

## EDYCJA 05 – NUMEROWANIE, SEKCJE, NAGŁÓWEK (28)

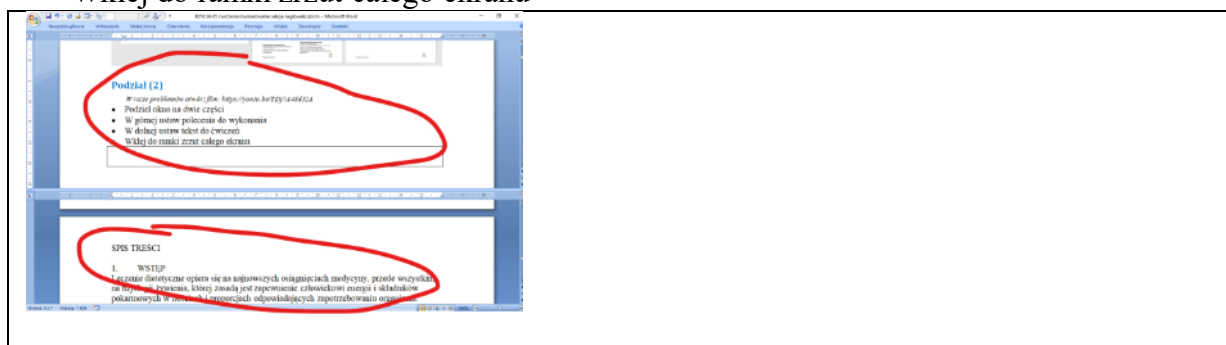
Na ostatnich stronach znajduje się duży fragment pracy poświęconej diecie.  
Ćwiczenia będą polegać na pracy z tym tekstem.



## Podział (2)

W razie problemów otwórz film: <https://youtu.be/TDj7A48dJ2A>

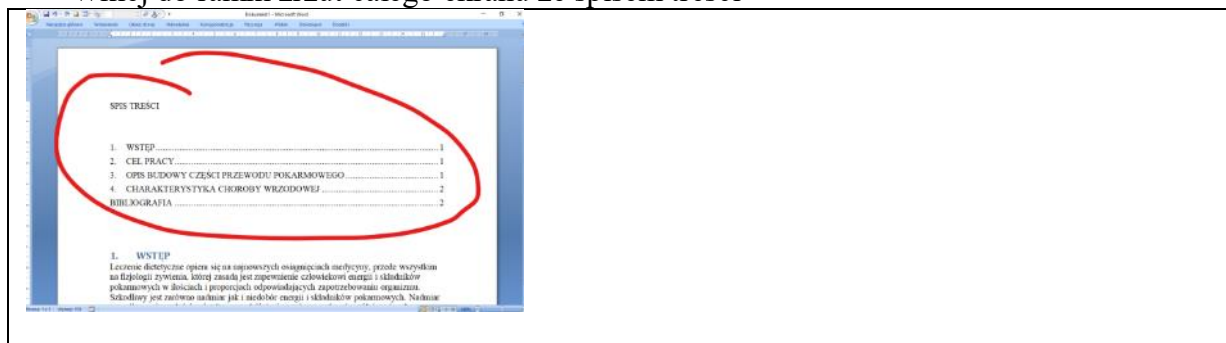
- Podziel okno na dwie części
- W górnej ustaw polecenia do wykonania
- W dolnej ustaw tekst do ćwiczeń
- Wklej do ramki zrzut całego ekranu



## Spis treści (2)

W razie problemów otwórz film: <https://youtu.be/TDj7A48dJ2A>

- Tytuły rozdziałów sformatuj stylem **Nagłówek 1**  
*Wstęp, Cel pracy, Opis budowy..., Charakterystyka..., Bibliografia*
- Za tytułem SPIS TREŚCI utwórz automatyczny **Spis treści**
- Wklej do ramki zrzut całego ekranu ze spisem treści



