

Yubio med Adobe Acrobat Reader – “den nye Adobe Reader”

Download Yubio via dit link

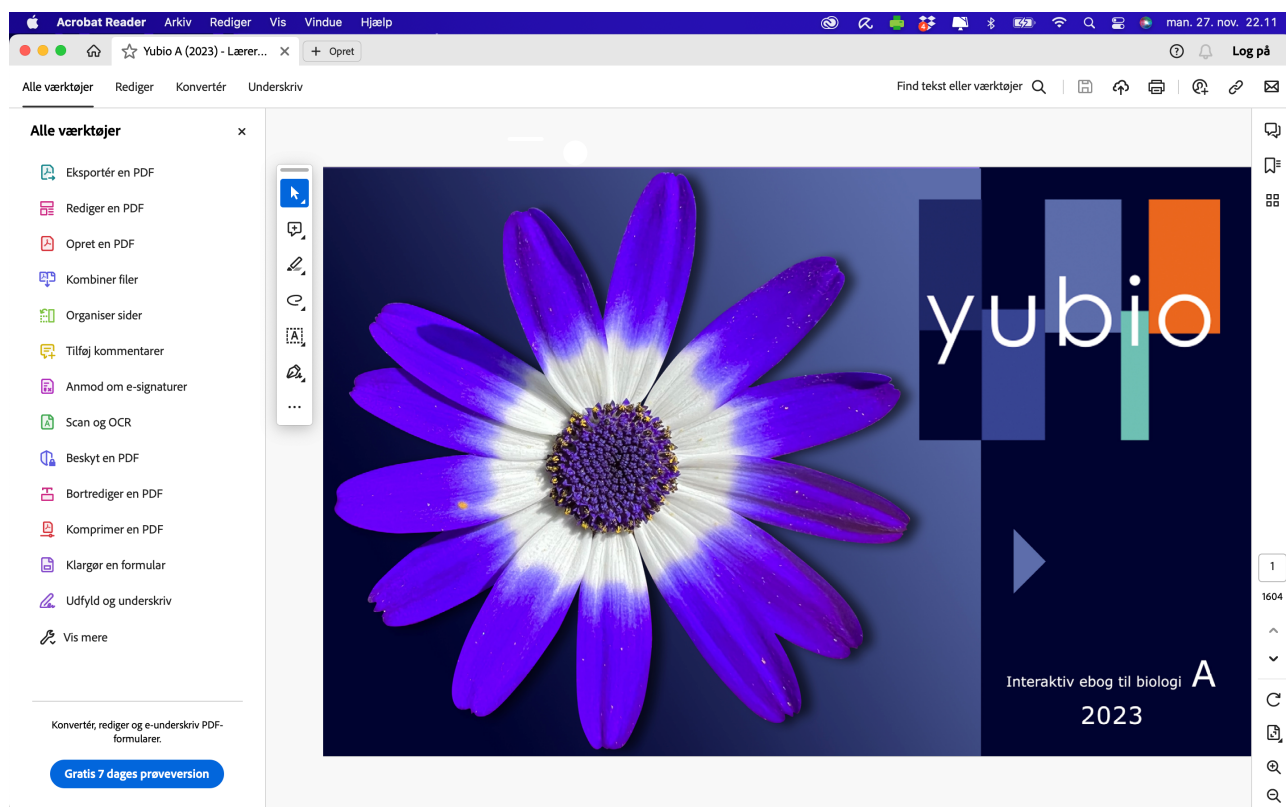
Gem den downloadede PDF på dit skrivebord (eller et andet sted efter eget valg)

Højreklik på ikonet for Yubio og vælg ”Åbn i”

Vælg ”Adobe Acrobat Reader”

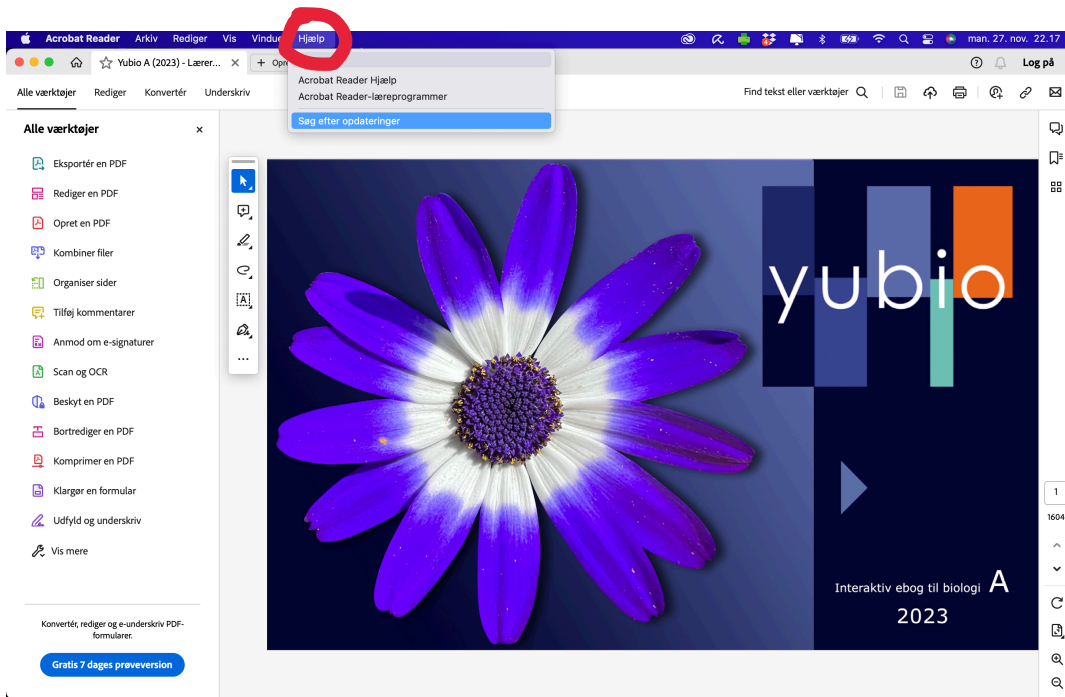
Hvis du ikke har readeren, så download den via dette link: <https://get.adobe.com/dk/reader/>

Når du åbner readeren første gang, ses denne skærm:

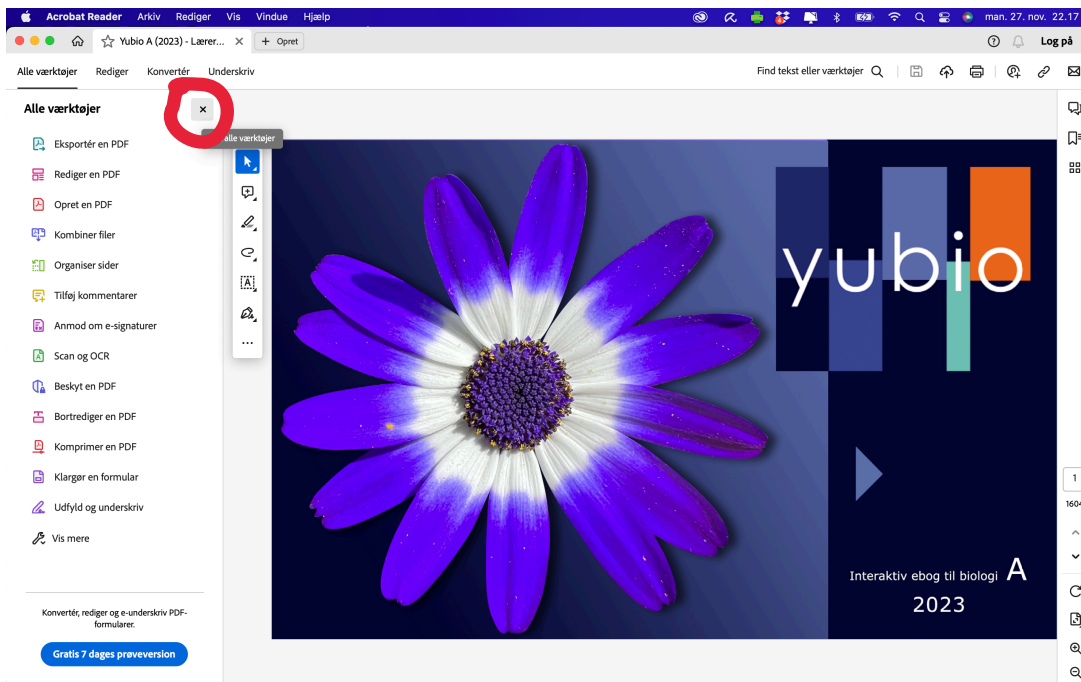


I standardopsætningen er en lang række muligheder, hvor nogle af de vigtigste vil blive gennemgået på de næste sider.

