

- Διαβάστε τις οδηγίες σε αυτή τη σελίδα.

- Δείτε στις επόμενες 2 σελίδες για περαιτέρω οδηγίες καθώς και για ενδεικτικό παράδειγμα εφαρμογής των οδηγιών και γενικά του δίστηλου.

Το ΚΕΦΑΛΑΙΟ Ι Εισαγωγή ξεκινά πάντα σε δεξιά σελίδα και πάντα με την αρίθμηση 1 (ένα).

- Στη σελίδα έναρξης κάθε ΚΕΦΑΛΑΙΟΥ, η κεφαλίδα πάντα έχει στοίχιση δεξιά και αναφέρει τον τίτλο π.χ. Εισαγωγή (Times New Roman 10, πεζά, πλάγια).

Κάθε επόμενο ΚΕΦΑΛΑΙΟ ξεκινά πάντα σε νέα σελίδα και πάντα σε Δεξιά σελίδα.

Η σελίδα έναρξης κάθε ΚΕΦΑΛΑΙΟΥ έχει μονή αρίθμηση.

Στη σελίδα έναρξης κάθε επόμενου ΚΕΦΑΛΑΙΟΥ (και σε κάθε επόμενη δεξιά σελίδα), η κεφαλίδα εμφανίζει ΠΑΝΤΑ τον τίτλο του κεφαλαίου.

Εάν το προηγούμενο κεφάλαιο ολοκληρώνεται σε μονή = Δεξιά σελίδα, ΤΟΤΕ παρεμβάλλεται μία ΚΕΝΗ ΣΕΛΙΔΑ ώστε να διατηρούνται σταθερά ότι περιγράφονται για τη σελίδα έναρξης κάθε ΚΕΦΑΛΑΙΟΥ.

Να γίνεται προσεκτικός έλεγχος ώστε η ΚΕΝΗ σελίδα να υπάρχει και στο εκτυπωμένο αντίγραφο και να μη τυχόν θεωρηθεί ως περιττή από το άτομο που αναλαμβάνει την εκτύπωση.

- Η 2^η σελίδα κάθε ΚΕΦΑΛΑΙΟΥ να είναι πάντα σε αριστερή σελίδα και να έχει ζυγή αρίθμηση.

- Στη 2^η σελίδα κάθε ΚΕΦΑΛΑΙΟΥ (και σε κάθε επόμενη αριστερή σελίδα) η κεφαλίδα αναφέρει πάντα το σύντομο τίτλο της διατριβής

ΚΕΦΑΛΑΙΟ Ι

Εισαγωγή

1.1. Μορφοποίηση κειμένου

Η σελίδα αυτή έχει περιθώρια

3,5 εκ πάνω και αριστερά

3,0 εκ κάτω και δεξιά

0,5 εκ περιθώρια βιβλιοδεσίας αριστερά.

1,27 εκ απόσταση κεφαλίδας και υποσέλιδου από τα άκρα της σελίδας.

~~~~~  
**Το κείμενο πρέπει να είναι δίστηλο με διάστημα μεταξύ στηλών ίσο με 1 εκ. (ένα εκατοστό) ΔΕΙΤΕ σχετικό αρχείο ΟΔΗΓΙΩΝ.**

ΠΡΟΣΟΧΗ: στη ρύθμιση των περιθωρίων σελίδας πρέπει να επιλεγεί: *ΑΝΤΙΚΡΥΣΤΑ ΠΕΡΙΘΩΡΙΑ* και διαφορετική κεφαλίδα μεταξύ μονής και ζυγής σελίδας.

Γραμματοσειρά Times New Roman 12, ΜΟΝΟ διάστιχο, βρτ απόσταση PIN και μετά την παράγραφο.

Κάθε ΚΕΦΑΛΑΙΟ ξεκινά σε μονή και δεξιά σελίδα.

Στην κεφαλίδα δεξιάς σελίδας εμφανίζεται ο τίτλος κεφαλαίου με (Γραμματοσειρά Times New Roman 10, πλάγια γράμματα και στοίχιση δεξιά).

Στην κεφαλίδα αριστερής σελίδας εμφανίζεται ο σύντομος τίτλος της εργασίας (Γραμματοσειρά Times New Roman 10, πλάγια γράμματα και στοίχιση αριστερά).

~~~~~  
Το κείμενο πρέπει να είναι δίστηλο με διάστημα μεταξύ στηλών ίσο με

1 εκ. (ένα εκατοστό) ΔΕΙΤΕ σχετικό αρχείο ΟΔΗΓΙΩΝ.

ΠΡΟΣΟΧΗ: στη ρύθμιση των περιθωρίων σελίδας πρέπει να επιλεγεί: *ΑΝΤΙΚΡΥΣΤΑ ΠΕΡΙΘΩΡΙΑ* και διαφορετική κεφαλίδα μεταξύ μονής και ζυγής σελίδας.

Γραμματοσειρά Times New Roman 12, ΜΟΝΟ διάστιχο, βρτ απόσταση PIN και μετά την παράγραφο.

Κάθε ΚΕΦΑΛΑΙΟ ξεκινά σε μονή και δεξιά σελίδα.

Στην κεφαλίδα δεξιάς σελίδας εμφανίζεται ο τίτλος κεφαλαίου με (Γραμματοσειρά Times New Roman 10, πλάγια γράμματα και στοίχιση δεξιά).

