**TÉMAZÁRÓ DOLGOZAT**

**Készíts 7 diából álló bemutatót a következő leírás alapján:**

Állítsd be a következő tulajdonságot az összes diára:

A diák stílusa: „sávos” **(2 pont)**

Az áttűnések típusa: „lapozás előre” **(2 pont)**

A betűméretet egyik dián se módosítsd! A dia stílusának megfelelően hagyd!

**1. dia: címdia (2 pont)**  
– cím: A sportolás hatása a szervezetünkre

–alcím: Készítette: Vezetéknév Keresztnév (balra igazított)

**2. dia: cím és tartalom (3 pont)**  
– cím: Hatásra az agyara

szöveg: Kimutatták, hogy a testmozgás oldja a szorongást, javítja a hangulatot, elűzi a stresszt és a depresszió ellen is hatásos. Elősegíti ugyanis a hangulatjavító szerotonin, valamint a fájdalomcsillapító és általános jó érzést okozó endorfinok felszabadulását az agyban… (beúszás)

Szúrj be egy emberi agyat a dia jobb oldalára, a szöveg alá.

Szúrj be egy alvó embert a dia jobb oldalára, a szöveg alá.

**3. dia: cím és tartalom (3 pont)**  
– cím: Hatása a tüdőre

szöveg: A rendszeresen végzett testmozgás hatására nő a tüdőkapacitás, javul a légzés.

(beúszás)

Szúrj be egy képet a tüdő légcseréről.

**4. dia: cím és tartalom (3 pont)**  
– cím: Hatása a bőrre

szöveg: Fokozza a vérkeringést, így több oxigén és tápanyag áramlik a bőr sejtjeihez. Az izzadás pedig – amely a testmozgás hatására fokozódik – lehetővé teszi, hogy a szervezet a bőrön keresztül szabaduljon meg a felesleges anyagok egy részétől.

. (beúszás)

Szúrj be egy képet egy sportoló megizzadt fiúról vagy lányról.

**5. dia: cím és tartalom (3 pont)**  
– cím: Hatása a szívre

szöveg: Rendszeres fizikai aktivitás hatására a szívizom megerősödik, nő a szív teljesítőképessége. Az aktív életet élőknél ráadásul kisebb a szív- és érrendszeri megbetegedések kockázata.

(beúszás)

Szúrj be egy képet a szívről melyen láthatóak a részei.

**6. dia: címdia (3 pont)**

– cím: Hatása az izomzatra

szöveg: A rendszeres edzés hatására megerősödnek az izmaink. Ennek következtében a csontok védettek lesznek a sérülésektől. A fejlettebb izomzat ugyanakkor stabilitást ad, javítja az egyensúlyt és a koordinációt. Ez utóbbinak különös jelentősége van az időskori elesések megelőzésében (beúszás)

Szúrj be egy képet egy izmos férfiról.

**7. dia: címdia (1 pont)**

**Cím: Köszönöm a figyelmet!**

**Elérhető pontszám: 22 pont**