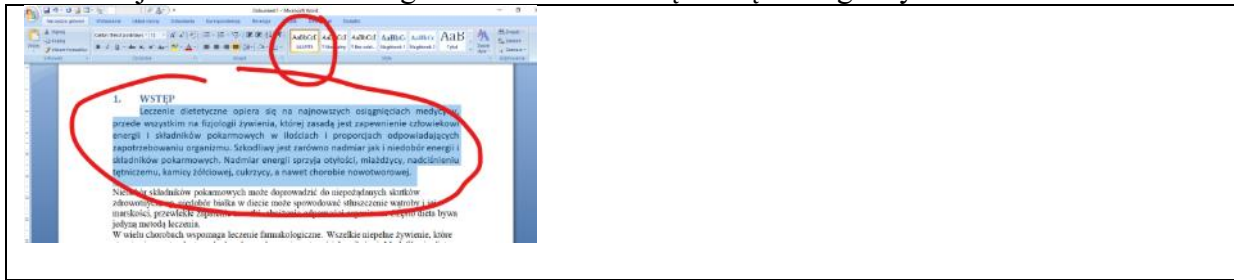
## Nowy Styl (2)

- Utwórz **nowy styl** o nazwie **AKAPIT** o parametrach:

czcionka: **Calibri, rozmiar 13**

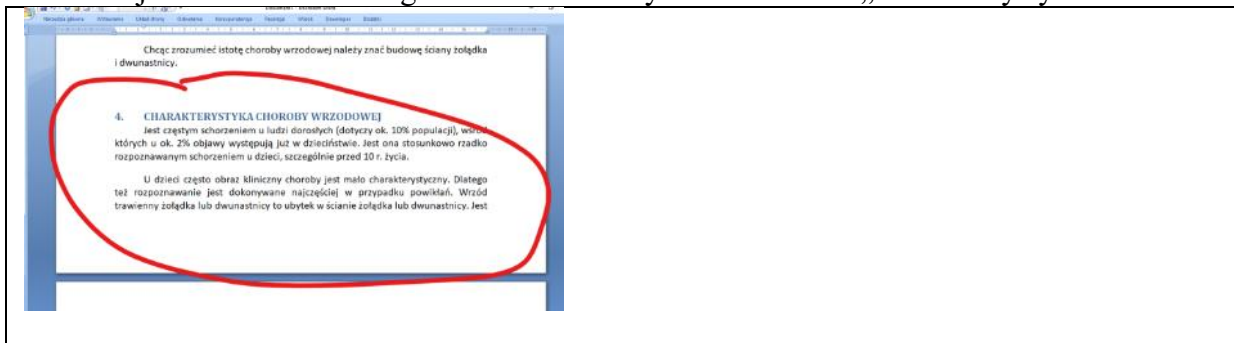
akapit: **justowanie, wcięcie pierwszego wiersza: 1,25 cm, odstępy: po: 12 punktów**

- Wklej do ramki zrzut całego ekranu z widoczną ikoną nowego stylu



## Styl - Formatowanie (2)

- Sformatuj nowym stylem teksty wszystkich rozdziałów
- Wklej do ramki zrzut całego ekranu z czwartym rozdziałem: „Charakterystyka...”

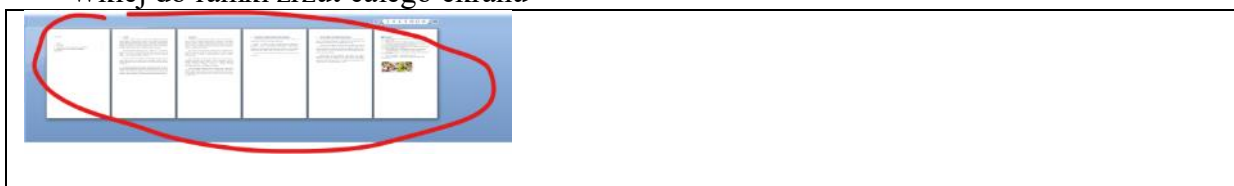


## Podział na strony (2)

*Każdy rozdział pracy rozpoczyna się na nowej stronie*

*W razie problemów otwórz film: <https://youtu.be/HbEGyBXA990>*

- Podziel pracę tak, aby każdy rozdział znajdował się na nowej stronie  
*ustaw kursor przed tytułem rozdziału i wciśnij **CTRL+ENTER***  
*lub Wstęga: Układ strony – Znak podziału – Strona*
- Pomniejsz dokument w oknie, aby było widać całość
- Wklej do ramki zrzut całego ekranu

