

ΔΙΑΓΩΝΙΣΜΑΤΟΣ ΕΝΟΤΗΤΑΣ WORD Α΄ ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ

Ακολουθήστε τις πιο κάτω οδηγίες.

Το ιδανικό Βάρος

Φαντάσου πως βρίσκεσαι στην μέση ενός εμπορικού δρόμου που είναι γεμάτος με κόσμο. Φίξε μια ματιά τριγύρω σου και προσπάθησε να βρεις έστω δύο άτομα που να έχουν ακριβώς το ίδιο σώμα. Λοιπόν; Εγώ πάντως δεν τα κατάφερα ποτέ.

Αυτό συμβαίνει διότι πολύ απλά ο καθένας μας έχει ένα ξεχωριστό σώμα. Μπορεί τα σώματα πολλών από εμάς να έχουν κάποιες ομοιότητες αλλά δεν παύουν από το να έχουν και διαφορές.

Οι διαφορές αυτές οφείλονται πρώτα απ' όλα στο διαφορετικό σχήμα του σώματος του καθενός. Άλλοι έχουν ψηλό σκελετό, άλλοι χαμηλό και άλλοι κανονικό, κάποιοι έχουν χοντρά κόκαλα και κάποιοι λεπτά. Τα χαρακτηριστικά του σχήματος του σώματος μας τα κληρονομούμε συνήθως από τους γονείς μας ή τους πιο παλιούς της οικογένειάς μας.

Άλλο χαρακτηριστικό του σώματος που διαφέρει στον καθένα μας είναι η μυϊκή διάπλαση μας. Κάποιοι μπορεί να έχουν μεγάλους και δυνατούς μύς ενώ άλλοι λεπτούς και αδύνατους.

Και φυσικά, αυτό που ίσως κάνει την πιο μεγάλη διαφορά ανάμεσα μας, είναι το περιττό λίπος που κουβαλούμε μαζί μας, τα λεγόμενα «ψωμάκια». Άλλοι έχουν περισσότερα, άλλοι λιγότερα και κάποιοι καθόλου.

Ανάλογα με ποια από τα πιο πάνω χαρακτηριστικά έχει το δικό σου σώμα, έχεις και το αντίστοιχο βάρος.

Πολλοί από εμάς διερωτόμαστε συνεχώς εάν το βάρος μας είναι καλό, αν ίσως θα έπρεπε να χάσουμε κανένα-δυο κιλά και μάλιστα φτάνουμε στο σημείο να συγκρίνουμε το σώμα μας με αυτά των μοντέλων και των ηθοποιών που βλέπουμε στα περιοδικά και στην τηλεόραση.

Το μόνο που έχετε να κάνετε είναι να ζυγιστείτε (βάρος=Β σε κιλά), να μετρήσετε το ύψος σας(Υ σε εκατοστά) και να τα διαιρέσετε: Β/Υx10. Ο αριθμός που θα βρείτε λέγεται Δείκτης Μάζας Σώματος (ΔΜΣ). Ελέγξτε τώρα πιο κάτω που βρίσκεστε εσείς:

ΔΜΣ 18.5-24.9= Κανονικό βάρος

ΔΜΣ 25-29,9= Υπέρβαρο άτομο

ΔΜΣ 30-35= Παχύσαρκο άτομο

1. Κάνε **download** το αρχείο **testword.docx** και κάντε το **save** στο **desktop**.

2. Εφαρμόστε τα πιο κάτω στον **τίτλο** του κειμένου:

(Μον. 2)

- Να γίνει σε **έντονη γραφή (bold)**
- Να γίνει **στοίχιση** ως προς το **κέντρο (center)**
- Να γίνει **αλλαγή χρώματος** σε **μπλε**
- Να γίνει **αλλαγή στο μέγεθος (size)** σε **16**
- Να γίνει **υπογράμμιση** με **διπλή γραμμή** σε **χρώμα μπλέ (underline)**.
- Να γίνει **αλλαγή της γραμματοσειράς (Font)** σε : **Bookman Old Style**

