

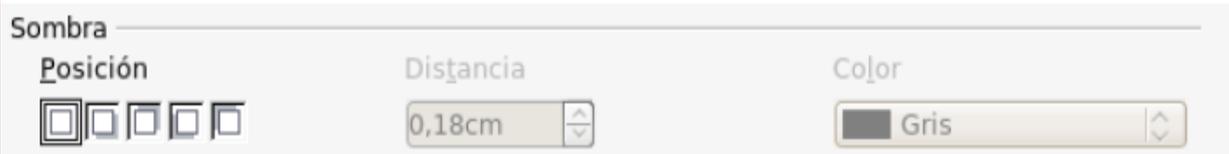
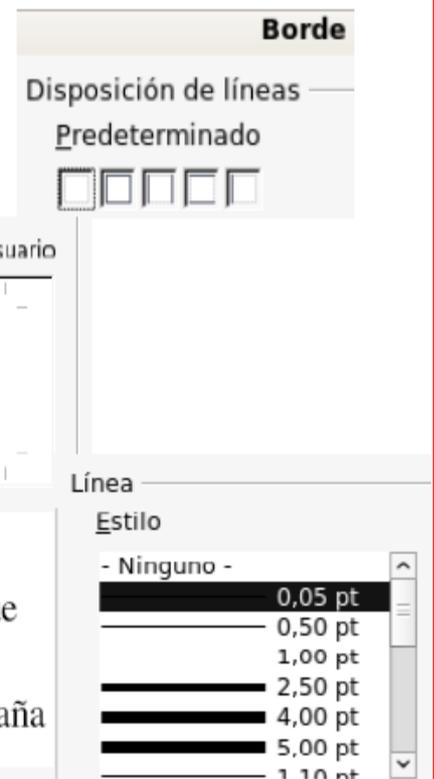
BARRA MENÚ PRINCIPAL, FORMATO: BORDES DE PÁRRAFOS

1. Actividad a realizar.

- λ Escribe el texto de la página siguiente.
- λ Pon los diferentes bordes establecidos en el título y en todos los párrafos.
- λ Guarda el documento con el nombre bordes 1.
- λ Para aplicar un borde a un párrafo o a un conjunto de párrafos hay que situar el cursor en cualquier lugar dentro de él, o seleccionarlos si son más de uno.

Pincha en menú *Formato >>Párrafo >> Borde.*

- Para elegir entre los cinco *tipos de borde* posibles utilizamos una de las opciones predeterminadas:
- Para poner un *borde definido por el usuario* elegimos los borde uno a uno haciendo “clic” en cualquiera de los cuatro lados del cuadrado siguiente.
- Para *eliminar un borde* aplicado de esta forma, debemos hacer “clic” en el borde que deseamos eliminar.
- Para elegir el *estilo de línea* hacemos “clic” en el que vayamos a utilizar.
- Para seleccionar el *color de la línea* abrimos la pestaña del color y pinchamos en la que nos guste.



- Para poner *sombra al borde* y darle efecto relieve, elegimos primero la posición, después la distancia o grosor y por último el color.

EL CORAZÓN, COMO CUALQUIER PARTE DEL CUERPO NECESITA CUIDADOS QUE SON VITALES PARA SU ADECUADO FUNCIONAMIENTO

Entre los principales cuidados del corazón están:

- Hacer ejercicios físicos diariamente, para que el corazón se fortalezca y la sangre circule mejor en todo el cuerpo.
- Comer alimentos que contengan hierro como la carne, huevos, lentejas, frijoles y hojas verdes, para evitar la anemia.
- Evitar fumar, porque el tabaco tapa las arterias y venas.
- Comer poca sal y poca azúcar, para que la sangre siempre circule adecuadamente y conserve su salud.
- Dormir 8 horas diarias, porque el descanso permite reponer energías.
- Tener cuidado para no tener accidentes que provoquen hemorragias.
- Tomar mucha agua todos los días, porque el agua es un elemento que forma parte de la sangre.
- ¡Nunca consumir drogas ni bebidas alcohólicas! porque al mezclarse con la sangre afectan el funcionamiento de muchos órganos del cuerpo.
- Controlar las emociones, porque los enfados, la violencia, los sustos y el estrés lastiman al corazón.