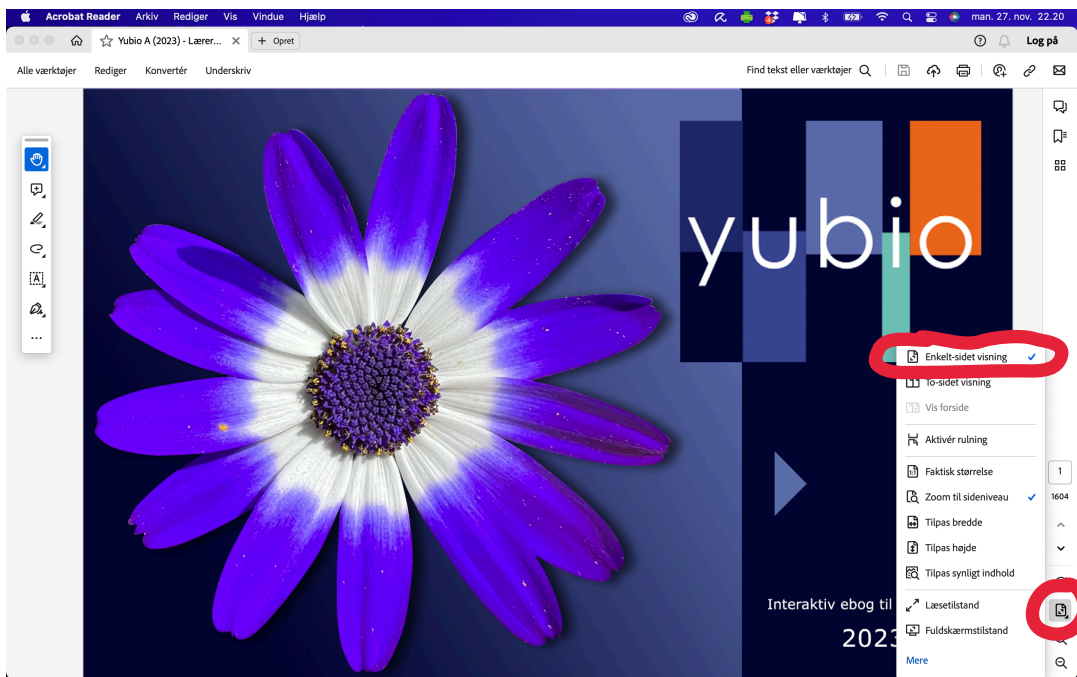
1. Tjek for opdateringer via "hjælp" i øverste menulinje.



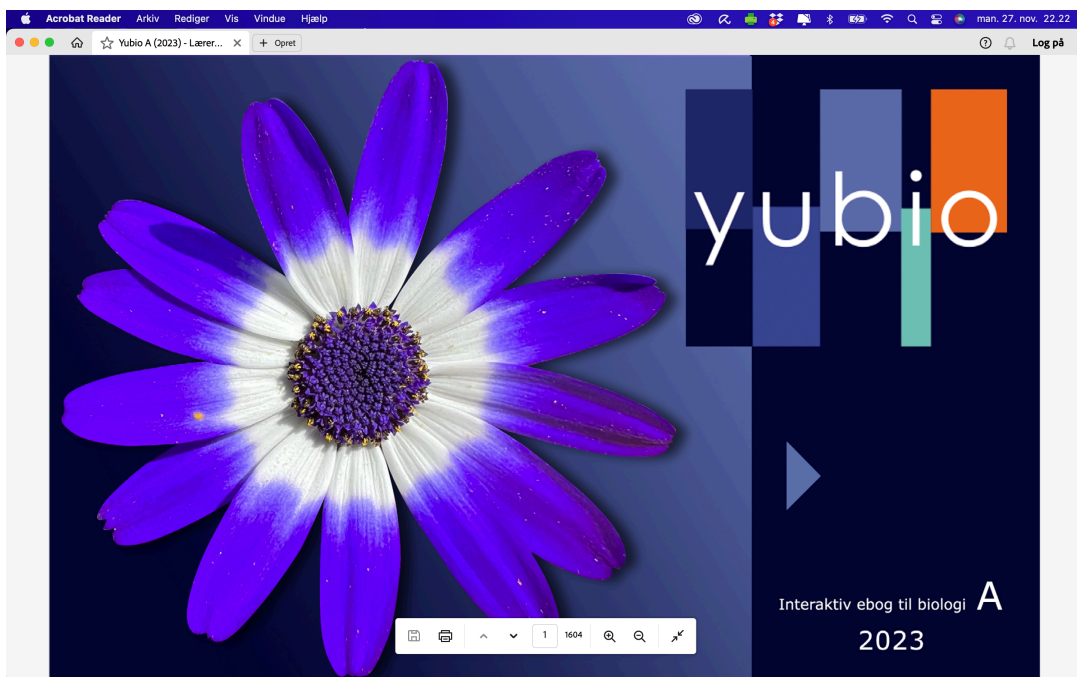
2. Fjern herefter menuen ude til venstre ("Alle værktøjer"), da den alligevel koster penge at aktivere permanent.



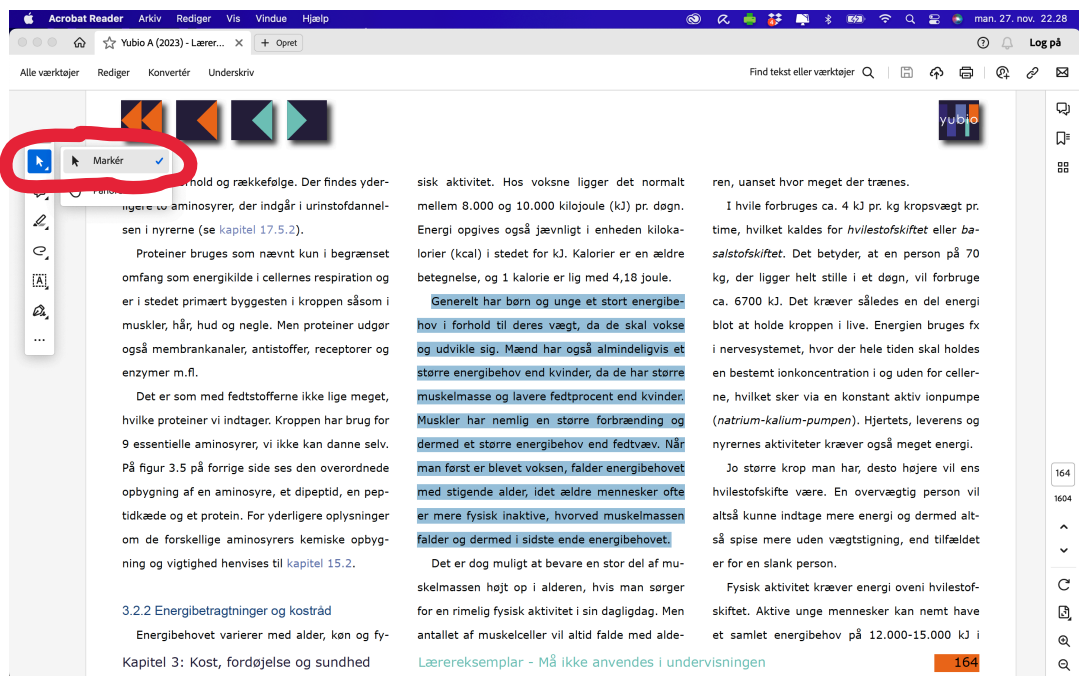
3. Vælg hvordan du vil have bogen vist – vi anbefaler ”enkelt-sidet visning”.



