

- 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 Manažeři / 71
 - 5.19 Úspory v domácnosti / 72
 - 5.20 Biopotraviny / 73
 - 5.21 Produktivita práce / 74
 - 5.22 Alergie / 75
 - 5.23 Studium na vysoké škole / 76
 - 5.24 Imunita / 77
 - 5.25 Firemní image / 78
 - 5.26 Sluneční brýle / 79
 - 5.27 Vztahy na pracovišti / 80
 - 5.28 Leasing / 81
 - 5.29 Obuv / 82
 - 5.30 Hračky / 83
 - 5.31 Hrátky s klávesnicí / 84
 - 6 Upevňování prstokladu vertikální metodou / 86**
 - 6.1 Psaní slov ukazováčky / 86
 - 6.2 Psaní slov ukazováčky a prostředníčky / 89
 - 6.3 Psaní slov prostředníčky, prsteníčky a malíčky / 95
 - 6.4 Psaní slov prsteníčky a malíčky / 99
 - 6.5 Procvičování slov se zakončením na skupinu písmen čce / 101
 - 7 Cizojazyčné texty / 102**
 - 7.1 Prague / 102
 - 7.2 The Beatles / 103
 - 7.3 Christmas in Britain / 103
 - 7.4 Prague Castle / 104
 - 7.5 Climat et végétation / 105
 - 7.6 Antonín Dvořák / 106
 - 8 Dokument a typografická pravidla / 107**
 - 9 Práce s dokumentem / 111**
 - 9.1 Kontrola a revize dokumentu v elektronické podobě / 111
 - 9.2 Porovnání dokumentů / 114
 - 10 Výpočet rychlosti a přesnosti psaní / 116**
- Příloha – Klávesové zkratky / 117**
Literatura / 119