

İŞE GİDİP GELENLER İÇİN ÇALIŞMA PROĞRAMI

Çalışırken katiplik alımlarına hazırlanan arkadaşların yapması gereken proğramın en temel kısmı bazı fedakarlıklar yapabilmektir. Bunların başında uykunun azaltılmasıdır

1-5 dakika Rastgele vuruş

KULLANIM ŞEKLİ: Gözlerinizi kapatın, kollarınızı uzak noktadan klavyeye doğru yerleştiriniz ve süre kadar parmak kaslarının geliştirilmesi amacıyla rastgele ve klavyeye bağımlı şekilde çalışma yapınız

KAZANIM: Rastgele vuruş yöntemiyle klavyenin antreman ve ısınma çalışmasıdır. Bu yöntem ile parmakların açılması ve reaksiyon ve tuşlama kabiliyet hızının gelişimine katkı sağlayacaktır

2-3 dakika Parmak İdmanları

KULLANIM ŞEKLİ : Parmakları çok iyi açılmayan veya gelişmeyen kişiler gerek denemelerinde ve gerekse de sınav sırasında sıkıntılar çekmektedir. Günlük olarak parmak idmanlarına yoğunluğunuzu arttırın, özellikle klavye çalışmadan önce mutlaka parmaklarınızı açma-gerdirmelisiniz. İdmandan sonra daha rahat yazı yazabildiğinizi fark edeceksiniz.

1. Bütün parmaklar sonuna kadar gerilerek açılır sonra yine gerilerek kapatılır, sıkı yumruk yapılır. (Sol açılırken sağ kapanır, sağ açılırken sol kapanır.)
2. Yumruklar iyi sıkıldıktan sonra bilekten itibaren aşağı yukarı tam olarak bükülür (sol aşağı inerken sağ yukarı kalkar, sonra sağ inerken sol kalkar).
3. Uzun parmakların ucu, küçük parmakları serbest bırakacak şekilde bir düz yere dayandıktan sonra küçük parmaklar sonuna kadar kapatılıp kıvrılır. Sonra diğer parmakların hizasına kadar geri alınarak düzeltilir. (Sol-sağ karşılıklı)
4. Orta parmakların ucu yüzük parmağını da serbest bırakacak şekilde düz bir yere dayandıktan sonra yüzük parmakları aşağıya indirilip kıvrılır. Sonra diğer parmakların hizasına getirilerek düzeltilir. Hareketler sırasında, hareket halindeki parmaklardan başkasının elle aynı hizada, düz ve mümkün olduğu kadar hareketsiz tutulmasına dikkat edilir. (Sol-sağ karşılıklı)
5. Küçük ve yüzük parmakların dış yan uçları bir yere dayanarak orta parmaklar aşağı indirilip kıvrılır. Sonra yerine getirilir. (Sol-sağ karşılıklı)
6. Beşinci durumda dayanılarak işaret parmakları indirilip kıvrılır. Sonra kaldırılır. (Sol-sağ karşılıklı)

7. Parmaklar hiçbir yere dayanmaz düz tutulur, başparmaklar 20 saniye aşağıdan yukarıya, 20 saniye yukarıdan aşağıya daire çizer, 20 saniye de düz, yukarı aşağı inip yukarı kalkar. (Sol-sağ karşılıklı birbirini izler)
8. Yumruklar iyice sıkılarak bilekten itibaren 30 saniye dışarıdan içeriye 30 saniye içeriden dışarıya daire çizilir. (Sol-sağ karşılıklı birbirini izler)

KAZANIM: Böylece yeterince işlekleşen parmak yeterliliklerinin, yıllar içinde yazdıkça gelişen göz, dimağ uyumları da, uzantılarındaki parmaklara kumanda eden sinir sistemi; damar, adele, kemik ve deri etkenlerine kadar uyumlarını dengeleyerek; insan bedeninin harika komutanı olan beyindeki klâvy kullanımı mekanizmasını bilinçaltından yönetilir niteliğe ulaştırarak, klâvy bakımından, harf arama gereği duymadan düşündüğünü veya gördüğünü anlayarak yazabilmeyi, hata yapınca da anında fark edebilmeyi normalleştirir.

3- 5 dakika TEMEL ÇALIŞMA

Aşağıdaki çalışmayı 100 adet satır veya 5 dakika olacak şekilde yazılmalıdır

KULLANIM ŞEKLİ:

**Akü akü aküt aküt akütak akütak akütak akütakem akatakem akatakemil
akatakemil akütakemiluyş akütakemiluyş uyilemaküt uyilemaküt
akütakemiluyş akütakemiluyş**

KAZANIM: Yukarıda yazılan klavye temel tuş vuruşlarının senkronizasyonu ve en fazla kullanılan tuşların daha iyi bir kabiliyet kazanımı için temel çalışma programı klavye çalışmalarının temel noktasını oluşturmaktadır

4-10 dakikalık yavaş hızda kitap veya kağıttan çalışma yapınız.

