



Tölvu- og upplýsingatækni **F-TÖLVmenntas**

Leyfilegt er að hafa kennslubókina við höndina

**Lesið fyrirmælin vel og vistið skjalið reglulega**

Almennt útlit og frágangur gildir plús eða mínus 10%

**Vinnið skjalið í þeirri röð sem fyrirmælin eru**

Hafið kveikt á Enter-merkjunum meðan þið eruð að vinna í skjalinu. ¶

- Það er búið er að setja stíla Texti-1 og Texti-2 á efnisgreinarnar í skjalinu
- Það er búið að skrifa texta neðanmálsgreina í skjalinu, nema texta 1. neðanmálsgreinarinnar
- Það er búið að merkja fyrirsagnir í skjalinu með Heading 1 eða Heading 2 nema fyrstu þrjár fyrirsagnirnar



**Skoðið sýnishornið af verkefninu fullunnu**

**Gangi ykkur vel**

<b>1</b>	<b>Breytið vinstri og hægri spássíum í 2,5 cm (Margins – Left/Right)</b> Efri og neðri spássíur eru óbreyttar <b>Replace</b> Breytið þingd í þyngd Breytið tveimur orðabilum í eitt orðabil	<b>1%</b> <b>2%</b> <b>2%</b>
<b>2</b>	<b>Útbúið forsíðu (Cover Page) (hér: Sideline) með upplýsingum skv. fyrirmynd</b>	<b>2%</b>
<b>3</b>	Setjið <b>útlitskafaskil (Section Break)</b> á <u>undan</u> fyrirsögninni: <b>Einföld skref til að bæta mataræðið</b> Setjið <b>hægristíllt</b> áherslunúmer á textann samkvæmt _____ fyrirmynd og hafið <b>3 pt fyrir ofan og neðan</b> textann.	<b>1%</b> <b>2%</b> <b>2%</b>

1. Fáðu þér m seinni stigu
2. Fáðu þér hc
3. Skiptu slæn
4. Fjarlægðu s
5. Farðu að æ
6. Skiptu út sy
7. Fáðu þér kj
8. Miðaðu kol
9. Gættu lífsst
10. Fáðu þér hc
11. Skerðu
12. Lofaðu

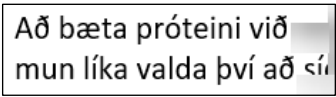

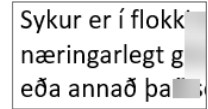
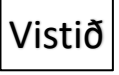
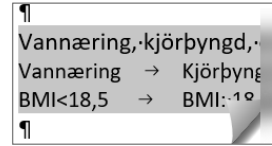

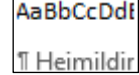

<b>4</b>	Verið með bendilinn í fyrirsögninni <b>Einföld skref til að bæta mataræðið</b> og veljið <b>þrepaskipt</b> númer á fyrirsagnir ( <b>Multilevel List</b> ) Breytið ( <b>Modify</b> ) stílnum <b>Heading 1: Leturstærð: 14 pt letur</b> <b>Paragraph: Bil fyrir neðan 6 pt (Spacing after)</b> Veljið flipann <b>Line and Page Breaks: Hakið við Page break before OK</b> Setjið <b>neðanmálsgrein (Footnote)</b> á eftir fyrirsögninni <b>1 Einföld skref til að bæta mataræðið<sup>1</sup></b> <b>Breytið stílnum Footnote Text: Hafið hangandi inndrátt: 0,5 cm</b> Texti neðanmálsgreinar: <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"><sup>1</sup> Yfirþyngd og offita eru mikið í umræðunni hér á landi og jafnvel talað um faraldur í þeim efnum. Vandinn hefur aukist undanfarin 20 ár og getur hann haft margar afleiðingar í för með sér.</div> <b>Ath. Búið er að skrifa texta annarra neðanmálsgreina í skjalinu</b> Merkið fyrirsagnirnar <b>Prótein og Egg í morgunmat</b> með <b>Heading 2</b> samkvæmt fyrirmynd. <b>Ath. Búið er að merkja aðrar fyrirsagnir í skjalinu</b> Farið í <b>View</b> og hakið við <b>Navigation Pane</b>	<b>Vistið</b> <b>2%</b> <b>1%</b> <b>1%</b> <b>2%</b> <b>2%</b> <b>3%</b> <b>2%</b>
----------	---	--