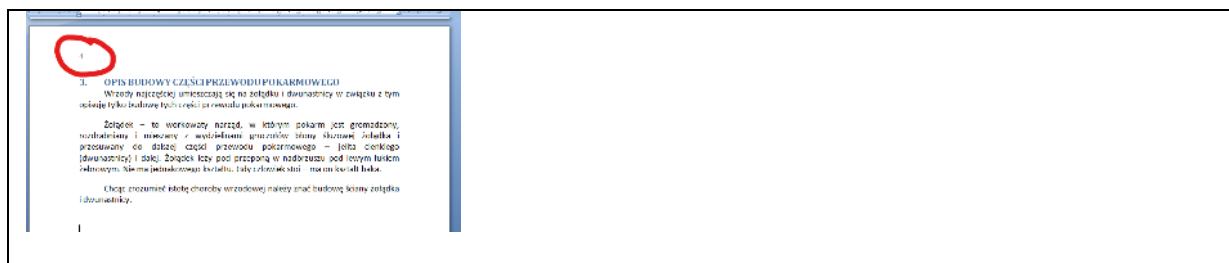


## Numerowanie stron (2)

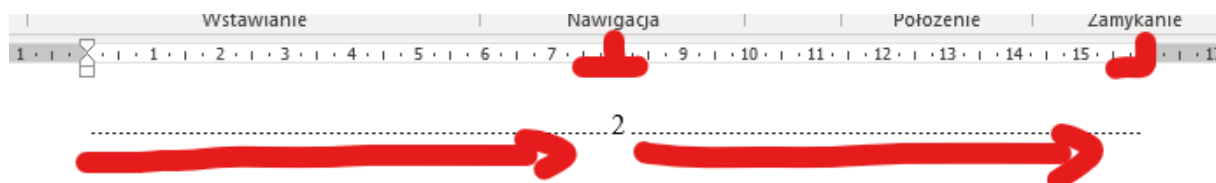
- Wstęga: **Wstawianie – Wstawianie - Nagłówek i stopka – Numery stron**
- Wybierz: **Góra strony – Zwykły numer 1**  
*Pojawia się nowa zakładka do formatowania nagłówków i stopek*  
*Numery stron pojawiają się w nagłówku po lewej stronie*



- Zamknij nagłówek przyciskiem  
*Lub kliknij podwójnie w środek strony*
- Wklej do ramki zrzut ekranu z widocznym numerem strony w nagłówku



## Formatowanie nagłówka (2)



- **Wstęga: Wstawianie – Nagłówek – Edytuj nagłówek**  
pojawia się nowa zakładka wstęgi: Nagłówek i stopka  
teraz można formatować nagłówek i stopkę, tekst dokumentu jest niedostępny  
możesz kliknąć podwójnie w obszar nagłówka
- **Wstęga: Narzędzia główne – Akapit – Tabulatory**  
W nagłówku powinny być już dwa tabulatory: środkowy i prawy, które wstawił automat
- Ustaw tabulatory:  
8 do środka, **kropki**  
16 do prawej, **kropki**
- Ustaw kursor przed numerem strony
- Kliknij w klawisz **TAB**  
numer strony zostanie wyrównany do środkowego tabulatora i pojawią się kropki
- Ustaw kursor za numerem strony
- Kliknij w klawisz **TAB**  
kropki pojawią się do końca strony  
zmienione zostaną wszystkie nagłówki w całym dokumencie
- Zamknij nagłówek
- Wklej do ramki zrzut ekranu z widocznym nagłówkiem