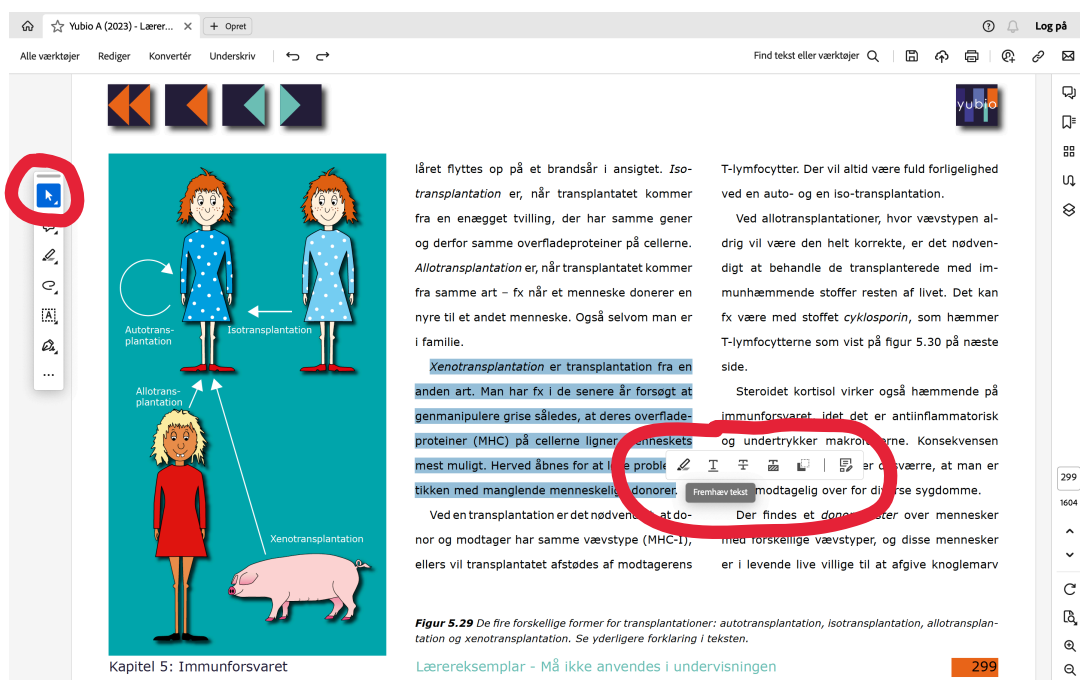
Du kan også vælge ”læsetilstand” (se nedenfor) eller fuldskærmsvisning (CMD+L).
Via ESC (escape) er du tilbage i normalvisningen med værktøjslinjer igen.



4. Når du skal gøre noget ved teksten i bogen, skal du vælge "pilen" ("marker"). Når denne er aktiveret, bliver det nemt at tilføje en funktion til den markerede tekst (se næste punkt).



5. Når først du har aktiveret pilen, kan du markere et stykke tekst og vælge, hvad du vil gøre ved den markerede tekst – fx overstregning eller understregning. Disse funktioner kan også tilgås via menuen ude til venstre (se punkt 6 og 7).



6. Når du vil overstrege/markere vigtig tekst, kan du bruge markeringsmenuen.

Alle værktøjer Rediger Konverter Underskriv ↩ ↪ Find tekst eller værktøjer Log på

Markér
Understregning
Gennemstregning

forhold og rækkefølge. Der findes yderligere essentielle aminosyrer, der indgår i urinstofdannelse (se kapitel 17.5.2).
brugt som nævnt kun i begrænset mængde til energikilde i cellernes respiration og til at bygge op i væksthormonet byggesten i kroppen såsom i muskler, hår, hud og negle. Men proteiner udgør også membrankanaler, antistoffer, receptorer og enzymer m.fl.

Det er som med fedtstofferne ikke lige meget, hvilke proteiner vi indtager. Kroppen har brug for 9 essentielle aminosyrer, vi ikke kan danne selv. På figur 3.5 på forrige side ses den overordnede opbygning af en aminosyre, et dipeptid, en peptidkæde og et protein. For yderligere oplysninger om de forskellige aminosyrers kemiske opbygning og vigtighed henvises til kapitel 15.2.

3.2.2 Energitæknologier og kostråd

Energiindtaget varierer med alder, køn og fysisk aktivitet. Hos voksne ligger det normalt mellem 8.000 og 10.000 kilojoule (kJ) pr. døgn. Energi opgives også jævnligt i enheden kilokalorier (kcal) i stedet for kJ. Kalorier er en ældre betegnelse, og 1 kilokalorie er lig med 4,18 joule.

Generelt har børn og unge et stort energibehov i forhold til deres vægt, da de skal vokse og udvikle sig. Mænd har også almindeligvis et større energibehov end kvinder, da de har større muskelmasse og lavere fedtprocent end kvinder. Muskler har nemlig en større forbrænding og dermed et større energibehov end fedtvæv. Når man først er blevet voksen, falder energibehovet med stigende alder, idet ældre mennesker ofte er mere fysisk inaktive, hvorved muskelmassen falder og dermed i sidste ende energibehovet.

Det er dog muligt at bevare en stor del af muskelmassen højt op i alderen, hvis man sørger for en rimelig fysisk aktivitet i sin dagligdag. Men antallet af muskelceller vil altid falde med alderen, uanset hvor meget der trænes.

I hvile forbruges ca. 4 kJ pr. kg kropsvægt pr. time, hvilket kaldes for *hvilestofskiftet* eller *basalstofskiftet*. Det betyder, at en person på 70 kg, der ligger helt stille i et døgn, vil forbruge ca. 6700 kJ. Det kræver således en del energi blot at holde kroppen i live. Energien bruges fx i nervesystemet, hvor der hele tiden skal holdes en bestemt ionkoncentration i og uden for cellerne, hvilket sker via en konstant aktiv ionpumpe (*natrium-kalium-pumpen*). Hjertets, leverens og nyrernes aktiviteter kræver også meget energi.

Jo større krop man har, desto højere vil ens hvilestofskifte være. En overvægtig person vil altså kunne indtage mere energi og dermed altså spise mere uden vægtstigning, end tilfældet er for en slank person.

Fysisk aktivitet kræver energi oveni hvilestofskiftet. Aktive unge mennesker kan nemt have et samlet energibehov på 12.000-15.000 kJ i døgnet.

Lærereksemplar - Må ikke anvendes i undervisningen 164

7. Du kan også understrege vigtig tekst via samme menu.

Alle værktøjer Rediger Konverter Underskriv ↩ ↪ Find tekst eller værktøjer Log på

Markér
Understregning
Gennemstregning

forhold og rækkefølge. Der findes yderligere essentielle aminosyrer, der indgår i urinstofdannelse (se kapitel 17.5.2).
brugt som nævnt kun i begrænset mængde til energikilde i cellernes respiration og til at bygge op i væksthormonet byggesten i kroppen såsom i muskler, hår, hud og negle. Men proteiner udgør også membrankanaler, antistoffer, receptorer og enzymer m.fl.