ΛΕΜΕΣΟΣ

3. Εφαρμόστε τα πιο κάτω στην πρώτη παράγραφο του κειμένου: (Μον. 2)
- Να χρησιμοποιηθεί διάστιχο (line Spacing) 1.5 cm
  - Να γίνει πλήρης στοίχιση (justify)
  - Να γίνει χρήση πλάγιας γραφής (italic) της φράσης «Εγώ πάντως δεν τα κατάφερα ποτέ»
  - Να αλλάξετε το διάστημα πάνω από την παράγραφο (spacing before) σε 20 στιγμές
4. Εφαρμόστε τα πιο κάτω στη δεύτερη παράγραφο του κειμένου: (Μον. 1)
- χρησιμοποιήστε το στυλ (style) Intense Emphasis
  - προσθέστε περίγραμμα (border) στην παράγραφο διακεκομμένης γραμμής και χρώματος Πράσινο
5. Εφαρμόστε τα πιο κάτω στην τρίτη παράγραφο: (Μον. 1)
- σκίαση (shading) χρώματος κίτρινο απαλό.
  - χρήση αρίθμησης (numbering) για τις 3 τελευταίες παραγράφους. (Μον. 1)
6. Να γίνει εισαγωγή περιγράμματος (page border) δικής σας επιλογής σε ολόκληρη τη σελίδα του εγγράφου (Μον. 1)
7. Να διαμορφώσετε τα περιθώρια της σελίδας (margins) έτσι ώστε να ισχύουν τα παρακάτω: (Μον. 1)
- Top (Κορυφή) : 1.5cm
  - Bottom (Βάση) : 1.5cm
  - Left (Αριστερά) : 2cm
  - Right (Δεξιά) : 2cm
8. Να γίνει εισαγωγή υδατογραφήματος (watermark). Σαν κείμενο (text) να πληκτρολογήσετε το όνομα και το επίθετο σας. (Μον. 1)
9. Αλλάξετε τη γραμματοσειρά ολόκληρου του κειμένου σε **Batang** εκτός από το τίτλο.
10. Να προσθέσετε αρίθμηση σελίδας (page number) στο υποσέλιδο του εγγράφου (footer) σας. Η αρίθμηση να είναι στα δεξιά. (Μον. 1)
11. Στο αριστερό μέρος της κεφαλίδας (header) του εγγράφου σας πληκτρολογήστε τη φράση **Διαγώνισμα Word** και στα δεξιά τη φράση **2012-2013**. (Μον. 1)
12. Στο τέλος του κειμένου δημιουργήστε τον πιο κάτω πίνακα: (Μον. 2)

Όνομα Μαθητή	Μαθηματικά	Ν.Ελληνικά
Γιώργος Πέτρου	15	18
Μαρία Ανδρέου	17	15
Αντρέας Στυλιανού	20	19

11. Προσθέστε μια καινούργια στήλη μεταξύ της 2<sup>ης</sup> και της 3<sup>ης</sup> στήλης και πληκτρολογήστε τις πιο κάτω πληροφορίες: (Μον. 1)

Αγγλικά
20
12
10

12. Προσθέστε μια καινούργια γραμμή πάνω από την πρώτη γραμμή του πίνακα και πληκτρολογήστε τις πιο κάτω πληροφορίες: (Μον. 1)

Βαθμολογία Μαθητών			
--------------------	--	--	--

13. Συγχωνεύστε (merge) τα κελιά της πρώτης γραμμής. (Μον. 1)

14. Διαγράψτε την 4<sup>η</sup> γραμμή του πίνακα. (Μον. 1)
15. Εφαρμόστε τις πιο κάτω μορφοποιήσεις στον πίνακα: (Μον. 1)
- α) κεντρική στοίχιση, έντονη γραφή και μέγεθος γραμμάτων 14 στις πρώτες 2 γραμμές του πίνακα
  - β) κεντρική στοίχιση στις υπόλοιπες γραμμές του πίνακα

**Αποθηκεύστε το αρχείο σας.**