

Elaborare testi



Le immagini utilizzate negli esercizi sono disponibili on line.

Gli esercizi proposti in questa sezione sono suddivisi per tipologia di formattazione e presentati con le indicazioni per il loro svolgimento (**ELABORA**); inoltre, un'anteprima mostra il risultato dell'esito finale.

Impostazioni comuni a tutti gli esercizi

Titolo: allineamento centrato. **Testo:** allineamento giustificato. **Piè di pagina:** a sinistra cognome e nome, al centro la classe, a destra la città e la data corrente.

Impostazioni base

CLASSE 1^a

1 Crea il file 1-Il giardino degli dei

IL "GIARDINO DEGLI DEI" ///

L'itinerario proposto, a piedi, si snoda nel **Parco Nazionale del Pollino**, nella parte più meridionale della provincia di Potenza, a due passi dal confine con la Calabria. L'itinerario è accessibile dalla valle del Frido. // Dopo una ripida salita di circa 2 km, si raggiunge il **Santuario della Madonna del Pollino**, dove si può lasciare la propria automobile. Si imbecca il sentiero che scende a fianco del **rifugio Pollino**. Primo tratto quasi pianeggiante; una discesa porta a **Fosso Iannace**, che si costeggia per una decina di metri. / Guadato il fosso si prosegue su un tratto pianeggiante e, dopo una breve salita, si arriva nei pressi di un dosso erboso che domina il **Piano Iannace**. In questa parte del percorso è possibile ammirare il bosco di abeti e faggi. Dal **Piano** si prosegue lungo una stradina con ripidi tornanti che, dopo aver superato 250 m di dislivello, giunge alle sorgenti di **Pitt' Accurc'**. / Da questo momento il terreno è scoperto e s'inerpica sulla sinistra, senza percorso obbligato, e comincia l'ascesa verso la **Serra di Crispo**. / La Serra è un **esteso giardino** con spettacolari ammassi di rocce, contornato da bassi ginepri e da stupendi pini coricati. L'avvincente bellezza del luogo ha fatto definire la Serra il "**giardino degli dei**". / Mozzafiato il panorama sulla valle del **Frido** e del **Sarmento**. Il ritorno per la stessa via dell'andata. // **Qualche nota tecnica:** la lunghezza del percorso è di 11 km circa tra andata e ritorno; il tempo di percorrenza circa 6 ore; il dislivello è di 550 m.

IL "GIARDINO DEGLI DEI"

L'itinerario proposto, a piedi, si snoda nel Parco Nazionale del Pollino, nella parte più meridionale della provincia di Potenza, a due passi dal confine con la Calabria. L'itinerario è accessibile dalla valle del Frido.

Dopo una ripida salita di circa 2 km, si raggiunge il Santuario della Madonna del Pollino, dove si può lasciare la propria automobile. Si imbecca il sentiero che scende a fianco del rifugio Pollino. Primo tratto quasi pianeggiante; una discesa porta a Fosso Iannace, che si costeggia per una decina di metri.

Guadato il fosso si prosegue su un tratto pianeggiante e, dopo una breve salita, si arriva nei pressi di un dosso erboso che domina il Piano Iannace. In questa parte del percorso è possibile ammirare il bosco di abeti e faggi. Dal Piano si prosegue lungo una stradina con ripidi tornanti che, dopo aver superato 250 m di dislivello, giunge alle sorgenti di Pitt' Accurc'.

Da questo momento il terreno è scoperto e s'inerpica sulla sinistra, senza percorso obbligato, e comincia l'ascesa verso la Serra di Crispo.

La Serra è un esteso giardino con spettacolari ammassi di rocce, contornato da bassi ginepri e da stupendi pini coricati. L'avvincente bellezza del luogo ha fatto definire la Serra il "giardino degli dei".

Mozzafiato il panorama sulla valle del Frido e del Sarmento. Il ritorno per la stessa via dell'andata.