Det er som med fedtstofferne ikke lige meget, hvilke proteiner vi indtager. Kroppen har brug for 9 essentielle aminosyrer, vi ikke kan danne selv. På figur 3.5 på forrige side ses den overordnede opbygning af en aminosyre, et dipeptid, en peptidkæde og et protein. For yderligere oplysninger om de forskellige aminosyrers kemiske opbygning og vigtighed henvises til kapitel 15.2.

3.2.2 Energitæknologier og kostråd

Energiindtaget varierer med alder, køn og fysisk aktivitet. Hos voksne ligger det normalt mellem 8.000 og 10.000 kilojoule (kJ) pr. døgn. Energi opgives også jævnligt i enheden kilokalorier (kcal) i stedet for kJ. Kalorier er en ældre betegnelse, og 1 kilokalorie er lig med 4,18 joule.

Generelt har børn og unge et stort energibehov i forhold til deres vægt, da de skal vokse og udvikle sig. Mænd har også almindeligvis et større energibehov end kvinder, da de har større muskelmasse og lavere fedtprocent end kvinder. Muskler har nemlig en større forbrænding og dermed et større energibehov end fedtvæv. Når man først er blevet voksen, falder energibehovet med stigende alder, idet ældre mennesker ofte er mere fysisk inaktive, hvorved muskelmassen falder og dermed i sidste ende energibehovet.

Det er dog muligt at bevare en stor del af muskelmassen højt op i alderen, hvis man sørger for en rimelig fysisk aktivitet i sin dagligdag. Men antallet af muskelceller vil altid falde med alderen, uanset hvor meget der trænes.

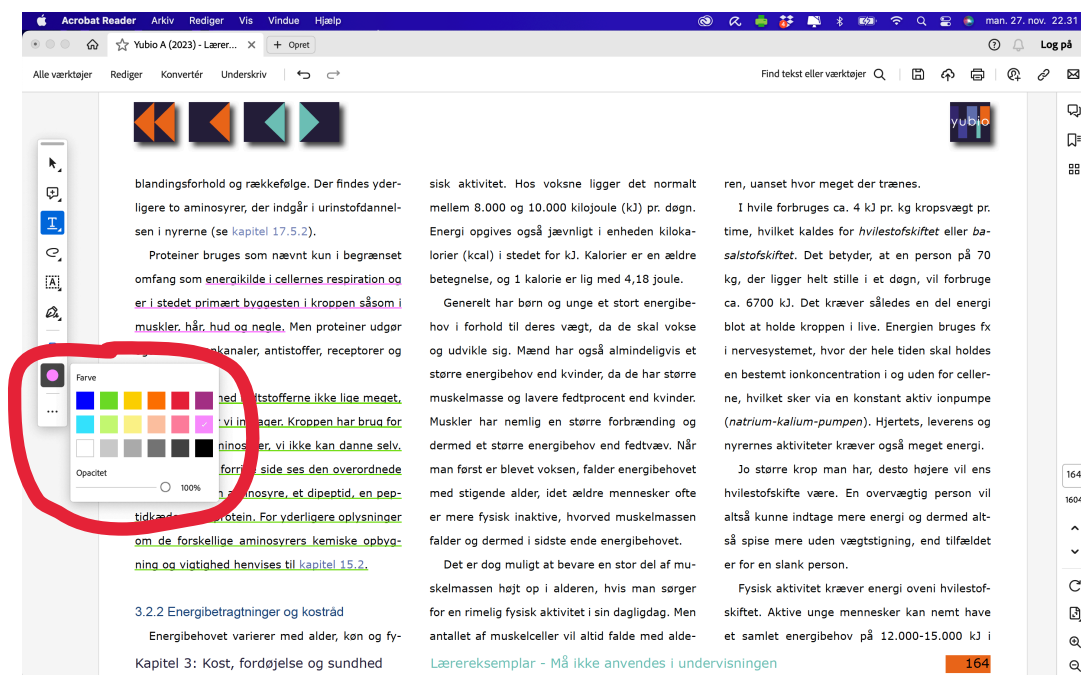
I hvile forbruges ca. 4 kJ pr. kg kropsvægt pr. time, hvilket kaldes for *hvilestofskiftet* eller *basalstofskiftet*. Det betyder, at en person på 70 kg, der ligger helt stille i et døgn, vil forbruge ca. 6700 kJ. Det kræver således en del energi blot at holde kroppen i live. Energien bruges fx i nervesystemet, hvor der hele tiden skal holdes en bestemt ionkoncentration i og uden for cellerne, hvilket sker via en konstant aktiv ionpumpe (*natrium-kalium-pumpen*). Hjertets, leverens og nyrernes aktiviteter kræver også meget energi.

Jo større krop man har, desto højere vil ens hvilestofskifte være. En overvægtig person vil altså kunne indtage mere energi og dermed altså spise mere uden vægtstigning, end tilfældet er for en slank person.

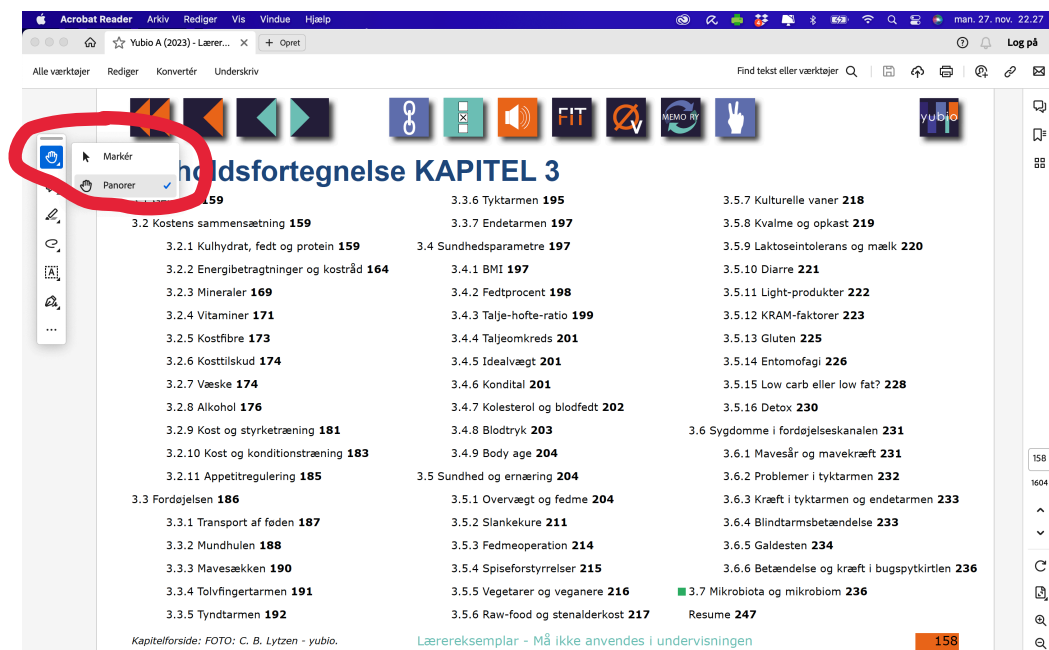
Fysisk aktivitet kræver energi oveni hvilestofskiftet. Aktive unge mennesker kan nemt have et samlet energibehov på 12.000-15.000 kJ i døgnet.