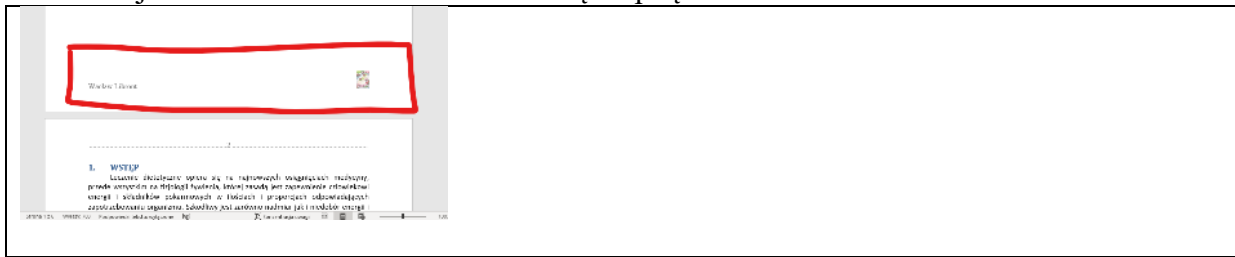


## Formatowanie stopki (2)



- Skopiuj do schowka dowolny obrazek znajdujący się na końcu pracy  
zaznacz i **CTRL+C**  
obrazek będzie potrzebny na dalszym etapie
- **Wstęga: Wstawianie – Stopka – Edytuj stopkę**  
możesz kliknąć podwójnie w stopkę
- Wpisz swoje imię i nazwisko
- Wciśnij dwa razy klawisz **TAB**  
kursor przeniesie się na prawą stronę

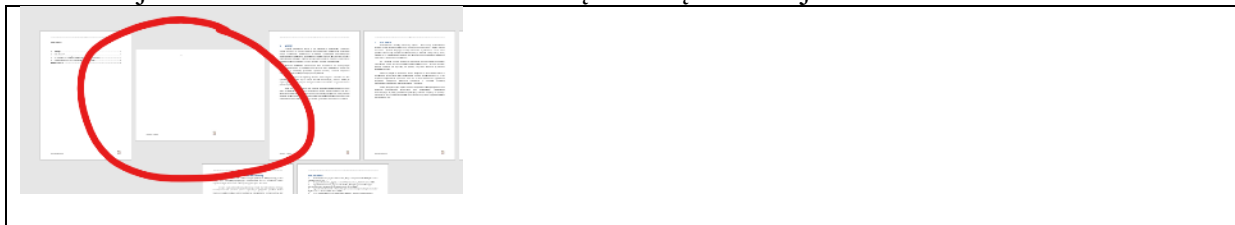
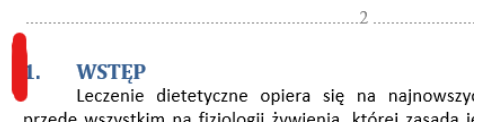
- Wklej obrazek ze schowka
- pomniejsz go do wysokości 1 cm
- Zamknij stopkę
- Wklej do ramki zrzut ekranu z widoczną stopką



## Podział na sekcje – pozioma orientacja(2)

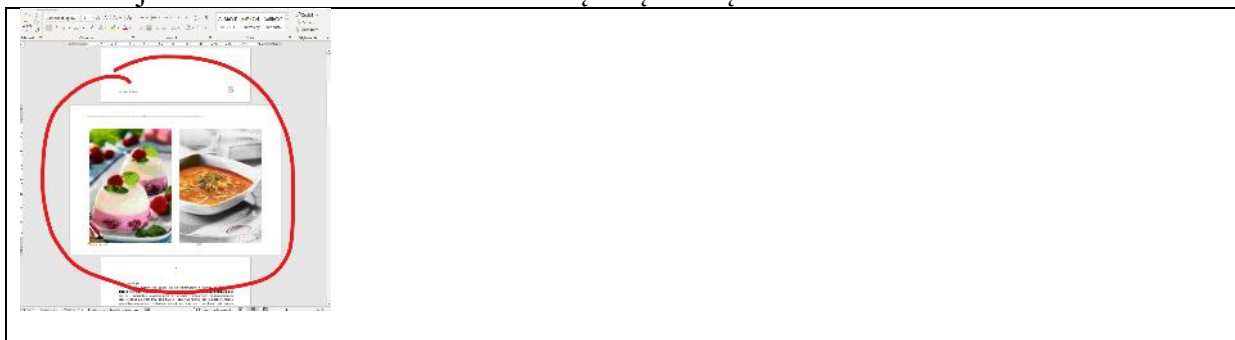
*Sekcje służą do podziału fragmentów pracy na części, które mogą być na przykład osobno numerowane lub w każdej może być inny układ: poziomy lub pionowy. Numery sekcji widoczne są w pasku statusu z lewej strony, u dołu dokumentu.*