Qualche nota tecnica:
la lunghezza del percorso è di 11 km circa tra andata e ritorno;
il tempo di percorrenza circa 6 ore; il dislivello è di 550 m.

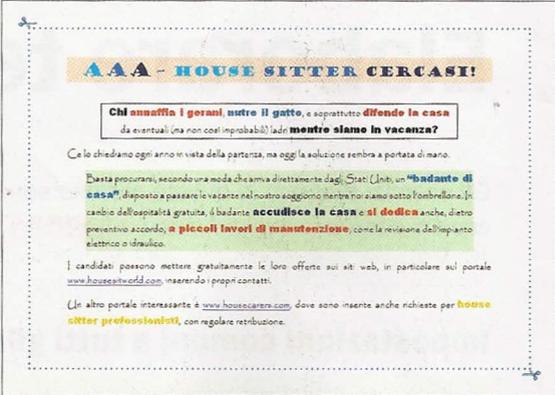
ELABORA

Margini: tutti a 3 cm. **Titolo:** Bodoni MT Black, 24 pt, rosso; **Carattere:** Candara, 12 pt. **Paragrafo:** interlinea 1,15; spaziatura Dopo 12 pt; rientro Prima riga 2 cm; **paragrafo con sfondo blu**, Colore 1, 80%: Monotype Corsiva 14 pt, interlinea 1,5 righe, rientro sinistro e destro 1,3 cm, centrato; **paragrafo con sfondo arancione**, Colore 6, 80%: Monotype Corsiva, 13 pt rientro sinistro e destro 2 cm, centrato; **paragrafo con sfondo rosso**, Colore 2, 80%: Arial Rounded MT Bold, 11 pt, interlinea 1, spaziatura Dopo 6 pt, bordo esterno rosso scuro. **Bordo pagina:** motivo , colore blu.

2  Crea il file 2-House sitter

AAA – HOUSE SITTER CERCASI! ///

Chi annaffia i gerani, nutre il gatto, e soprattutto “difende la casa da eventuali (ma non così improbabili) ladri mentre siamo in vacanza? / Ce lo chiediamo ogni anno in vista della partenza, ma oggi la soluzione sembra a portata di mano. / Basta procurarsi, secondo una moda che arriva direttamente dagli Stati Uniti, un “badante di casa”, disposto a passare le vacanze nel nostro soggiorno mentre noi siamo sotto l’ombrellone. In cambio dell’ospitalità gratuita, il badante accudisce la casa e si dedica anche, dietro preventivo accordo, a piccoli lavori di manutenzione, come la revisione dell’impianto elettrico o idraulico. / I candidati possono mettere gratuitamente le loro offerte sui siti web, in particolare sul portale www.housestworld.com, inserendo i propri contatti. Un altro portale interessante è www.housecarers.com, dove sono inserite anche richieste per house sitter professionisti, con regolare retribuzione.



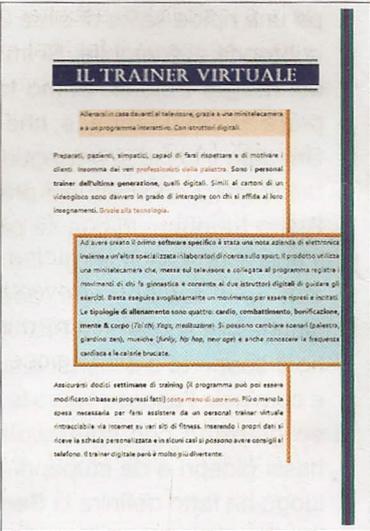
ELABORA

Orientamento: orizzontale; **Margini:** superiore e inferiore 3 cm, sinistro e destro 3,5 cm. **Titolo:** Goudy Stout, 28 e 20 pt, sfondo arancione, Colore 6, 80%. **Caratteri:** Papyrus, 14 pt e Arial Black, 16 pt (Colori Standard). **Paragrafi:** spaziatura Dopo 12 pt; **1° paragrafo:** rientro sinistro e destro 2 cm, bordi esterni; **3° paragrafo:** rientro sinistro e destro 1 cm, sfondo terra bruciata, Colore 3, 80%. **Bordo pagina:** ultimo motivo, blu.