Lærereksemplar - Må ikke anvendes i undervisningen 164

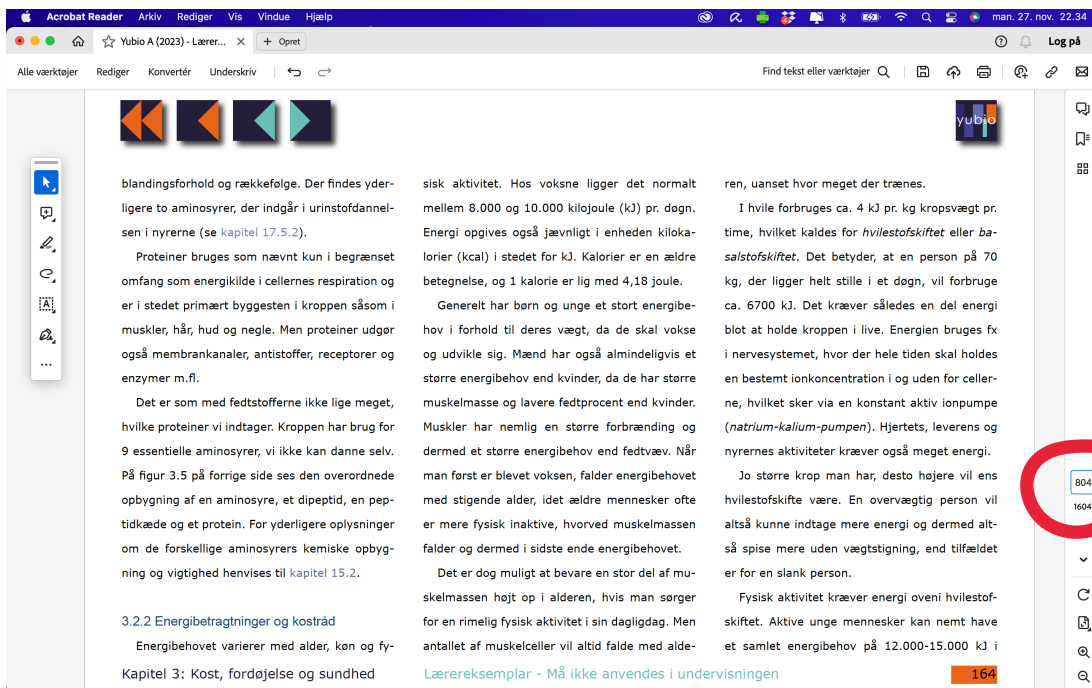
8. Og du kan selv bestemme farven på dine understregninger/overstregninger.



9. Når du skal trykke på knapper/ikoner/links i bogen, bruges "hånden" ("panorer") i stedet for "pilen".



10. Ovre til højre kan du springe til den side, du ønsker ved at indtaste sidetal (her 804).



Acrobat Reader Arkiv Rediger Vis Vindue Hjælp

Yubio A (2023) - Lærer... x + Opret

Alle værktøjer Rediger Konverter Underskriv ↩ ↪ Find tekst eller værktøjer 🔍 📄 🔄 🖨️ 📧

blandsingsforhold og rækkefølge. Der findes yderligere til aminosyrer, der indgår i urinstofdannelsen i nyrerne (se kapitel 17.5.2).

Proteiner bruges som nævnt kun i begrænset omfang som energikilde i cellernes respiration og er i stedet primært byggesten i kroppen såsom i muskler, hår, hud og negle. Men proteiner udgør også membrankanaler, antistoffer, receptorer og enzymer m.fl.

Det er som med fedstofferne ikke lige meget, hvilke proteiner vi indtager. Kroppen har brug for 9 essentielle aminosyrer, vi ikke kan danne selv. På figur 3.5 på forrige side ses den overordnede opbygning af en aminosyre, et dipeptid, en peptidkæde og et protein. For yderligere oplysninger om de forskellige aminosyrers kemiske opbygning og vigtighed henvises til kapitel 15.2.

3.2.2 Energitætninger og kostråd

Energi behovet varierer med alder, køn og fysisk aktivitet. Hos voksne ligger det normalt mellem 8.000 og 10.000 kilojoule (kJ) pr. døgn. Energi opgives også jævnligt i enheden kilokalorier (kcal) i stedet for kJ. Kalorier er en ældre betegnelse, og 1 kalorie er lig med 4,18 joule.

Generelt har børn og unge et stort energibehov i forhold til deres vægt, da de skal vokse og udvikle sig. Mænd har også almindeligvis et større energibehov end kvinder, da de har større muskelmasse og lavere fedtprocent end kvinder. Muskler har nemlig en større forbrænding og dermed et større energibehov end fedtvæv. Når man først er blevet voksen, falder energibehovet med stigende alder, idet ældre mennesker ofte er mere fysisk inaktive, hvorved muskelmassen falder og dermed i sidste ende energibehovet.

Det er dog muligt at bevare en stor del af muskelmassen højt op i alderen, hvis man sørger for en rimelig fysisk aktivitet i sin dagligdag. Men antallet af muskelceller vil altid falde med alderen, uanset hvor meget der trænes.

I hvile forbruges ca. 4 kJ pr. kg kropsvægt pr. time, hvilket kaldes for *hvilestofskiftet* eller *basalstofskiftet*. Det betyder, at en person på 70 kg, der ligger helt stille i et døgn, vil forbruge ca. 6700 kJ. Det kræver således en del energi blot at holde kroppen i live. Energien bruges fx i nervesystemet, hvor der hele tiden skal holdes en bestemt ionkoncentration i og uden for cellerne, hvilket sker via en konstant aktiv ionpumpe (*natrium-kalium-pumpen*). Hjertets, leverens og nyrernes aktiviteter kræver også meget energi.

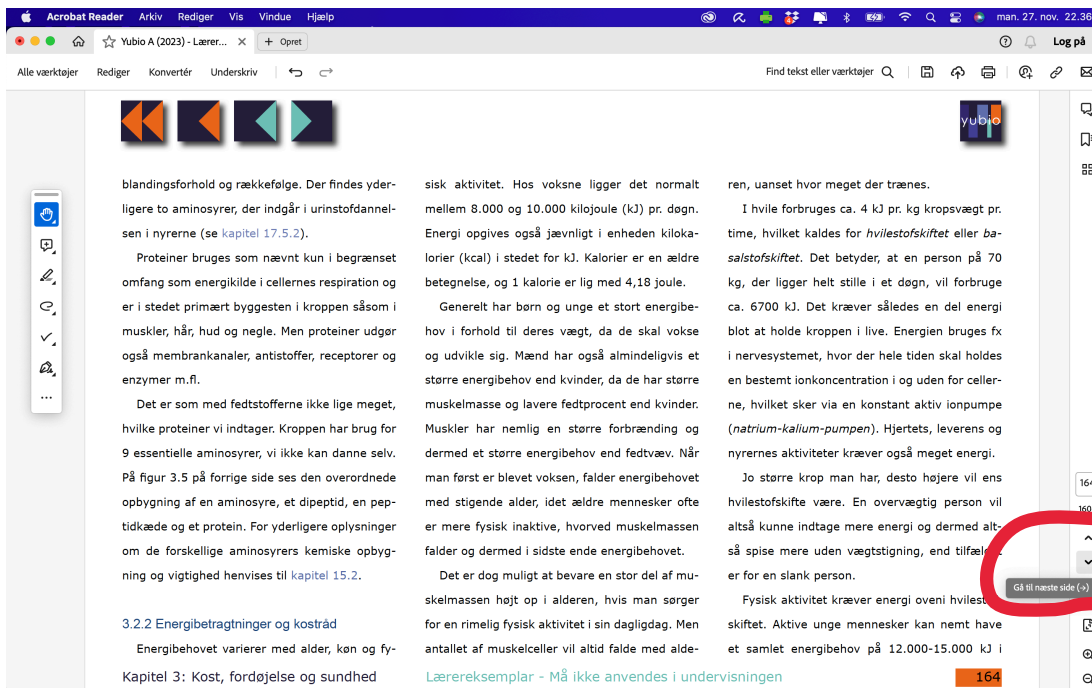
Jo større krop man har, desto højere vil ens hvilestofskifte være. En overvægtig person vil altså kunne indtage mere energi og dermed altså spise mere uden vægtstigning, end tilfældet er for en slank person.