1 Einföld skref til að bæta mataræðið	
1.1 Prótein	
1.2 Egg í morgunmat	<b>2%</b>

<b>5</b>	<b>Kafli 1.1 Prótein Mynd</b> <i>Próteinríkar fæðutegundir</i> Setjið myndina í <b>töflunet</b> Takið rammann af og <b>staðsetjið</b> á síðunni eins og sýnt er. <b>Eyðið</b> Enter-merkjunum sem koma fyrir ofan fyrirsögnina <b>1.1 Prótein</b> <b>Caption</b> Merkið myndina með <b>kaflanúmeri</b> fyrir <b>myndaskrá fyrir neðan</b> myndina. Hafið <b>skiltákn (Period) punkt .</b> Texti við mynd: <i>Próteinríkar fæðutegundir</i> <b>Breytið stílnum Caption: Hafið bil fyrir ofan og neðan 3 pt (Spacing Before/After)</b> Miðjið lárétt og lóðrétt í hólfið.	<b>Vistið</b> <b>3%</b> <b>1%</b> <b>2%</b> <b>2%</b> <b>3%</b> <b>2%</b>
----------	---	---

**Vistið**

**Vistið - Snú** →

6	<b>1.1 Prótein Inndráttur</b> Verið með bendilinn í textanum <b>Að bæta próteini við...</b> Sjá fyrirmynd. <b>New Style</b> Búið til nýjan stíl: <b>Inndráttur (Style based on: Normal)</b> <b>9 pt</b> ☒ <b>Skáletur</b> ☒ <b>Jöfnun (Justify)</b> <b>Inndráttur</b> frá vinstri og hægri <b>3 cm (Indentation Left/Right)</b> <b>Bil á undan og á eftir 6 pt (Spacing Before/After)</b>	 <b>1%</b> <b>3%</b> <b>2%</b> <b>1%</b>
7	<b>Verið með bendilinn á bls. 3</b> <b>1 Einföld skref til að bæta mataræðið</b> Setjið <b>haus (Header)</b> og <b>fót (Footer)</b> á skjalið. <b>Sleppið haus og fæti á forsíðu (bls. 1) og á efnisyfirliti (bls. 2)</b> Hafið <b>sjálfvirkt kaflaheiti</b> fyrir miðju í haus ( <b>StyleRef – Tengið við Heading 1</b> ) Setjið <b>blaðsíðunúmer</b> í fót fyrir miðju. Byrjið að telja bls. númer <b>3</b>	<b>2%</b> <b>2%</b> <b>2%</b> <b>2%</b> 
8	<b>Kafli 2.1 Sykraðir drykkir og ávaxtasafar</b> <b>Ath. Búið er að setja myndina í töflunet</b> <b>Merkið myndina</b> með kaflanúmeri fyrir <b>myndaskrá fyrir neðan</b> myndina. Texti við mynd: <i>Sykraðir drykkir</i> – Miðjið lárétt og lóðrétt í hólfinu. Verið með bendilinn í textanum <b>Sykur er í flokki...</b> _____ → í kafla <b>2.1 Sykraðir drykkir og ávaxtasafar</b> og setjið stílinn <b>Inndráttur</b> á hann Setjið textann frá <b>Ristaðar/saltaðar hnetur og næstu 5 línur þar fyrir neðan</b> í blokk og stillið dálka (Tabs): <b>6 Left – Leader ☺</b> ☒ <b>7 Left</b> ☒ <b>8,5 Bar</b> ☒ <b>9,5 Left</b> ☒ <b>14 Left – Leader ☺</b> ☒ <b>15 Left</b> Hafið <b>línubilið</b> á textanum með dálkunum <b>Multiple 1,2</b>	<b>2%</b> <b>2%</b> <b>1%</b> <b>6%</b> <b>2%</b> 