3  Crea il file 3-Il trainer virtuale

IL TRAINER VIRTUALE ///

Allenarsi in casa davanti al televisore, grazie a una minitelecamera e a un programma interattivo. Con **istruttori digitali**. // Preparati, pazienti, simpatici, capaci di farsi rispettare e di motivare i clienti. Insomma dei veri professionisti della palestra. Sono i **personal trainer dell’ultima generazione**, quelli digitali. Simili ai cartoni di un videogioco, sono davvero in grado di interagire con chi si affida ai loro insegnamenti. Grazie alla tecnologia. // Ad avere creato il primo **software specifico** è stata una nota azienda di elettronica insieme a un’altra specializzata in laboratori di ricerca sullo sport. Il prodotto utilizza una minitelecamera che, messa sul televisore e collegata al programma, registra i movimenti di chi fa ginnastica e consente ai due istruttori digitali di guidare gli esercizi. Basta eseguire svogliatamente un movimento per essere ripresi e incitati. Le **tipologie di allenamento** sono quattro: **cardio, combattimento, bonificazione, mente & corpo** (Tai chi, Yoga, meditazione). Si possono cambiare scenari (palestra, giardino zen), musiche (funky, hip hop, new age) e anche conoscere la frequenza cardiaca e le calorie bruciate. // Assicurarsi dodici settimane di training (il programma può poi essere modificato in base ai progressi fatti) costa meno di 100 euro. Più o meno la spesa necessaria per farsi assistere da un personal trainer virtuale rintracciabile via Internet su vari siti di fitness. Inserendo i propri dati si riceve la scheda personalizzata e in alcuni casi si possono avere consigli al telefono. Il trainer digitale però è molto più divertente.



ELABORA

Margini: tutti a 3 cm. **Titolo:** Castellar, 28 pt, grassetto, sfondo blu scuro; linee orizzontali (penultima). **Carattere:** Corbel, 12 pt. **Paragrafo:** interlinea 1,5 righe; sfondo arancione, Colore 6, 80%, rientro sinistro 1,5 cm e destro 2 cm; sfondo azzurro, Colore 5, 80%, rientro sinistro 1,5 cm e destro -1,2 cm. Bordi  arancione, Colore 6, 25%. **Bordo pagina:** , a destra.

Elenchi

4 Crea il file 4-Trentino Alto Adige

TRENTINO-ALTO ADIGE / UN VIAGGIO NEL GUSTO //

Un soggiorno in Alto Adige è l'occasione per sperimentare i sapori piatti della gastronomia locale. Nei dintorni di Bolzano, oltre ai classici wüerstel e crauti, allo speck e alle carni affumicate, si possono assaggiare alcuni gustosi piatti tipici, come la minestra di frittata di orzo, i knödel in varie versioni, la minestra di gulasch e i dolci tipicamente austriaci. La zona è rinomata anche per la produzione di squisite marmellate e per altre curiosità. / **COSA FARE, DOVE ANDARE //** – **BOLZANO** – *Mercatino dell'oggetto usato* – Primo sabato del mese. Dal 1994, ogni primo sabato del mese (tranne a luglio e agosto) a Bolzano si svolge il Mercatino dell'oggetto usato, durante il quale i privati cittadini hanno la possibilità di esporre e vendere oggetti usati di ogni genere. Sono circa 12 mila coloro che ogni anno accorrono a visitare le bancarelle dei 200 espositori presenti, sistemate nel parco Petrarca. www.bolzano-bozen.it / – **MERANO (Bolzano)** – *Festival internazionale classico* – Ultima settimana di agosto e mese di settembre. A Merano, l'ultima settimana di agosto e per quasi tutto il mese di settembre si svolgono le Settimane Musicali Meranesi. Considerata fra i festival più importanti di musica classica di tutta Europa, la manifestazione ospita ogni anno migliaia di appassionati, attratti dalla possibilità di ascoltare le esibizioni di orchestre di fama mondiale e grandi interpreti del panorama musicale. Anche se il festival è dedicato soprattutto alla musica sinfonica, non trascura la musica da camera e altri generi. I concerti si svolgono presso il "Kurhaus", magnifico edificio in stile liberty, costruito nel 1914. La sua sala da concerti ha un'ottima acustica ed è considerata una delle più belle d'Europa.

