


## Uzdevums

Izmantojot informāciju, kas pieejama datnē *fiziskas\_aktivitates.docx*, teksta apstrādes lietotnē Word jaunā dokumentā, izveido pārskatu, kuru var nosūtīt klases biedriem, lai iepazīstinātu skolēnus ar fizisko aktivitāšu nozīmi cilvēka veselībā.

### Nosacījumi pārskata izveidei:

- Pārskatā jābūt virsrakstiem “Kas ir veselīgs dzīvesveids?”, “Veselīgie ieradumi” un “Fizisko aktivitāšu ietekme uz veselību”.
- Virsrakstiem jābūt noformētiem ar stilu Virsraksts1, trekninātiem, melnā krāsā.
- Zem virsraksta “Kas ir veselīgs dzīvesveids?” uzraksti **vismaz 3 teikumus**, kuros īsi izskaidro, ko tu saproti ar veselīgu dzīvesveidu.
- Tekstu izlīdzini pēc abām malām (Taisno).
- Tekstam iestati pirmās rindiņas atkāpi.
- Tekstam iestati fonta izmēru 12 px.
- Zem virsraksta “Veselīgie ieradumi” izveido aizzīmētu (nesakārtotu) sarakstu ar **3 veselīgiem ieradumiem**
- Iestati šādu aizzīmes stilu 
- Pielieto krāsainu fontu saraksta rindiņām.
- Izveido tabulu ar **3 kolonnām un 4 rindām**.
- Kolonnu nosaukumi: **Aktivitāte, leģuvumi, leteicamais ilgums dienā**
- Aizpildi tabulu ar **vismaz 3 dažādām** aktivitātēm.
- Tabulas virsrakstu treknini un centrē.
- Tabulas šūnām pievieno **krāsainas kontūras**.
- Iestati **gaišu fonu** virsraksta rindai.
- Tekstu tabulā izlīdzini – **centrēti vertikāli un horizontāli**.
- Pārskatā jābūt MI radītam attēlam par kādu fizisko aktivitāti.
- Iestati attēla augstumu 5 cm un novietojumu ar pozīciju apakšdaļas centrā.
- Saglabā darbu ar nosaukumu **veselīgs\_dzīvesveids.docx** mapes **Olimpiāde26\_6\_7** apakšmapē **Word un PPT**.

Saites attēla ģenerēšanai:

[Attēlu ģenerators - ģenerējiet AI attēlus](#)

[AI Image Generator \(free, no sign-up, unlimited\)](#)

[FreeForAI - bezmaksas neierobežots AI attēlu ģenerators un redaktors](#)