Στην κεφαλίδα αριστερής σελίδας εμφανίζεται ο σύντομος τίτλος της εργασίας (Γραμματοσειρά Times New Roman 10, πλάγια γράμματα και στοίχιση αριστερά).

~~~~~  
**Το κείμενο πρέπει να είναι δίστηλο με διάστημα μεταξύ στηλών ίσο με 1 εκ. (ένα εκατοστό) ΔΕΙΤΕ σχετικό αρχείο ΟΔΗΓΙΩΝ.**

ΠΡΟΣΟΧΗ: στη ρύθμιση των περιθωρίων σελίδας πρέπει να επιλεγεί: *ΑΝΤΙΚΡΥΣΤΑ ΠΕΡΙΘΩΡΙΑ* και διαφορετική κεφαλίδα μεταξύ μονής και ζυγής σελίδας.

Γραμματοσειρά Times New Roman 12, ΜΟΝΟ διάστιχο, βρτ απόσταση PIN και μετά την παράγραφο.

Κάθε ΚΕΦΑΛΑΙΟ ξεκινά σε μονή και δεξιά σελίδα.

Στην κεφαλίδα δεξιάς σελίδας εμφανίζεται ο τίτλος κεφαλαίου με (Γραμματοσειρά Times New Roman

10, πλάγια γράμματα και στοίχιση δεξιά).

Στην κεφαλίδα αριστερής σελίδας εμφανίζεται ο σύντομος τίτλος της εργασίας (Γραμματοσειρά Times New Roman 10, πλάγια γράμματα και στοίχιση αριστερά).

~~~~~  
ΕΠΙΠΕΔΑ ΤΙΤΛΩΝ

1° ΕΠΙΠΕΔΟ ΤΙΤΛΟΥ

1.2. 2° Επίπεδο τίτλου

Το κείμενο συνεχίζει σε νέα παράγραφο με εσοχή 0,5 εκ (6 pt πριν την παράγραφο).

1.2.2. 3° Επίπεδο τίτλου

Το κείμενο συνεχίζει σε νέα παράγραφο με εσοχή 0,5 εκ. (6 pt πριν την παράγραφο).

1.2.2.1. 4° Επίπεδο τίτλου

Το κείμενο συνεχίζει σε νέα παράγραφο με εσοχή 0,5 εκ. (6 pt πριν την παράγραφο).

5° Επίπεδο τίτλου. Το κείμενο συνεχίζεται στην ίδια γραμμή με τον τίτλο.

~~~~~  
**1° ΕΠΙΠΕΔΟ ΤΙΤΛΟΥ**

**1.2. 2° Επίπεδο τίτλου**

Το κείμενο συνεχίζει σε νέα παράγραφο με εσοχή 0,5 εκ (6 pt πριν την παράγραφο).

**1.2.2. 3° Επίπεδο τίτλου**

Το κείμενο συνεχίζει σε νέα παράγραφο με εσοχή 0,5 εκ. (6 pt πριν την παράγραφο).

**1.2.2.1. 4° Επίπεδο τίτλου**

Το κείμενο συνεχίζει σε νέα παράγραφο με εσοχή 0,5 εκ. (6 pt πριν την παράγραφο).

**5° Επίπεδο τίτλου.** Το κείμενο συνεχίζεται στην ίδια γραμμή με τον τίτλο.

~~~~~  
1° ΕΠΙΠΕΔΟ ΤΙΤΛΟΥ

1.2. 2° Επίπεδο τίτλου

Το κείμενο συνεχίζει σε νέα παράγραφο με εσοχή 0,5 εκ (6 pt πριν την παράγραφο).

1.2.2. 3° Επίπεδο τίτλου

Το κείμενο συνεχίζει σε νέα παράγραφο με εσοχή 0,5 εκ. (6 pt πριν την παράγραφο).

1.2.2.1. 4° Επίπεδο τίτλου

Το κείμενο συνεχίζει σε νέα παράγραφο με εσοχή 0,5 εκ. (6 pt πριν την παράγραφο).

5° Επίπεδο τίτλου. Το κείμενο συνεχίζεται στην ίδια γραμμή με τον τίτλο.

Χρήσιμη Πρακτική Συμβουλή!

Ενεργοποιείστε στις επιλογές του Word την εμφάνιση των μη εκτυπώσιμων Χαρακτήρων.

Στο τέλος κάθε κεφαλαίου να γίνεται εισαγωγή ΑΛΛΑΓΗΣ ΣΕΛΙΔΑΣ (page break) και ΑΛΛΑΓΗΣ ΕΝΟΤΗΤΑΣ (section break) ώστε να αποσυνδέονται οι κεφαλίδες από το προηγούμενο κεφάλαιο (πρέπει να απενεργοποιηθεί η επιλογή «Σύνδεση με το προηγούμενο»



Επιμέλεια – Σχεδιασμός- Ηλεκτρονική Σελιδοποίηση: *Ελισάβετ Ρουσόνογλου, Καθηγήτρια Αθλητικής Βιομηχανικής.*

Τα δικαιώματα του παρόντος ανήκουν στον Τομέα Αθλητιατρικής και Βιολογίας της Άσκησης, της Σχολής Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, του Εθνικού και Καποδιστριακού Πανεπιστημίου Αθηνών.