/ – **SELVA DI VAL GARDENA (Bolzano)** – *Festa del costume* – Seconda domenica di agosto. La seconda domenica di agosto, a Selva di Val Gardena si svolge una suggestiva manifestazione che, a rotazione, viene proposta anche a Ortisei e a Santa Cristina Valgardena. Si tratta della Festa del costume, una sfilata di magnifici costumi tradizionali delle popolazioni ladine della vallata. / – **ROVERETO (Trento)** – *Festival Oriente-Occidente* – Prima settimana di settembre. Rovereto ospita, la prima settimana di settembre, il Festival Oriente-Occidente, importante rassegna di teatro-danza contemporanea. Gli amanti della danza potranno assistere alle esibizioni di alcune tra le più prestigiose compagnie di ballo internazionali. www.orientecoccidente.it

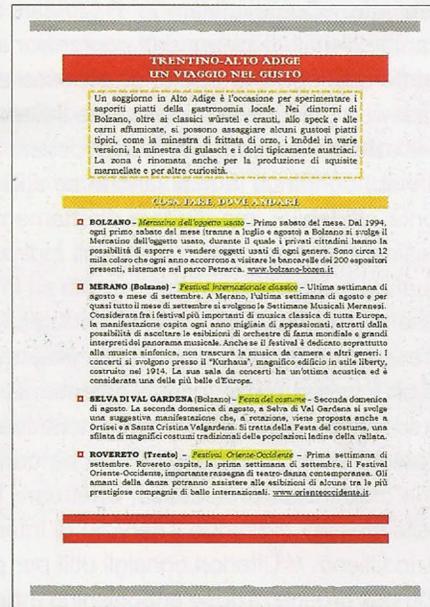
ELABORA

Margini: tutti a 2,5 cm. **Titolo:** Colonna MT, 18 pt, bianco, grassetto, ombreggiato, sfondo rosso scuro. Spaziatura Dopo 12 pt. **1° Paragrafo:** Bookman Old Style, 12 pt; spaziatura Dopo 24 pt; rientro sinistro e destro 1,5 cm, bordo arancione 3 pt. **Sottotitolo:** Colonna MT, 16 pt, bianco, grassetto, ombreggiato, sfondo arancione. **Elenco:** Bookman Old Style, 11 pt, simbolo □ (Wingdings 2), rosso scuro; spaziatura Dopo 12 pt. **Bordo pagina:** quart'ultimo motivo.

5 Crea il file 5-Phishing

Crea il file COSA È IL PHISHING ///

Il phishing è una frode informatica ideata allo scopo di appropriarsi dei dati personali di un utente (per esempio, chiavi di accesso al servizio di home banking, numero di carta di credito...). Viene attuato da truffatori che inviano false e-mail apparentemente provenienti da una società (per esempio, da una banca o da una società emittente carte di credito), composte utilizzando il logo, il nome e il layout tipico dell'azienda imitata. Queste e-mail invitano il destinatario a collegarsi tramite un link ad un sito Internet del tutto simile a quello della società imitata e ad inserirvi, generalmente attraverso una finestra pop-up che si apre dallo stesso link, le informazioni