Fysisk aktivitet kræver energi oveni hvilestofskiftet. Aktive unge mennesker kan nemt have et samlet energibehov på 12.000-15.000 kJ i døgnet.

Lærereksemplar - Må ikke anvendes i undervisningen

164

11. Du kan også ude til højre bladere en side frem eller tilbage, men det er nok lettere at bruge piletasterne på dit tastatur (kræver, at "hånden" er aktiv).



Acrobat Reader Arkiv Rediger Vis Vindue Hjælp

Yubio A (2023) - Lærer... x + Opret

Alle værktøjer Rediger Konverter Underskriv ↩ ↪ Find tekst eller værktøjer 🔍 📄 🔄 🖨️ 📧

blandsingsforhold og rækkefølge. Der findes yderligere til aminosyrer, der indgår i urinstofdannelsen i nyrerne (se kapitel 17.5.2).

Proteiner bruges som nævnt kun i begrænset omfang som energikilde i cellernes respiration og er i stedet primært byggesten i kroppen såsom i muskler, hår, hud og negle. Men proteiner udgør også membrankanaler, antistoffer, receptorer og enzymer m.fl.

Det er som med fedstofferne ikke lige meget, hvilke proteiner vi indtager. Kroppen har brug for 9 essentielle aminosyrer, vi ikke kan danne selv. På figur 3.5 på forrige side ses den overordnede opbygning af en aminosyre, et dipeptid, en peptidkæde og et protein. For yderligere oplysninger om de forskellige aminosyrers kemiske opbygning og vigtighed henvises til kapitel 15.2.

3.2.2 Energitætninger og kostråd

Energi behovet varierer med alder, køn og fysisk aktivitet. Hos voksne ligger det normalt mellem 8.000 og 10.000 kilojoule (kJ) pr. døgn. Energi opgives også jævnligt i enheden kilokalorier (kcal) i stedet for kJ. Kalorier er en ældre betegnelse, og 1 kalorie er lig med 4,18 joule.

Generelt har børn og unge et stort energibehov i forhold til deres vægt, da de skal vokse og udvikle sig. Mænd har også almindeligvis et større energibehov end kvinder, da de har større muskelmasse og lavere fedtprocent end kvinder. Muskler har nemlig en større forbrænding og dermed et større energibehov end fedtvæv. Når man først er blevet voksen, falder energibehovet med stigende alder, idet ældre mennesker ofte er mere fysisk inaktive, hvorved muskelmassen falder og dermed i sidste ende energibehovet.

Det er dog muligt at bevare en stor del af muskelmassen højt op i alderen, hvis man sørger for en rimelig fysisk aktivitet i sin dagligdag. Men antallet af muskelceller vil altid falde med alderen, uanset hvor meget der trænes.

I hvile forbruges ca. 4 kJ pr. kg kropsvægt pr. time, hvilket kaldes for *hvilestofskiftet* eller *basalstofskiftet*. Det betyder, at en person på 70 kg, der ligger helt stille i et døgn, vil forbruge ca. 6700 kJ. Det kræver således en del energi blot at holde kroppen i live. Energien bruges fx i nervesystemet, hvor der hele tiden skal holdes en bestemt ionkoncentration i og uden for cellerne, hvilket sker via en konstant aktiv ionpumpe (*natrium-kalium-pumpen*). Hjertets, leverens og nyrernes aktiviteter kræver også meget energi.

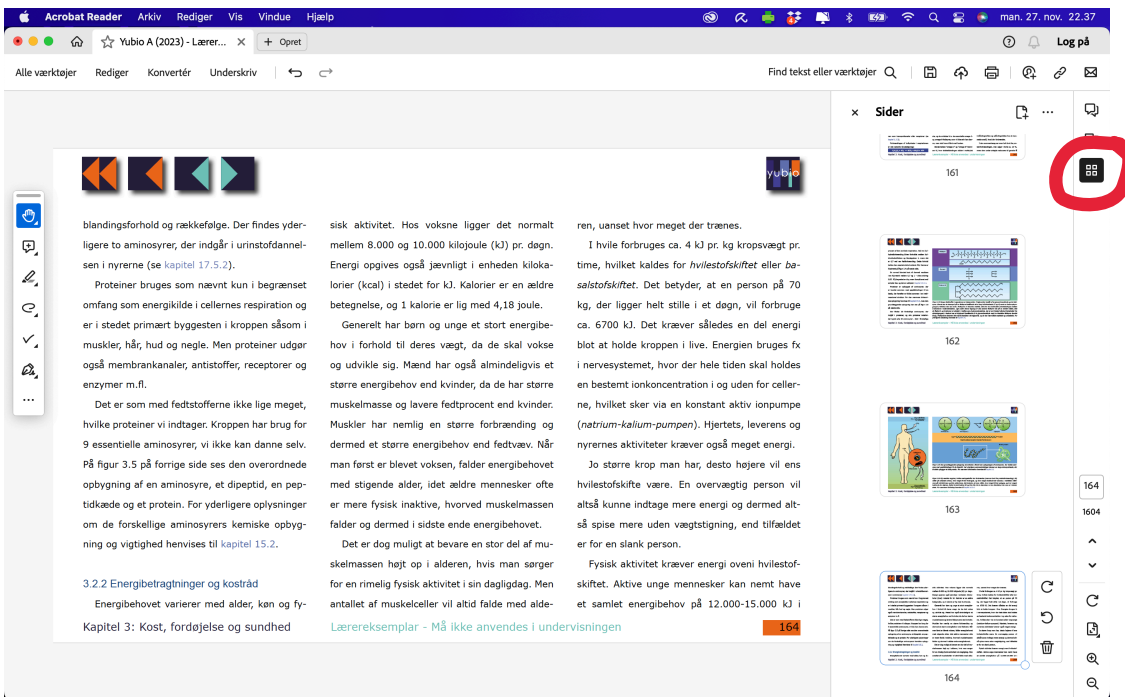
Jo større krop man har, desto højere vil ens hvilestofskifte være. En overvægtig person vil altså kunne indtage mere energi og dermed altså spise mere uden vægtstigning, end tilfældet er for en slank person.

Fysisk aktivitet kræver energi oveni hvilestofskiftet. Aktive unge mennesker kan nemt have et samlet energibehov på 12.000-15.000 kJ i døgnet.

