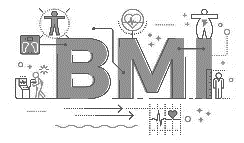
**Lesið** **fyrirmælin** **vel** **og** **vistið** **skjalið** **reglulega** Almennt útlit og frágangur gildir plús eða mínus 10%

**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 stílana 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

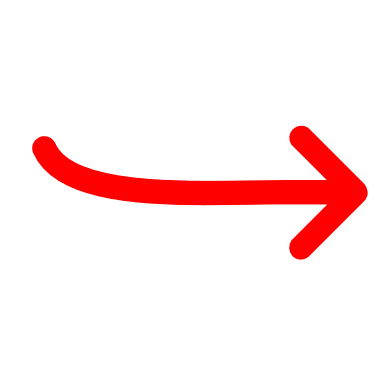
|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **1** | **Breytið vinstri og hægri spássíum í 2,5 cm** (**Margins** – **Left**/**Right**) **1%** Efri og neðri spássíur eru óbreyttar  **Replace** Breytið **þingd** í **þyngd**  **2%**  Breytið **tveimur orðabilum**  í **eitt orðabil**  **2%** |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **2** | **Útbúið forsíðu** (**Cover** **Page**) (hér: **Sideline**) með upplýsingum skv. fyrirmynd **2%** |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **3** | Setjið **útlitskaflaskil** (**Section Break**) á undan fyrirsögninni: **Einföld skref til að bæta mataræðið** **1%**  Vistið  Setjið **hægristillt** áherslunúmer á textann samkvæmt **2%** fyrirmynd og hafið **3 pt fyrir ofan og neðan** textann. **2%** |  |

|  |  |
| --- | --- |
| **4** | Verið með bendilinn í fyrirsögninni **Einföld skref til að bæta mataræðið**  og veljið **þrepaskipt** númer á fyrirsagnir (**Multilevel** **List**) **2%**  Vistið  Breytið (**Modify**) stílnum **Heading 1**: **Leturstærð**: **14** pt letur **1%**  **Paragraph**: Bil fyrir **neðan** **6** pt (**Spacing after**) **1%**  Veljið flipann **Line and Page Breaks**:Hakið við **Page break before OK 2%**  Setjið **neðanmálsgrein** (**Footnote**) á eftir fyrirsögninni **1 Einföld skref til að bæta mataræðið1**  **2%**  **Breytið stílnum Footnote Text**: **Hafið hangandi** **inndrátt**: **0**,**5** cm **3%**  Texti neðanmálsgreinar:    **Ath. Búið er að skrifa texta annarra neðanmálsgreina í skjalinu**  Merkið fyrirsagnirnar **Prótein** og **Egg í morgunmat**  með **Heading 2** samkvæmt fyrirmynd. **2%**  **Ath. Búið er að merkja aðrar fyrirsagnir í skjalinu**  Farið í **View** og hakið við **Navigation** **Pane**  Vistið |

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

****

Vistið – Snú

|  |  |
| --- | --- |
| **6** | **1**.**1** **Prótein** **Inndráttur** Verið með bendilinn í textanum **Að bæta próteini við…** Sjá fyrirmynd. **New Style** Búið til nýjan stíl: **Inndráttur** (**Style** **based on**: **Normal**) **1%** **9** pt ⯏ **Skáletur** ⯏ J**öfnun** (**Justify**) **3% Inndráttur** frá vinstri og hægri **3 cm** (**Indentation** **Left**/**Right**) **2%**  **Bil** á **undan** og **á** **eftir** **6** pt (**Spacing** **Before**/**After**) **1%** |

|  |  |
| --- | --- |
| **7** | **Verið með bendilinn á bls. 3** **1 Einföld skref til að bæta mataræðið**  Setjið **haus** (**Header**) og **fót** (**Footer**) á skjalið.  **Sleppið haus og fæti á forsíðu** (bls. 1) **og á efnisyfirliti** (bls. 2) **2%**  Hafið **sjálfvirkt** **kaflaheiti** fyrir miðju í haus (**StyleRef** – Tengið við **Heading** **1**) **2%**  Vistið  Setjið **blaðsíðunúmer** í fót fyrir miðju. **2%** Byrjið að telja bls. númer **3** **2%** |

