma:	A szakképesítés megnevezése
33 346 01 1000 00 00	Irodai asszisztens
33 346 01 0100 31 01	Gépíró
33 346 01 0100 31 02	Gépíró, szövegszerkesztő
54 346 01 0010 54 01	Idegen nyelvi titkár
54 346 01 0010 54 02	Iskolatitkár
54 346 01 0010 54 03	Ügyintéző titkár

A szakmai tankönyvi tartalomelem feldolgozásához ajánlott óraszám:
20 óra

MUNKANYAG

MUNKANYAG

A kiadvány az Új Magyarország Fejlesztési Terv
TÁMOP 2.2.1 08/1-2008-0002 „A képzés minőségének és tartalmának
fejlesztése” keretében készült.

A projekt az Európai Unió támogatásával, az Európai Szociális Alap
társfinanszírozásával valósul meg.

Kiadja a Nemzeti Szakképzési és Felnőttképzési Intézet

1085 Budapest, Baross u. 52.

Telefon: (1) 210-1065, Fax: (1) 210-1063

Felelős kiadó:

Nagy László főigazgató