- Ustaw kursor **przed rozdziałem WSTĘP**
- Wstęga: **Układ strony – Znak podziału – Następna strona**
- Jeszcze raz wstaw identyczny podział sekcji  
*w lewym dolnym rogu pokazywany jest numer sekcji*  
*dokument został podzielony na trzy sekcje:*
  - 1 sekcja – SPIS TREŚCI
  - 2 sekcja – pusta strona
  - 3 sekcja – reszta pracy
- Ustaw kursor w drugiej sekcji
- Wstęga: **Układ strony – Orientacja - Pozioma**  
*sekcja druga – cała strona zmieni orientację na poziomą*
- Zmniejsz widok, aby było widać całą stronę pracy
- Wklej do ramki zrzut ekranu z widoczną zmianą orientacji



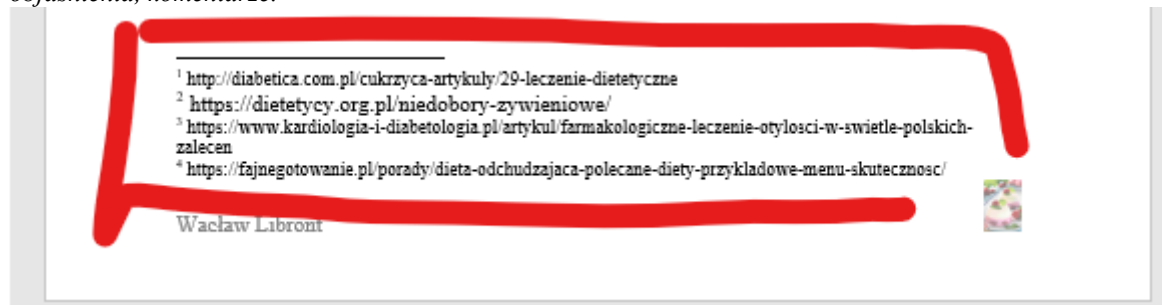
## Obrazki (2)

- Wstaw na poziomą stronę 2 dowolne obrazki
- Ustaw ich wysokość na 16 cm
- Wyrównaj obrazki na stronie
- Wklej do ramki zrzut ekranu z widoczną całą stroną z obrazkami



## Przypisy (2)

Przypisy, to osobne fragmenty tekstu, z reguły u dołu strony, powiązane z tekstem głównym odsyłaczem. W przypisach umieszcza się dodatkowe informacje dotyczące głównego tekstu, np. bibliografię, cytaty, objaśnienia, komentarze.



ist zarówno nadmiar jak i niedobór energii i gii sprzyja otyłości, miazdżycy, nadciśnieniu nawet chorobie nowotworowej.