|  |  |
| --- | --- |
| **8** | **Kafli 2.1 Sykraðir drykkir og ávaxtasafar Ath. Búið er að setja myndina í töflunet Merkið** **myndina** með **kaflanúmeri** fyrir **myndaskrá** **fyrir** **neðan** myndina. **2%** Texti við mynd: *Sykraðir drykkir* – Miðjið lárétt og lóðrétt í hólfinu. **2%**  Verið með bendilinn í textanum **Sykur er í flokki…**  í kafla **2.1 Sykraðir drykkir og ávaxtasafar** og setjið stílinn **Inndráttur** á hann **1%**  Setjið textann frá **Ristaðar/saltaðar hnetur og næstu 5 línur þar fyrir neðan** í blokk og  stillið dálka (**Tabs**): **6** **Left** – **Leader** ➁ ⯏ **7 Left** ⯏ **8,5 Bar** ⯏ **9,5 Left** ⯏ **14 Left** – **Leader** ➁ ⯏ **15** **Left 6% Hafið línubilið** á textanum með dálkunum **Multiple 1,2 2%** |

|  |  |
| --- | --- |
| **9** | **3 BMI-stuðull**  Vistið  Setjið **áherslumerki** fyrirframantextaeins og sýnt erá fyrirmyndinni og **stillið við vinstri spássíu** (**Indentation** **Left**: **0**) **2%** Hafið **bil á undan** og **á eftir** áherslumerkjum **3 pt** (**Spacing** **Before**/**After**) **2%**  **Caption Tafla 3.1 Merkið** töfluna **BMI** – **Þyngd (kg)** með **kaflanúmeri** fyrir **töfluskrá** **fyrir** **ofan** töfluna. **2%**  Hafið **skiltákn** (**Period**) **punkt** **.** Skrifið texta við töfluna: *Body Mass Index* **1%**  **Tafla 3.2 Merkið** töfluna **Helstu viðmið BMI** með **kaflanúmeri** fyrir **töfluskrá** **fyrir ofan** töfluna.  Texti:  *Helstu viðmið BMI* **2%** |

|  |  |
| --- | --- |
| **10** | **4.1 Vannæring** Setjið texta í blokk.  Breytið í töflunet (sjá fyrirmynd) og veljið útlit í **Design 2%** Hafið **3 pt fyrir ofan og neðan** textann í töflunni (**Spacing** **Before**/**After**) **2%** **Sameinið** dálka (**Merge Cells**) í línu 1 og hækkið línuna. **2%** Miðjið allan texta í töflunetinu **lárétt** og **lóðrétt í hólfin**. **1%**  Vistið  **Caption Merkið** töfluna með **kaflanúmeri** fyrir **töfluskrá** **fyrir ofan** töfluna **2%** Texti *BMI-stuðull* **1%** |

|  |  |
| --- | --- |
| **11** | Setjið **dagsetninguna** í **dag** og **nafnið** **ykkar** samkvæmt fyrirmynd. *Skáletrið* nafnið ykkar. **2%** |

|  |  |
| --- | --- |
| **12** | Finnið **stílinn Heimildir** á **stílalistanum** og **breytið** honum (**Modify**):Hafið **hangandi inndrátt** **0**,**7 cm** og **bil á eftir 2 pt** (**Hanging** – **Spacing after**).  **2%** |

|  |  |
| --- | --- |
| **13** | **Heimildir** Setjið heimildirnar í blokk og **raðið** í **stafrófsröð** (**Sort**) **2%**  Vistið |

|  |  |
| --- | --- |
| **14** | Farið á **síðu 2** og kallið fram **Efnisyfirlit** **Custom Table of Contents** – Veljið útlitið **Formal** **2%**  **Breytið útliti á þrepi 2** íefnisyfirliti (**TOC 2**) **Format** **Paragraph**: **Indentation – Left**: **Inndráttur frá vinstri**: **0,7 cm OK 3%**  Ýtið á **F9** (**Update** **Entire** **Table**) til að uppfæra efnisyfirlitið.  Kallið fram **Yfirlit yfir töflur** án blaðsíðunúmera Útlit: **Formal** **2%**  Kallið fram **Yfirlit yfir myndir** án blaðsíðunúmera Útlit: **Formal** **2%** |

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

Vistið