riservate. / Come tutelarsi? / **1)** Diffidare sempre da chiunque chieda tramite e-mail di inviare dati personali/riservati quali codice fiscale e numero di conto o codici di accesso come codice cliente, PIN e password. Nel dubbio contattare il Servizio Clienti o un riferimento dell'azienda mittente. / **2)** Non accedere a siti utilizzando link (indirizzi web) contenuti in mail (anche se apparentemente inviate da una fonte affidabile), ma digitare direttamente l'indirizzo del sito che si desidera visitare nella barra degli indirizzi. / **3)** Controllare sempre, quando si inseriscono dati riservati su Internet, di essere su una pagina protetta da certificato di crittografia valido (riconoscibile dalla presenza, in basso a destra sulla finestra del browser, dell'immagine di un lucchetto) che, oltre a garantire la cifratura dei dati, consente di identificare con certezza l'autenticità del servizio utilizzato. / **4)** Qualora si abbia la sensazione che qualcuno abbia carpito le proprie credenziali di accesso, effettuare immediatamente il cambio delle stesse utilizzando il servizio di Internet Banking, oppure il Servizio Clienti. // Ulteriori consigli utili per proteggersi dal phishing nel sito dell'organizzazione antiphishing (<http://www.antiphishing.org>).

COSA È IL PHISHING

Il phishing è una frode informatica ideata allo scopo di appropriarsi dei dati personali di un utente (per esempio, chiavi di accesso al servizio di home banking, numero di carta di credito...). Viene attuato da truffatori che inviano false e-mail apparentemente provenienti da una società (per esempio, da una banca o da una società emittente carte di credito), composte utilizzando il logo, il nome e il layout tipico dell'azienda imitata. Queste e-mail invitano il destinatario a collegarsi tramite un link ad un sito Internet del tutto simile a quello della società imitata e ad inserirvi, generalmente attraverso una finestra pop-up che si apre dallo stesso link, le informazioni riservate.

Come tutelarsi?

1. Diffidare sempre da chiunque chieda tramite e-mail di inviare dati personali riservati quali codice fiscale e numero di conto o codici di accesso come codice cliente, PIN e password. Nel dubbio contattare il Servizio Clienti o un riferimento dell'azienda mittente.
2. Non accedere a siti utilizzando link (indirizzi web) contenuti in mail (anche se apparentemente inviate da una fonte affidabile), ma digitare direttamente l'indirizzo del sito che desidera visitare nella barra degli indirizzi.
3. Controllare sempre, quando si inseriscono dati riservati su Internet, di essere su una pagina protetta da certificato di crittografia valido (riconoscibile dalla presenza, in basso a destra sulla finestra del browser, dell'immagine di un lucchetto) che, oltre a garantire la cifratura dei dati, consente di identificare con certezza l'autenticità del servizio utilizzato.
4. Qualora si abbia la sensazione che qualcuno abbia carpito le proprie credenziali di accesso effettuare immediatamente il cambio delle stesse utilizzando il servizio di Internet Banking oppure il Servizio Clienti.

ELABORA

Margini: tutti a 3 cm. **Titolo:** Bauhaus 93, 36 pt, blu; bordo terz'ultimo stile, terra bruciata, Colore 3, 40%. **1° paragrafo:** Gisha, 11 pt, blu scuro, corsivo, ombreggiato; interlinea 1,5; spaziatura Dopo 18 pt. **Sottotitolo:** come il titolo, 18 pt; spaziatura Dopo 12 pt. **Elenco:** Andalus, 11 pt; spaziatura Dopo 6 pt; rientro destro 1 cm; sfondo arancione, Colore 6, 80% e 40%. **Ultimo paragrafo:** Gisha, 11 pt, grassetto, bianco; sfondo terra bruciata, Colore 3, 40%, bordo stile punteggiato, terra bruciata, Colore 3, 25%, 6 pt. **Bordo pagina:** .

