

- 1 Ergonomické zásady a ochrana zdraví při práci na počítači / 5
    - 1.1 Pracovní prostředí / 5
    - 1.2 Ochrana zdraví při práci na počítači / 5
  - 2 **Nácvik písmen a znamének na klávesnici počítače / 7**
    - 2.1 Nácvik f, j, d, k a mezerníku / 7
    - 2.2 Nácvik a, ů / 8
    - 2.3 Nácvik s, l / 9
    - 2.4 Nácvik r, u / 10
    - 2.5 Nácvik i a čárky / 11
    - 2.6 Nácvik q, p / 12
    - 2.7 Nácvik g, h / 13
    - 2.8 Nácvik e / 14
    - 2.9 Nácvik w, o / 15
    - 2.10 Nácvik z / 16
    - 2.11 Nácvik t / 17
    - 2.12 Nácvik ú / 18
    - 2.13 Nácvik m / 19
    - 2.14 Nácvik velkých písmen / 20
    - 2.15 Nácvik tečky a klávesy Enter / 21
    - 2.16 Nácvik v / 22
    - 2.17 Nácvik velkých písmen / 23
    - 2.18 Nácvik y, spojovníku a pomlčky / 24
    - 2.19 Nácvik c / 25
    - 2.20 Nácvik n / 26
    - 2.21 Nácvik b / 27
    - 2.22 Nácvik x a klávesy Caps Lock / 28
  - 3 **Nácvik písmen na číselné řadě / 29**
    - 3.1 Nácvik í / 29
    - 3.2 Nácvik č / 30
    - 3.3 Nácvik á / 31
    - 3.4 Nácvik ř / 32
    - 3.5 Nácvik é / 33
    - 3.6 Nácvik š / 34
    - 3.7 Nácvik ě / 35
    - 3.8 Nácvik ý / 36
    - 3.9 Nácvik ž / 37
    - 3.10 Nácvik malých písmen s čárkou a háčkem / 38
    - 3.11 Nácvik velkých písmen s čárkou a háčkem / 39
    - 3.12 Nácvik vykřičníku, otazníku, dvojtečky, středníku, výpustky / 40
    - 3.13 Nácvik závorek, uvozovek a odsuvníku / 42
    - 3.14 Nácvik diakritických znamének a písmen používaných v cizích jazycích / 43
  - 4 **Nácvik číslic, značek a znaků na numerické i alfanumerické klávesnici / 44**
    - 4.1 Nácvik číslic na numerické klávesnici / 44
    - 4.2 Nácvik značek na numerické klávesnici / 46
    - 4.3 Nácvik číslic na alfanumerické klávesnici / 47
    - 4.4 Nácvik značek a znaků na alfanumerické i numerické klávesnici / 49
    - 4.5 Nácvik značek a znaků, které nejsou na klávesnici / 50
  - 4.6 Psaní číselných a časových údajů, kalendářních dat, telefonních čísel / 51
  - 4.7 Nácvik římských číslic / 53
  - 5 **Zvyšování přesnosti a rychlosti psaní / 54**
    - 5.1 Firemní kultura / 54
    - 5.2 Komunikace / 55
    - 5.3 Poptávka / 56
    - 5.4 Nabídka / 57
    - 5.5 Objednávka / 58
    - 5.6 Reklamace / 59
    - 5.7 Urgence / 60
    - 5.8 Upomínka / 61
    - 5.9 Kupní smlouva / 62
    - 5.10 Dokumenty řídicího charakteru / 63
    - 5.11 Datové schránky / 64
    - 5.12 Elektronický podpis / 65
    - 5.13 Historie psacích strojů / 66
    - 5.14 Vánoce / 67
    - 5.15 Česká národní banka / 68
    - 5.16 Evropská unie / 69
    - 5.17 Životní prostředí / 70
    - 5.18 Hrátky s klávesnicí / 71
  - 6 **Upevňování prstokladu vertikální metodou / 73**
    - 6.1 Psaní slov ukazováčky / 73
    - 6.2 Psaní slov ukazováčky a prostředníčky / 76
    - 6.3 Psaní slov prostředníčky, prsteničky a malíčky / 82
    - 6.4 Psaní slov prsteničky a malíčky / 86
    - 6.5 Procvičování slov se zakončením na skupinu písmen čce / 88
  - 7 **Cizojazyčné texty / 89**
    - 7.1 Prague / 89
    - 7.2 The Beatles / 90
    - 7.3 Christmas in Britain / 90
    - 7.4 Prague Castle / 91
    - 7.5 Climat et végétation / 92
    - 7.6 Antonín Dvořák / 93
  - 8 **Dokument a typografická pravidla / 94**
  - 9 **Práce s dokumentem / 98**
    - 9.1 Kontrola a revize dokumentu v elektronické podobě / 98
    - 9.2 Porovnání dokumentů / 102
  - 10 **Tabulky / 103**
    - 10.1 Kritéria pro tvorbu tabulky / 103
    - 10.2 Náležitosti tabulky / 103
    - 10.3 Grafická podoba tabulky / 107
    - 10.4 Tabulky v MS Excel / 107
  - 11 **Výpočet rychlosti a přesnosti psaní / 116**
- Příloha – Klávesové zkratky / 117**  
**Literatura / 119**