A feladatsor

Szövegszerkesztési, táblázatkezelési, prezentációkészítési ismeretek

1. Feladat a. Nyári időszámítás 25 pont 14 pont

Készítse el a mintán látható, nyári időszámításról szóló kétoldalas dokumentumot! A feladat elkészítéséhez szükséges állományok: szoveg.txt, alkalmazas.png. Munkáját a szövegszerkesztő alapértelmezett formátumában idoszamitas néven mentse!

- 1. Nyissa meg szövegszerkesztő program segítségével a szoveg.txt UTF-8 kódolású szövegfájlt!
- 2. A dokumentum legyen álló tájolású, A4-es méretű lap, melyen a margók körben 2 cm-esek!
- 3. Végezze el az alábbi általános beállításokat, melyek a szövegre vonatkoznak!
 - A teljes dokumentumban Times New Roman (Nimbus Roman) betűtípust használjon!
 - A szöveg karakterméretét 12 pontosra állítsa!
 - A bekezdések sortávolsága legyen egyszeres (szimpla)!
 - A bekezdések igazítását sorkizártra állítsa!
 - A bekezdések előtt és után a térköz legyen 0 pontos!
 - Az első sor behúzását 1 cm-re állítsa be!
- 4. Készítse el a sajatfocim1 nevű, a bekezdés egészére vonatkozó stílust az alábbi beállításokkal:
 - Karakterbeállítások: betűtípus Times New Roman (Nimbus Roman), betűméret 18 pont, félkövér, kiskapitális.
 - Bekezdésbeállítások: bal oldali behúzás 0, középre zárt, térköz előtte 12 pont, térköz utána 18 pont.
- 5. Készítse el a sajatalcim1 nevű, a bekezdés egészére vonatkozó stílust, amely a sajatfocim1 nevű stílustól az alábbi beállításokban térjen el:
 - A betűméretet 14 pontosra állítsa!
 - A bekezdést igazítsa balra, és a térközt a bekezdés után 6 pontosra állítsa be!
- 6. Készítse el a sajatalcim2 nevű, a bekezdés egészére vonatkozó stílust, amely a sajatalcim1 nevű stílustól az alábbi beállításokban térjen el:
 - a betűméretet 12 pontosra állítsa!
 - a bal oldali behúzás 1 cm-es legyen!
 - a bekezdés előtt és után a térközt 6 pontosra állítsa be!
- 7. Az elkészített stílusok a dokumentumban legyenek elmentve!
- 8. Alkalmazza az elkészített stílusokat a minta szerinti helyeken!
- 9. A felsorolásokat egységesen az alábbiak szerint készítse el:
 - A felsorolás "~"szimbólumát a bal margótól 1 cm-re helyezze el!
 - A felsorolásban a szöveg minden sora további 0,5 cm-rel beljebb kezdődjön!

jei.	Informatikai alapismeretek — emelt szint	Azonosító jel:															
------	--	-------------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

- 10. Állítsa be, hogy a szöveg az "Egészségügyi vonatkozások" alcímmel kezdődően a második oldalon legyen!
- 11. A szöveg végére illessze be az alkalmazas.png képet!
- 12. Méretezze át a képet az oldalarányok megtartásával 15 cm szélességűre, majd igazítsa a margók között vízszintesen középre!
- 13. A kép alá készítsen egy szegély nélküli 6 oszlopos, 1 soros táblázatot az alábbiak szerint:
 - A táblázat sormagasságát pontosan 1 cm-re állítsa!
 - A táblázat celláinak szélességét állítsa rendre 1, 4, 1, 4, 1, 4 cm szélesre!
 - Igazítsa a táblázatot vízszintesen középre!
 - Az 1 cm széles cellákat töltse ki rendre a képen látható színárnyalatokhoz közeli árnyalatú kék, piros, illetve narancssárga színnel!
 - A 4 cm széles cellákba gépelje be a mintán látható szövegeket ("alkalmazzák", "soha nem alkalmazták", "régebben alkalmazták, de ma már nem alkalmazzák")!
 - A begépelt szövegeket vízszintesen balra, függőlegesen a cellák közepére igazítsa!
 - A táblázat celláinak szövegét 8 pontos méretűre állítsa!

Forrás: http://hu.wikipedia.org/wiki/Nyári_időszámítás

· miniboum of 8, ministry no i - mostannimos

Nyári időszámítás

A nyári időszámítás (angol rövidítése: DST) széles körben elfogadott rendszer, melyben a helyi időt 1 órával előre állítják az adott időzóna idejéhez képest. Az elnevezés onnan ered, hogy ez az időszámítás nagyrészt a nyári időszaknítás nagyrészt a nyári időszaknítás március utolsó vasárnapján kezdődik és október utolsó vasárnapjáig tart. Ennek megfelelően minden évben más dátumra esik, de az átállítás napja mindig vasárnap. Az óraátállítás az UTC szerint hajnali 1 órakor történik, vagyis Magyarországon márciusban helyi idő szerint 2 órakor előre, októberben 3 órakor vissza kell állítámi az órákat.