9	<b>3 BMI-stuðull</b> Setjið <b>áherslumerki</b> fyrir framan texta eins og sýnt er á fyrirmyndinni og <b>stillið við vinstri spássíu (Indentation Left: 0)</b> _____ → Hafið <b>bil á undan og á eftir áherslumerkjum 3 pt (Spacing Before/After)</b> <b>Caption</b> <b>Tafla 3.1 Merkið töfluna BMI – þyngd (kg)</b> með kaflanúmeri fyrir <b>töfluskrá fyrir ofan</b> töfluna. Hafið <b>skiltákn (Period) punkt</b> . Skriðu texta við töfluna: <i>Body Mass Index</i> <b>Tafla 3.2 Merkið töfluna Helstu viðmið BMI</b> með kaflanúmeri fyrir <b>töfluskrá fyrir ofan</b> töfluna. Texti: <i>Helstu viðmið BMI</i>	<p>Þær helstu eru:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Hann getur ofr</li> <li>Hann getur var</li> </ul> <b>2%</b> <b>2%</b> <b>2%</b> <b>1%</b> <b>2%</b> <b>2%</b> 
10	<b>4.1 Vannæring</b> Setjið texta í blokk. _____ → Breytið í töflunet (sjá fyrirmynd) og veljið útlit í <b>Design</b> Hafið <b>3 pt fyrir ofan og neðan</b> textann í töflunni ( <b>Spacing Before/After</b> ) <b>Sameinið dálka (Merge Cells)</b> í línu 1 og hækkið línuna. Miðjið allan texta í töflunetinu <b>lárétt og lóðrétt í hólfin</b> . <b>Caption Merkið töfluna</b> með kaflanúmeri fyrir <b>töfluskrá fyrir ofan</b> töfluna Texti <i>BMI-stuðull</i>	 <b>2%</b> <b>2%</b> <b>2%</b> <b>1%</b> <b>2%</b> <b>1%</b> 
11	Setjið <b>dagsetninguna</b> í <b>dag</b> og <b>nafnið ykkar</b> samkvæmt fyrirmynd. <i>Skáletrið</i> nafnið ykkar. <b>2%</b>	
12	Finnið <b>stílinn Heimildir</b> á <b>stílalistanum</b> og <b>breytið</b> honum ( <b>Modify</b> ): Hafið <b>hangandi inndrátt 0,7 cm</b> og <b>bil á eftir 2 pt (Hanging – Spacing after)</b> .  <b>2%</b>	
13	<b>Heimildir</b> Setjið heimildirnar í blokk og <b>raðið</b> í <b>stafrófsröð (Sort)</b>  <b>2%</b>	
14	Farið á <b>síðu 2</b> og kallið fram <b>Efnisyfirlit Custom Table of Contents – Veljið útlitið Formal</b> <b>2%</b> <b>Breytið útliti á þrepi 2</b> í efnisyfirliti ( <b>TOC 2</b> ) <b>Format Paragraph: Indentation – Left: Inndráttur frá vinstri: 0,7 cm OK</b> <b>3%</b> Ýtið á <b>F9 (Update Entire Table)</b> til að uppfæra efnisyfirlitið. <b>Yfirlit yfir töflur</b> Útlit: <b>Formal</b> Kallið fram <b>Yfirlit yfir töflur</b> án blaðsíðunúmera <b>2%</b> <b>Yfirlit yfir myndir</b> Útlit: <b>Formal</b> Kallið fram <b>Yfirlit yfir myndir</b> án blaðsíðunúmera <b>2%</b>	

**Vistið – Farið vel yfir og skilið prófinu fullunnu í skilatengil á Innu**