Lærereksemplar - Må ikke anvendes i undervisningen

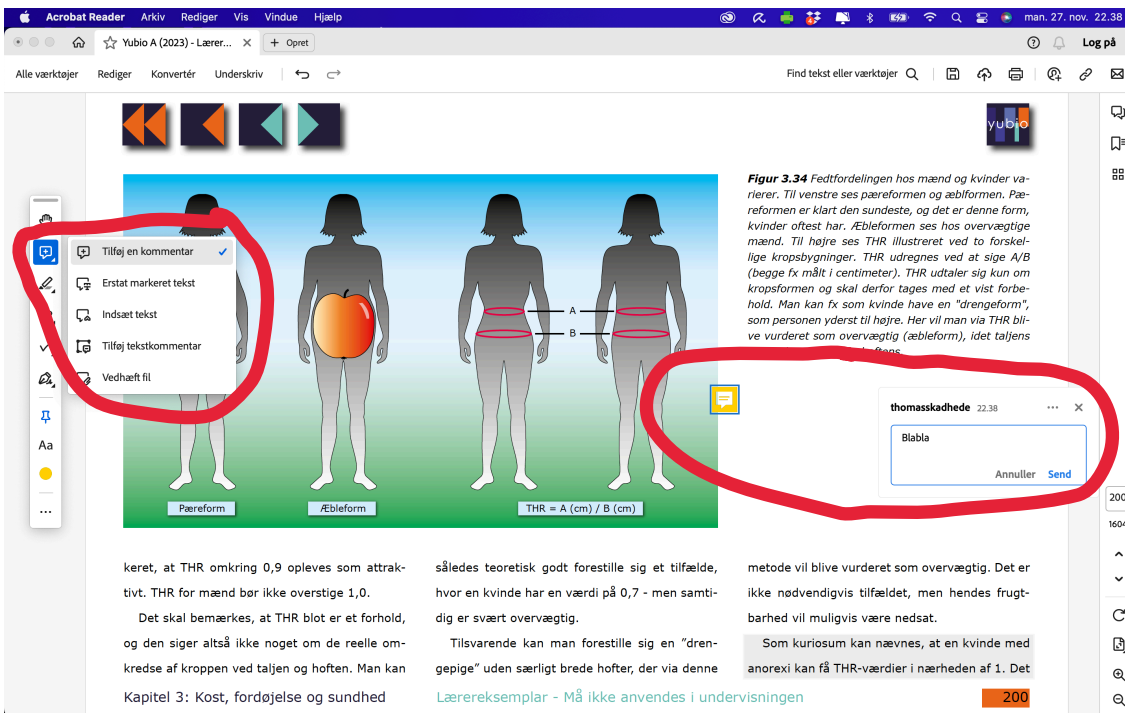
164

12. Du kan få siderne vist som miniatyresider ude til højre for mere overblik og hurtig bladren gennem relevante sider.



The screenshot shows the Adobe Acrobat Reader interface. The main document page is visible on the left, and a sidebar on the right displays a list of document pages as thumbnails. A red circle highlights the thumbnail view icon in the sidebar. The document content includes text about energy metabolism and a table with columns for 'Pæreform' and 'Æbleform'.

13. Du kan tilføje kommentarer til figurer eller tekst overalt i bogen.



The screenshot shows the Adobe Acrobat Reader interface. The main document page is visible, featuring a figure with silhouettes of a man and a woman. A red circle highlights the comment box and the comment icon in the sidebar. The document content includes text about body mass index (THR) and a table with columns for 'Pæreform' and 'Æbleform'.

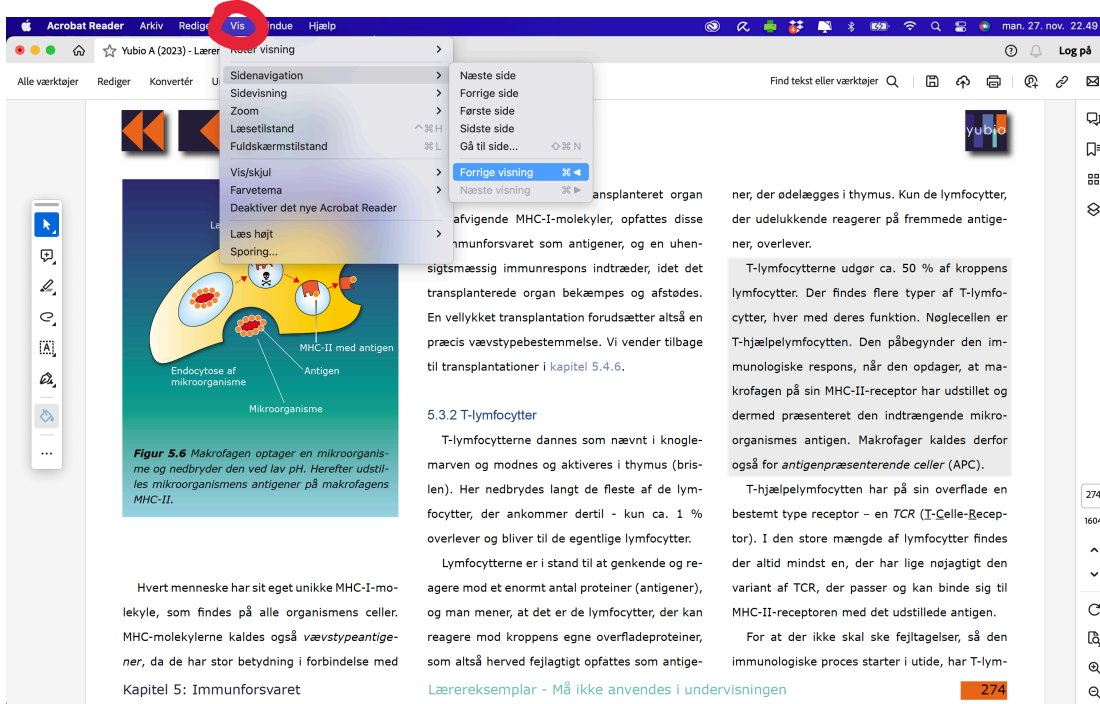
14. Du kan gennemse alle dine kommentarer og evt. rette i dem.

The screenshot shows the Acrobat Reader interface. The document is titled "Yubio A (2023) - Lærer...". The main content area displays a figure with four silhouettes of women representing different body types: "Pæreform" (pear-shaped), "Æbleform" (apple-shaped), and "THR = A (cm) / B (cm)". The text to the right of the figure discusses body mass index (BMI) and body shape. A comment box on the right side of the page shows a comment from "thomasskadhede" with the text "Blabla". A red circle highlights the comment icon in the top right corner of the document area.

15. Du kan søge efter ord i både tekst og figurer (her søges fx efter "fotosystem 2"). Genvejstasten er CMD+F.

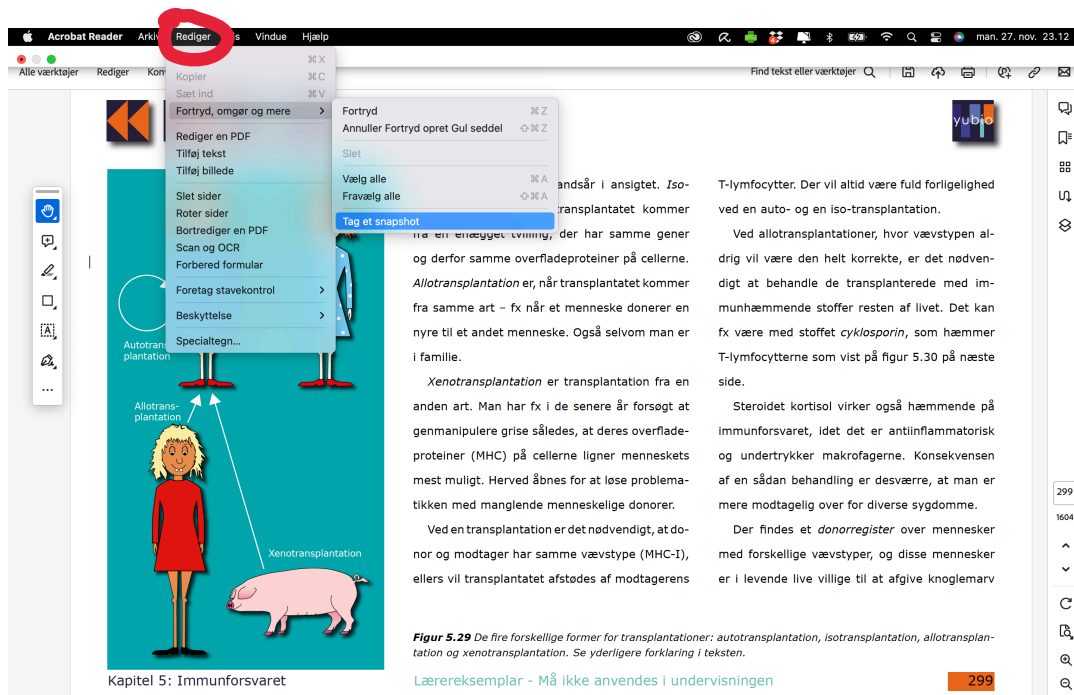
The screenshot shows the Acrobat Reader interface with a search for "fotosystem 2". The search results are displayed in a pop-up window in the top right corner, showing "PRÆCISE MATCHES" and "fotosystem 2". The main content area displays the same figure as in the previous screenshot. The text to the right of the figure discusses body mass index (BMI) and body shape. A red circle highlights the search icon in the top right corner of the document area.