- Ustaw kursor na końcu pierwszego akapitu rozdziału WSTĘP
- Skopiuj do schowka pierwszy adres z ramki

*żeby ręcznie nie przepisywać*

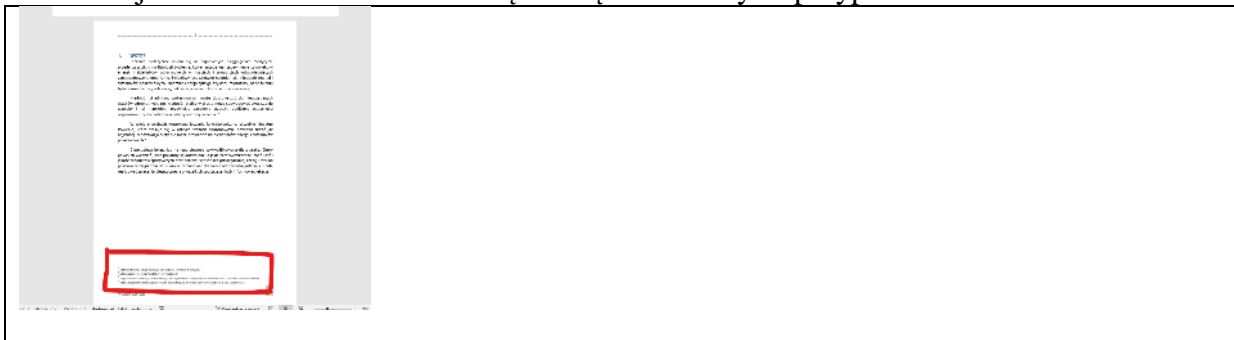
<http://diabetica.com.pl/cukrzyca-artykuly/29-leczenie-dietetyczne>

<https://dietetycy.org.pl/niedobory-zywniowe/>

<https://www.kardiologia-i-diabetologia.pl/artykul/farmakologiczne-leczenie-otylosci-w-swietle-polskich-zalecen>

<https://fajnegotowanie.pl/porady/dieta-odchudzajaca-polecane-diety-przykladowe-menu-skuteczosc/>

- Wstęga: **Odwołania – Wstaw przypis dolny**  
*możesz wcisnąć skrót: ALT+CTRL+J*  
*w tekście pojawi się numerowany odnośnik, a u dołu strony pojawi się pozioma linia i odnośnik*
- Wklej ze schowka tekst przypisu
- W podobny sposób wstaw kolejne przypisy po kolejnych trzech akapitach
- Wklej do ramki zrzut ekranu z całą stroną i widocznymi przypisami



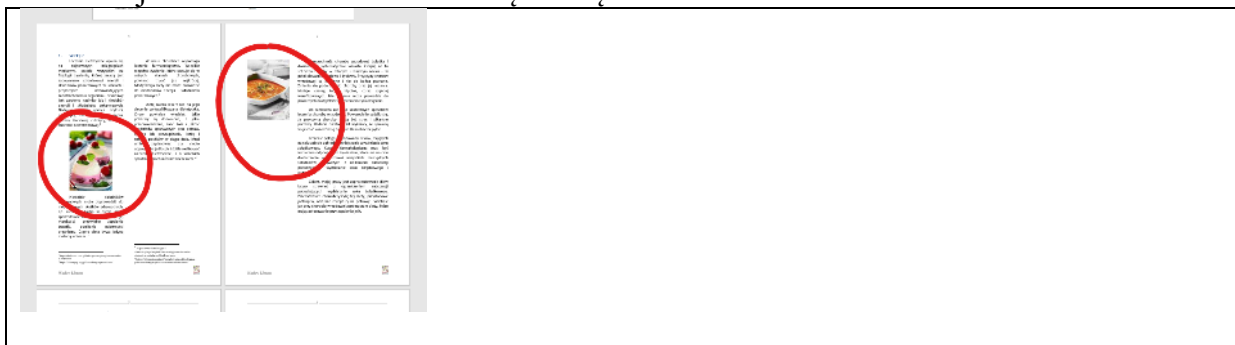
## Kolumny (2)

- Podziel cały rozdział WSTĘP na **dwie jednakowe kolumny**  
Zaznacz cały tekst  
Wstęga: Układ – Ustawienia strony – Kolumny - **Dwie**
- Dwa pierwsze akapity pozostaw w pierwszej kolumnie
- Dwa kolejne przestaw do nowej kolumny  
*CTRL+SHIFT i ENTER*
- Podziel cały rozdział CEL PRACY na **dwie niejednakowe kolumny**  
Zaznacz cały tekst  
Układ – Ustawienia strony – Kolumny – **Z lewej**
- Przenieś cały tekst do kolumny z prawej strony (lewa kolumna pusta)
- Wklej do ramki zrzut ekranu z dwoma stronami