6 Crea il file 6-Uva

IL FRUTTO DI BACCO ////

L'autunno è per eccellenza il periodo dell'uva, un frutto estremamente versatile ed utile all'organismo, ricco di vitamine, zuccheri e sali minerali. Essa aiuta a combattere la stipsi e facilita la diuresi, è tollerabile ad ogni età, con una sola controindicazione: divieto per i diabetici per l'alto contenuto di zuccheri. / L'Italia è produttrice di enormi quantità di uva, tanto da essere il primo paese produttore nell'Unione Europea. Tra le nostre regioni, la produzione maggiore proviene dalla Puglia, con circa il 70% dell'uva che arriva sulle tavole. Eppure, nonostante quest'abbondanza, gli italiani ne mangiano ancora molto poca. // **Ci sono diverse varietà di uva:** / - l'uva **Italia** ha grappoli molto grandi e un sapore di moscato, il colore è giallo dorato e presenta una polpa croccante; / - la varietà **Pizzutello** ha un grappolo con acini ovali e a mezza luna, il colore è verde-giallo e ha una polpa croccante con sapore dolce; / - la **Thompson** è bianca e senza semi, con un sapore neutro, gli acini sono cilindrici, di colore giallo e la polpa è croccante; / - la **Victoria** ha grappoli molto grossi con acini grandi ma uniformi, ha un colore verde-giallo e un sapore neutro; / - la varietà **Red Globe**, proveniente dalla California, presenta degli acini molto grossi di colore rosa intenso. // **Al microscopio?** / Il grappolo che giunge sulle nostre tavole è sicuramente una gioia per gli occhi e per il palato, ma forse nessuno si è mai chiesto cosa contengano le varie parti di un grappolo d'uva: // **1)** le **foglie**, che ovviamente non vengono mangiate, contengono

IL FRUTTO DI BACCO

L'autunno è per eccellenza il periodo dell'uva, un frutto estremamente versatile ed utile all'organismo, ricco di vitamine, zuccheri e sali minerali. Essa aiuta a combattere la stipsi e facilita la diuresi, è tollerabile ad ogni età, con una sola controindicazione: divieto per i diabetici per l'alto contenuto di zuccheri.

L'Italia è produttrice di enormi quantità di uva, tanto da essere il primo paese produttore nell'Unione Europea. Tra le nostre regioni, la produzione maggiore proviene dalla Puglia, con circa il 70% dell'uva che arriva sulle tavole. Eppure, nonostante quest'abbondanza, gli italiani ne mangiano ancora molto poca.

CISONO DIVERSE VARIETÀ DI UVA

- 1. **l'uva Italia** ha grappoli molto grandi e un sapore di moscato, il colore è giallo dorato e presenta una polpa croccante;
- 2. **la varietà Pizzutello** ha un grappolo con acini ovali e a mezza luna, il colore è verde-giallo e ha una polpa croccante con sapore dolce;
- 3. **la Thompson** è bianca e senza semi, con un sapore neutro, gli acini sono cilindrici, di colore giallo e la polpa è croccante;
- 4. **la Victoria** ha grappoli molto grossi con acini grandi ma uniformi, ha un colore verde-giallo e un sapore neutro;
- 5. **la varietà Red Globe**, proveniente dalla California, presenta degli acini molto grossi di colore rosa intenso.

AL MICROSCOPIO?

Il grappolo che giunge sulle nostre tavole è sicuramente una gioia per gli occhi e per il palato, ma forse nessuno si è mai chiesto cosa contengano le varie parti di un grappolo d'uva:

1. **le foglie**, che ovviamente non vengono mangiate, contengono delle sostanze vegetali, dette tannini, che hanno azione astringente e sono capaci di proteggere i capillari;
2. **la buccia dell'acino** è ricoperto da un velo detto **pruina** che impedisce l'evaporazione dell'acqua. Nella buccia sono presenti cellulose e fermenti che aiutano la motilità intestinale combattendo la stipsi;
3. **la polpa** è la parte più ricca dell'acino. Contiene glucosio, fruttosio, saccarosio e leucosio, vitamine B e C, sali minerali quali magnesio, ferro, sodio e potassio che favoriscono l'eliminazione delle scorie grazie all'effetto benefico che hanno sui reni;
4. **l'vinacciolo**, ovvero i semi che si trovano all'interno della polpa, contengono delle sostanze dette **polifenoli**, che agiscono contro i radicali liberi.