

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

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

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

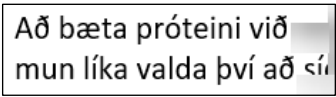

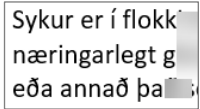
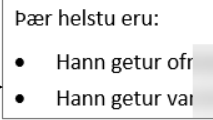

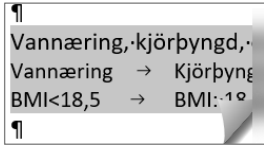

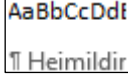

4	Verið með bendilinn í fyrirsögninni Einföld skref til að bæta mataræðið og veljið þrepaskipt númer á fyrirsagnir (Multilevel List) Breytið (Modify) stílnum Heading 1: Leturstærð: 14 pt letur Paragraph: Bil fyrir neðan 6 pt (Spacing after) Veljið flipann Line and Page Breaks: Hakið við Page break before OK Setjið neðanmálsgrein (Footnote) á eftir fyrirsögninni 1 Einföld skref til að bæta mataræðið¹ Breytið stílnum Footnote Text: Hafið hangandi inndrátt: 0,5 cm Texti neðanmálsgreinar: <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;">¹ 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> Ath. Búið er að skrifa texta annarra neðanmálsgreina í skjalinu Merkið fyrirsagnirnar Prótein og Egg í morgunmat með Heading 2 samkvæmt fyrirmynd. Ath. Búið er að merkja aðrar fyrirsagnir í skjalinu Farið í View og hakið við Navigation Pane	Vistið 2% 1% 1% 2% 2% 3% 2%
----------	---	--

1 Einföld skref til að bæta mataræðið	
1.1 Prótein	2%
1.2 Egg í morgunmat	

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

Vistið – Snú ➔

Vistið

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) 9 pt ☒ Skáletur ☒ Jöfnun (Justify) Inndráttur frá vinstri og hægri 3 cm (Indentation Left/Right) Bil á undan og á eftir 6 pt (Spacing Before/After)	 Að bæta próteini við mun líka valda því að síu	1% 3% 2% 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) Hafið sjálfvirkt kaflaheiti fyrir miðju í haus (StyleRef – Tengið við Heading 1) Setjið blaðsíðunúmer í fót fyrir miðju. Byrjið að telja bls. númer 3	 Vistið	2% 2% 2% 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. Texti við mynd: <i>Sykraðir drykkir – Miðjið lárétt og lóðrétt í hólfinu.</i> Verið með bendilinn í textanum Sykur er í flokki... í kafla 2.1 Sykraðir drykkir og ávaxtasafar og setjið stílinn Inndráttur á hann Setjið textann frá Ristaðar/saltaðar hnetur og næstu 5 línur þar fyrir neðan í blokk og stillið dálka (Tabs): 6 Left – Leader ☉ ☒ 7 Left ☒ 8,5 Bar ☒ 9,5 Left ☒ 14 Left – Leader ☉ ☒ 15 Left Hafið línubilið á textanum með dálkunum Multiple 1,2	 Sykur er í flokki næringarlegt g eða annað þa	2% 2% 1% 6% 2%
9	3 BMI-stuðull Setjið áherslumerki fyrir framan texta eins og sýnt er á fyrirmyndinni og stillið við vinstri spássíu (Indentation Left: 0) Hafið bil á undan og á eftir áherslumerkjum 3 pt (Spacing Before/After) Caption Tafla 3.1 Merkið töfluna BMI – þyngd (kg) með kaflanúmeri fyrir töfluskrá fyrir ofan töfluna. Hafið skiltákn (Period) punkt . Skriðið texta við töfluna: <i>Body Mass Index</i> Tafla 3.2 Merkið töfluna Helstu viðmið BMI með kaflanúmeri fyrir töfluskrá fyrir ofan töfluna. Texti: <i>Helstu viðmið BMI</i>	 Þær helstu eru: • Hann getur ofr • Hann getur var	 Vistið 2% 2% 2% 1% 2% 2%
10	4.1 Vannæring Setjið texta í blokk. Breytið í töflunet (sjá fyrirmynd) og veljið útlit í Design Hafið 3 pt fyrir ofan og neðan textann í töflunni (Spacing Before/After) Sameinið dálka (Merge Cells) í línu 1 og hækkið línuna. Miðjið allan texta í töflunetinu lárétt og lóðrétt í hólfin. Caption Merkið töfluna með kaflanúmeri fyrir töfluskrá fyrir ofan töfluna Texti <i>BMI-stuðull</i>	 Vannæring, kjörþyngd, Vannæring → Kjörþyng BMI<18,5 → BMI: 19	 Vistið 2% 2% 2% 1% 2% 1%
11	Setjið dagsetninguna í dag og nafnið ykkar samkvæmt fyrirmynd. <i>Skáletrið</i> 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) .	 AaBbCcDdI ↑ Heimildir	2%
13	Heimildir Setjið heimildirnar í blokk og raðið í stafrófsröð (Sort)	 Vistið	2%
14	Farið á síðu 2 og kallið fram Efnisyfirlit Custom Table of Contents – Veljið útlitið Formal Breytið útliti á þrepi 2 í efnisyfirliti (TOC 2) Format Paragraph: Indentation – Left: Inndráttur frá vinstri: 0,7 cm OK Ýtið á F9 (Update Entire Table) til að uppfæra efnisyfirlitið. Yfirlit yfir töflur Útlit: Formal Kallið fram Yfirlit yfir töflur án blaðsíðunúmera Yfirlit yfir myndir Útlit: Formal Kallið fram Yfirlit yfir myndir án blaðsíðunúmera	2% 3% 2% 2%	

Vistið

Farið vel yfir og skilið prófinu fullunnu í skilatengil á Innu

Vistið