ENERGIAMEGTAKARÍTÁS MAGYARORSZÁGON

A hazai villamosenergia-rendszert irányító Magyar Villamosenergia-ipari Átviteli Rendszerirányító Zrt. (MAVIR) szakemberei 1949 óta gyűjítik és elemzik a mindenkori fogyasztási adatokat. A MAVIR 2012-es közleménye szerint az óraátállításoknak köszönhetően éves szinten mintegy 120 gigawattórával (GWh) kevesebb áramot használ fel az ország, ami 30-40 ezer háztartás éves fogyasztásának felel meg.

HASZNOS VAGY KÁROS?

A nyári időszámítás 20. század elején történt bevezetése óta folyamatosan vita zajlik az eljárás kellően hasznos voltáról, illetve, hogy az előnyös vonások ellensúlyozzák-e a hátrányokat.

ELŐNYÖK

- A legtöbb dolgozó ember, akik túlnyomó többsége nappali műszakban dolgozik, előnynek tartja, hogy délután tovább van világos, és a szabadidő eltöltésének lehetősége a szabadban egy órával meghosszabbodik a hosszabb ideig tartó világosság miatt.
- Csökken a délutáni szürkület miatt bekövetkező közúti balesetek száma.
- A családtagok hosszabb időt tudnak együtt eltölteni a szabadban, ez javítja a családon belüli kapcsolatokat, a szülő-gyermek viszonyt.
- Ha a család több időt tölt a szabadban, otthon kevesebb áramot fogyaszt (feltéve, hogy olyankor a tévé, számítógép, hifi, légkondicionáló ki van kapcsolva).
- ~ A kevesebb mesterséges világítás miatt energiamegtakarítás jelentkezik országos szinten.
- A turizmusból származó bevétel növekszik, mivel a turistáknak több idejük van a pénzüket nappali tevékenység közben elkölteni.

HÁTRÁNYOK

- ~ Az ellenzők egy része szerint az energiamegtakarítás nem jelentős.
- Az emberi egészségre, közérzetre rövid távon hátrányos hatású az óra átállítása.
- ~ Az átállítás időszakában a közúti balesetek száma megugrik.
- Kényelmetlen, és zavart okoz a különféle elektronikus berendezések óráinak átállítása évente kétszer
- A Magyar Államvasutak jelenlegi gyakorlata szerint az őszi óraátállításkor a vonatok 1 órát vesztegelnek.
- A szezonális depresszióban szenvedőknek kedvezőtlen, hogy a reggelek újra sötétek (ezt nem ellensúlyozza, hogy esténként tovább van világos).
- ~ Ha az állatok fejési idején változtatnak, az hátrányosan érinti a lefejt tej mennyiségét.

EGÉSZSÉGÜGYI VONATKOZÁSOK

Sokak számára az óraátállítás nkár 1-2 hétig tartó kellemetlen közérzettel, fejfájással, figyelmetlenséggel, csőkkent koncentrálóképességgel jár, mivel az ember belső, biológiai óráját nem lehet egy pillanat alatt átállítani. Az alvási ciklus is felborul, az ember este nem tud elaludni, reggel pedig kialvatlanul ébred. A tavaszi óraátállítás utáni három napban jelentősen megnővekszik az infarktusos esetek száma. (Az őszi visszaállításkor hasonló mértékben csőkken.) A tavasszal néhány napig (egyénenként változó) reggelente az a jellemző, hogy a melatonintermelés még nem állt át, a glukokortikoidszint is alacsony. A véreukorszint még az alvási időnek megfelelő, ami nem elég a nappali aktivitáshoz. A csecsemők, a gyerekek és az idősek szervezete nehezebben alkalmazkodik az óraátállításhoz. Különösen megterhelő az évi kétszeri óraátállítás az alvászavarokkal küzdő és a szervi betegségekben szenvedő embereknek. Amíg a belső és külső óra nem kerül összhangba, a következő tilnetek léphetmek fel:

Informatikai alapismeretek

emelt szint

Minta a Nyári időszámítás feladathoz:

- ~ Alvászavarok
- ~ Fáradtság
- ~ Depresszív hangulat
- ~ A szívfrekvencia ingadozása
- ~ A koncentrálóképesség csökkenése
- ~ Ingerültség
- ~ Étvágytalanság
- ~ Emésztési problémák

TANÁCSOK AZ ÁTÁLLÁSHOZ

- A szabadban végzett reggeli könnyű futás vagy gyors séta növeli a szerotonin előállítását az agyban, ami elősegíti a megváltozott külső ciklushoz való igazodást.
- A reggeli sötétségben az erős mesterséges fény alkalmazása meggyorsítja a belső óra fényhez való szinkronizálását.
- Az óraátállítást követő 10 napban legyünk különösen óvatosak és körültekintőek a közlekedésben, és a balesetveszélyes otthoni elfoglaltságokat is kerüljük (például ablakmosás).

A NYÁRI IDŐSZÁMÍTÁS ALKALMAZÁSA AZ EGYES ORSZÁGOKBAN