KULLANIM ŞEKLİ: Bu çalışmayı metne odaklanarak, ekrana bakmadan ve silme tuşunu kullanmadan yapınız)

KAZANIM: Psiko-motor öğrenmede özellikle kolun ve parmakların gereken hızı kazanması çok önemlidir. Bunu başaran etkinin ekran ve silme tuşlarının kullanılmadan odaklanma probleminin kaldırılmasıdır.

5-3 dakikalık 10 adet hızlı şekilde kitap ve kağıttan çalışma yapınız

KULLANIM ŞEKLİ: Hızlı yazarak ekrana ve silme tuşunu kullanmadan çalışmaları yürütünüz

KAZANIM: Psikomotor yeteneğinizin geliştirmemiz için buna ısrarcı olmamız gerekiyor aksi halde hızlı tepki vermemiz artmayacaktır

6-3 dakikalık 5 adet ağır ağır heceleyerek kitap veya kağıttan çalışma yapınız

KULLANIM ŞEKLİ: 3 dakikalık çalışmalar boyunca kağıda bağlı kalarak ekran ve silme tuşu kullanmadan tam konsantrasyon ve sıfır hata kuralı ile gerektiğinde heceleyerek yazılabilir

KAZANIM: Konsantrasyon çalışmasıyla hatasız ve yanlışsız yazmanıza katkı sağlayacaktır

7-3 dakikalık 10 adet hızlı şekilde kitap ve kağıttan çalışma yapınız

KULLANIM ŞEKLİ: Hızlı yazarak ekrana ve silme tuşunu kullanmadan çalışmaları yürütünüz

KAZANIM: Psikomotor yeteneğinizin geliştirmemiz için buna ısrarcı olmamız gerekiyor aksi halde hızlı tepki vermemiz artmayacaktır

8-3 dakikalık 5 adet ağır ağır heceleyerek kitap veya kağıttan çalışma yapınız

KULLANIM ŞEKLİ: 3 dakikalık çalışmalar boyunca kağıda bağlı kalarak ekran ve silme tuşu kullanmadan tam konsantrasyon ve sıfır hata kuralı ile gerektiğinde heceleyerek yazılabilir

KAZANIM: Konsantrasyon çalışmasıyla hatasız ve yanlışsız yazmanıza katkı sağlayacaktır

9- Alfabe çalışması (5 dakika)

KULLANIM ŞEKLİ: a, b, c, ç, d, e, f, g, ğ, h, ı, i, j, k, l, m, n, o ,ö, p, r, s, ş, t, u, ü, v, y, z harflerini sırasıyla ve hızlı ve hatasız şekilde yazınız

KAZANIM: Metin içinde de olsa uzun zamandır kullanılmayan harflerin kullanılması ve harf yerleri ile ezber yeteneğinin arttırılmasını sağlar

10-10 dakikalık hızlı şekilde kitap veya kağıttan çalışma yapınız.

KULLANIM ŞEKLİ: Bu çalışmayı metne odaklanarak, ekrana bakmadan ve silme tuşunu kullanmadan yapınız)

KAZANIM: Psiko-motor öğrenmede özellikle kolun ve parmakların gereken hızı kazanması çok önemlidir. Bunu başaran etkinin ekran ve silme tuşlarının kullanılmadan odaklanma probleminin kaldırılmasıdır.

11-3 dakikalık 10 adet hızlı şekilde ekrandan çalışma yapınız

KULLANIM ŞEKLİ: Hızlı yazarak ekran çalışmalarının olduğu m5bilişim, turkeğitim, katipler.net gibi sitelerden yazdığınız yere bakmadan ve silme tuşunu kullanmadan çalışmaları yürütünüz

KAZANIM: Psikomotor yeteneğinizin geliştirmemiz için buna ısrarcı olmamız gerekiyor aksi halde hızlı tepki vermemiz artmayacaktır

12-1 dakikalık 7 adet hızlı şekilde ekrandan çalışma yapınız

KULLANIM ŞEKLİ: Hızlı yazarak ekran çalışmalarının olduğu m5bilişim, turkeğitim, katipler.net gibi sitelerden yazdığınız yere bakmadan ve silme tuşunu kullanmadan çalışmaları yürütünüz

KAZANIM: Psikomotor yeteneğinizin geliştirmemiz için buna ısrarcı olmamız gerekiyor aksi halde hızlı tepki vermemiz artmayacaktır

165 dakikalık çalışmayı fazla çalışma fırsatı olmayanlar çalışabilir. Eğer vakti yarıya bölmeniz durumunda 1-2-3 ve 4. Çalışmaları sabah diğer çalışmaları akşam yapabilirsiniz. Başarı dileğiyle