## Obrazki (2)

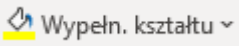
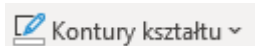
- Wstaw dwa obrazki jak pokazano na rysunku
- Wklej do ramki zrzut ekranu z całą stroną



## Tło (2)

*Tło jest zwyczajnym, kolorowym prostokątem*



- Wstęga: **Wstawianie – Kształty – Prostokąt**
- Narysuj prostokąt na całej lewej kolumnie rozdziału WSTĘP  
*dopiero na końcu wsuniemy prostokąt pod tekst*
- **Format – Wypełnienie – Gradient** 
- Wybierz dowolny gradient
- **Format – Kontury – Brak konturu** 
- **Format – Zawijaj tekst – Za tekstem**
- **Format – Rozmieszczanie – Przesuń do tyłu**  
*powinien pojawić się obrazek zasłonięty przez ramkę tła*
- W podobny sposób przygotuj tła trzech kolejnych kolumn  
*możesz skopiować prostokąt i zmienić wymiary oraz tło*
- Wklej do ramki zrzut ekranu z dwoma stronami



## SPIS TREŚCI

### 1. WSTĘP

Leczenie dietetyczne opiera się na najnowszych osiągnięciach medycyny, przede wszystkim na fizjologii żywienia, której zasadą jest zapewnienie człowiekowi energii i składników pokarmowych w ilościach i proporcjach odpowiadających zapotrzebowaniu organizmu. Szkodliwy jest zarówno nadmiar jak i niedobór energii i składników pokarmowych. Nadmiar energii sprzyja otyłości, miażdżycy, nadciśnieniu tętniczemu, kamicy żółciowej, cukrzycy, a nawet chorobie nowotworowej.

Niedobór składników pokarmowych może doprowadzić do niepożądanych skutków zdrowotnych, np. niedobór białka w diecie może spowodować stłuszczenie wątroby i jej marskości, przewlekłe zapalenie trzustki, obniżenie odporności organizmu. Często dieta bywa jedyną metodą leczenia.

W wielu chorobach wspomaga leczenie farmakologiczne. Wszelkie niepełne żywienie, które stosuje się w ostrych stanach chorobowych, powinno trwać jak najkrócej. Modyfikacja diety nie może prowadzić do niedoborów energii i składników pokarmowych.

Dietę zaleca lekarz lub na jego zlecenie wykwalifikowana dietetyczka. Chory powinien wiedzieć, jakie pokarmy są dozwolone, a jakie przeciwwskazane, znać ilość i jakość produktów spożywczych oraz potraw, sposób ich przyrządzania, liczbę i rozkład posiłków w ciągu dnia. Musi umieć zaplanować dla siebie odpowiedni jadłospis i ściśle realizować zalecenia dietetyczne, a o wszelkich spostrzeżeniach informować lekarza

### 2. CEL PRACY

Powszechność choroby wrzodowej żołądka i dwunastnicy systematycznie wzrasta. Cierpią na to schorzenie osoby w młodym i starszym wieku – w pełni aktywni zawodowo i życiowo.

Przyczyny choroby wrzodowej są złożone i nie do końca poznane. Zmienia się podejście do choroby oraz jej leczenia. Istnieje szereg teorii, hipotez, coraz częściej weryfikowanych. Nie leczenie może prowadzić do poważnych następstw z zagrożeniem życia włącznie.

Do niedawna nie było skutecznych sposobów leczenia choroby wrzodowej. Powszechnie sądziło się, że przyczyną choroby mogą być stres i pikantne potrawy. Badania ostatnich lat wykazały, że sprawcą większości wrzodów są bakterie *Helicobacter pylori*.

