

3^η Δραστηριότητα στο Microsoft Word 2007

1. Πληκτρολογήστε το παρακάτω κείμενο όπως ακριβώς το βλέπετε.

Η σωματική άσκηση «εξίσου αποτελεσματική με τα αντικαταθλιπτικά»

Ουάσινγκτον

Η συστηματική άσκηση είναι συγκρίσιμη με τα φάρμακα στην αντιμετώπιση των συμπτωμάτων της κατάθλιψης, επιβεβαιώνει νέα, καλύτερα σχεδιασμένη κλινική μελέτη.

Έρευνα μεταξύ 202 Αμερικανών με κατάθλιψη έδειξε ότι όσοι ασκούσαν σε ομαδικά προγράμματα βελτιώθηκαν εξίσου με τους ασθενείς που έλαβαν το σύνθετο αντικαταθλιπτικό σερταλίνη (Zoloft). Οι εθελοντές μιας τρίτης ομάδας, που ασκούσαν μόνοι στο σπίτι, επίσης βελτιώθηκαν αλλά σε μικρότερο βαθμό.

Παλαιότερες μελέτες που έδειχναν την αντικαταθλιπτική δράση της γυμναστικής είχαν αμφισβητηθεί επειδή δεν συνέκριναν την άσκηση με κάποιο placebo (ψευτοφάρμακο). Η παράλειψη αυτή δημιούργησε ερωτηματικά για το κατά πόσον η βελτίωση οφειλόταν πράγματι στην άσκηση ή αν ήταν αποτέλεσμα της δύναμης της υποβολής.

Πηγή: IN.GR

2. Επιλέξτε όλο το κείμενο του εγγράφου σας και εφαρμόστε τη γραμματοσειρά Arial, με μέγεθος 12.
3. Αφήστε δύο γραμμές κενές πριν από την πρώτη γραμμή του κειμένου σας πατώντας δύο φορές το πλήκτρο ENTER πριν το πρώτο γράμμα της πρώτης γραμμής.
4. Γράψτε στην πρώτη γραμμή του εγγράφου σας το ονοματεπώνυμό σας.
5. Επιλέξτε το ονοματεπώνυμό σας και εφαρμόστε στοίχιση στο κέντρο και χρώμα γραμμάτων Καφέ.
6. Στην επικεφαλίδα «*Η σωματική άσκηση ...*» εφαρμόστε πλάγια γραφή.
7. Στην λέξη «*Ουάσινγκτον*» εφαρμόστε στοίχιση δεξιά, έντονη και πλάγια γραφή και μέγεθος γραμματοσειράς 10 στ.
8. Σε όλο υπόλοιπο κείμενο από την πρώτη παράγραφο (Η σωματική άσκηση...) ως την τελευταία εφαρμόστε πλήρη στοίχιση παραγράφων.
9. Εφαρμόστε στην παράγραφο «*Πηγή: IN.GR*» πλάγια γράμματα και μέγεθος γραμματοσειράς 10 στ.
10. Στη τέταρτη παράγραφο «*Έρευνα μεταξύ ... βαθμό*» εφαρμόστε Στυλ Γραφής Πλάγια.
11. Στην παράγραφο που ξεκινά ως εξής «*Η συστηματική άσκηση ...* » να κάνετε τα γράμματα των λέξεων «*φάρμακα*» και «*κατάθλιψη*» έντονα και να τα υπογραμμίσετε με διπλή γραμμή .
12. Να αλλάξετε την μορφή των γραμμάτων στις λέξεις «*σερταλίνη (Zoloft)*» κάνοντας τα γράμματα έντονα, πλάγια, πράσινου χρώματος και από το παράθυρο επιλογών της γραμματοσειράς εφαρμόστε εφέ γραμματοσειράς «*Σκιά*».
13. Στο τέλος του εγγράφου να προσθέσετε την φράση «*Copyright 2007 – 2008 © ΔΟΛ*», χρησιμοποιώντας το μενού «*Εισαγωγή → Σύμβολο → Περισσότερα Σύμβολα*» και επιλέγοντας το σωστό σύμβολο από την καρτέλα «*Ειδικό Χαρακτήρες*».
14. Να αποθηκεύσετε το έγγραφο σας με το όνομα «*Άσκηση3*» μέσα στο φάκελο στον οποίο αποθηκεύετε τα προσωπικά σας αρχεία.
15. Κλείστε το έγγραφο σας και το Word αποθηκεύοντας τις αλλαγές