Leczenie polega na podawaniu leków, mających na celu zabicie bakterii i zmniejszenie wydzielania soku żołądkowego. Kuracja farmakologiczna musi być wspierana odpowiednim żywieniem, które ma na celu dostarczenie organizmowi wszystkich niezbędnych składników odżywczych z unikaniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego i jelitowego.

Celem, mojej pracy jest zaprezentowanie diety łatwo strawnej z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego. Przedstawiam charakterystykę tej diety, przykładowe jadłospisy, wybrane receptury na potrawy. Podobnie jak przy chorobie wrzodowej zamieszczam diety, które mają zastosowanie przy zapaleniu jelit.

### 3. OPIS BUDOWY CZĘŚCI PRZEWODU POKARMOWEGO

Wrzody najczęściej umieszczają się na żołądku i dwunastnicy w związku z tym opisuję tylko budowę tych części przewodu pokarmowego.

Żołądek – to workowaty narząd, w którym pokarm jest gromadzony, rozdrabniany i mieszany z wydzielinami gruczołów błony śluzowej żołądka i przesuwany do dalszej części przewodu pokarmowego – jelita cienkiego (dwunastnicy) i dalej. Żołądek leży pod przeponą w nadbrzuszu pod lewym łukiem żebrowym. Nie ma jednakowego kształtu. Gdy człowiek stoi – ma on kształt haka.

Chcąc zrozumieć istotę choroby wrzodowej należy znać budowę ściany żołądka i dwunastnicy.

### 4. CHARAKTERYSTYKA CHOROBY WRZODOWEJ



Jest częstym schorzeniem u ludzi dorosłych (dotyczy ok. 10% populacji), wśród których u ok. 2% objawy występują już w dzieciństwie. Jest ona stosunkowo rzadko rozpoznawanym schorzeniem u dzieci, szczególnie przed 10 r. życia.

U dzieci często obraz kliniczny choroby jest mało charakterystyczny. Dlatego też rozpoznawanie jest dokonywane najczęściej w przypadku powikłań. Wrzód trawienny żołądka lub dwunastnicy to ubytek w ścianie żołądka lub dwunastnicy. Jest to, więc owrzodzenie, dziura a nie narośl. Jak więc widać, najmniej groźny jest ubytek w błonie śluzowej i podśluzowej.

Najgroźniejszy jest, gdy dotyczy głębszych warstw. Wiąże się to z obfitym, masywnym krwotokiem. W przypadku wrzodu pełnościennego, treść żołądkowa wylewa się do wnętrza brzucha (wewnątrzożrzewnowo), powodując bezpośrednie zagrożenie życia. Dochodzi wówczas m. in. do zapalenia otrzewnej wstrząsu. Jeżeli chory natychmiast nie zostanie zoperowany – umiera.

## BIBLIOGRAFIA

1. Teresa Bętkowska, Krystyna Rożnowska „Diety w różnych chorobach” Wydawnictwo „Emilia” Kraków 1999 r.
2. Krystyna Rożnowska „Sygnały z brzucha” Wydawnictwo „Emilia” Kraków 2000r.
3. mgr Helena Ciborowska, mgr Anna Rudnicka „Dietetyka żywienie zdrowego i chorego człowieka” Wydawnictwo Lekarskie PZWL W-wa 2000 r.
4. mgr inż. Zofia Wieczorek – Chełmińska „Nowoczesna dietetyczna książka kucharska” Wydawnictwo Lekarskie PZWL W-wa 2000 r.
5. [www.wegekucharz.prv.pl](http://www.wegekucharz.prv.pl) „Wegekucharz składnica przepisów wegetariańskich”
6. „Poradnik uzdrowiciela” Nr 9/58, Wydawnictwo „Ambrozja” Kraków 1997r
7. Łoś-Kuczera M., Piekarska J.: „Skład i wartość odżywcza produktów spożywczych” PZWL, Warszawa 1991r.
8. Hasik J.: „Gdy lekarz zaleci dietę”, Warta, Warszawa 1992r.
9. Wieczorek-Chełmińska Z.: „Zasady żywienia i dietetyka stosowana”, PZWL, Warszawa 1992r.