16. Forrige visning (altså springe tilbage til den side du kom fra, fx efter du har fulgt et link) ligger som undermenu eller som genvej (CMD + pil til venstre på tastaturet).



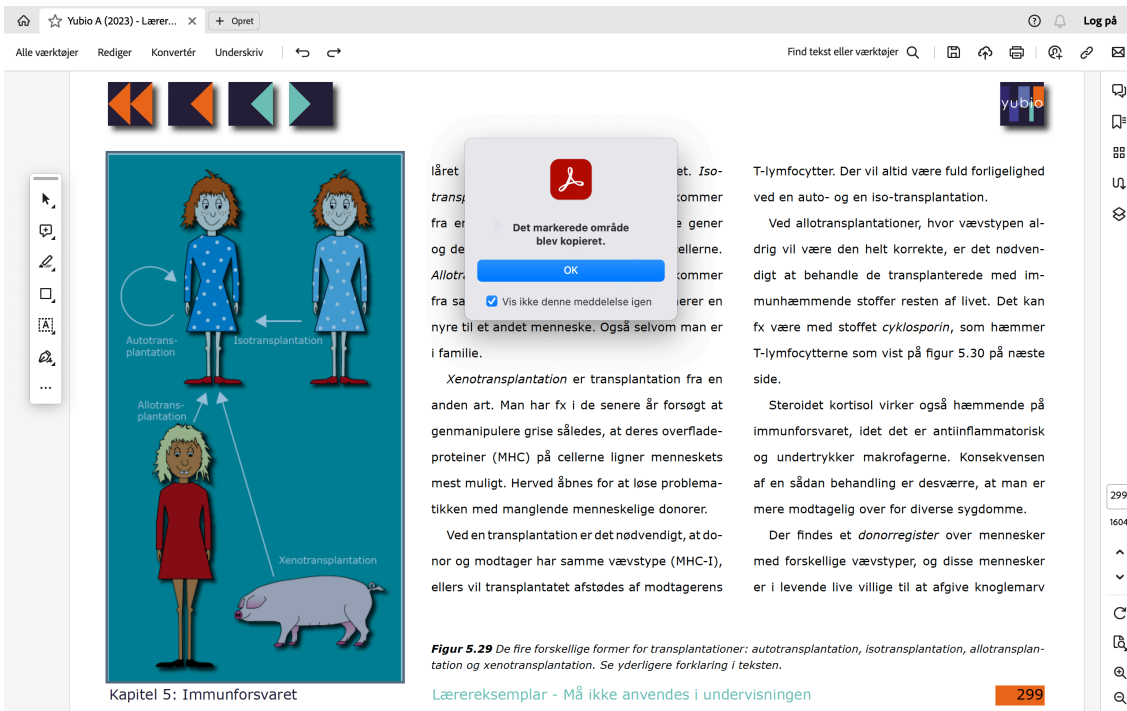
The screenshot shows the Adobe Acrobat Reader interface. The 'Vis' menu is open, and 'Forrige visning' is highlighted. The background shows a document page with a diagram of a macrophage and text about immunology. The diagram is labeled 'Figur 5.6 Makrofagen optager en mikroorganisme og nedbryder den ved lav pH. Herefter udstilles mikroorganismens antigener på makrofagens MHC-II.' The text on the page discusses the immune response and the role of macrophages and T-lymfocytter.

17. Hvis du vil tage et snapshot af fx en figur, findes funktionen under "Rediger" og "Fortryd, omgør mere".

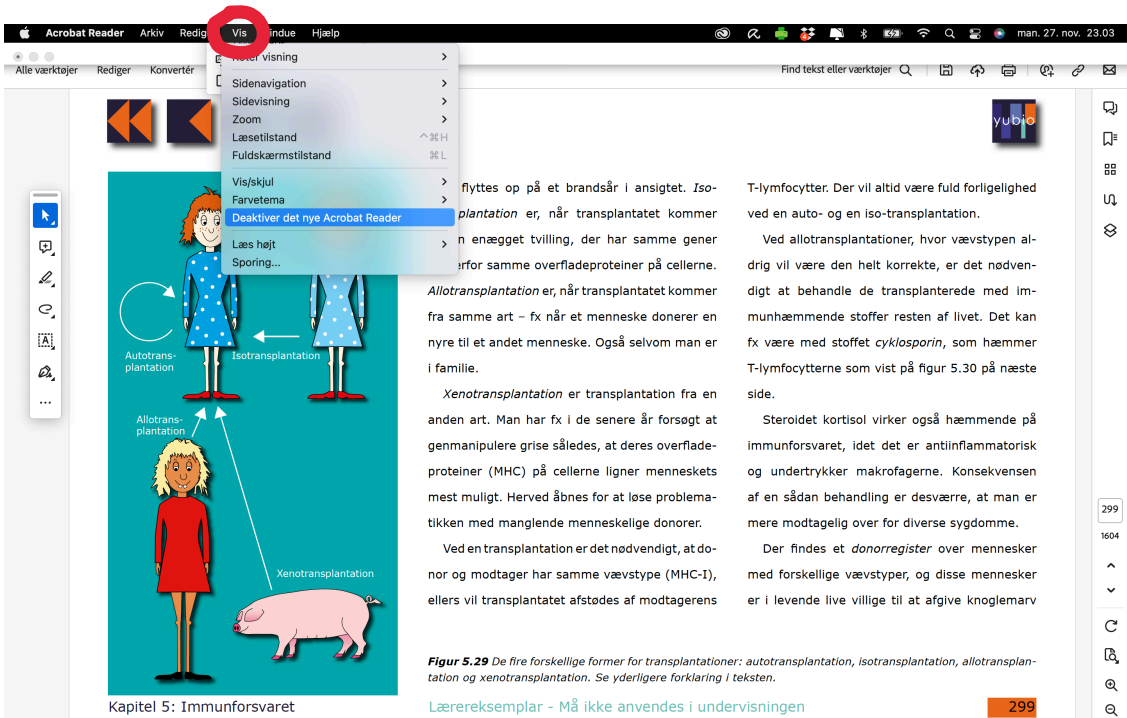


The screenshot shows the Adobe Acrobat Reader interface. The 'Rediger' menu is open, and 'Tag et snapshot' is highlighted. The background shows a document page with a diagram of transplantation types and text about immunology. The diagram is labeled 'Figur 5.29 De fire forskellige former for transplantationer: autotransplantation, isotransplantation, allotransplantation og xenotransplantation. Se yderligere forklaring i teksten.' The text on the page discusses the different types of transplantation and the immune response.

Når du har valgt "Snapshot", markerer du den ønskede figur. Den kan nu indsættes i fx word eller powerpoint. Der findes desværre *ikke* en genvejstast til denne funktion, og den kan heller ikke lægges ud i værktøjslinjen (det kan den i den *gamle version* af Adobe Reader; se pkt. 18).



18. Hvis du ønsker at bruge "det gamle Acrobat Reader", kan du altid hente den gamle opsætning frem ved at trykke her.



Og du kan altid fortryde og komme tilbage i den nye opsætning via samme menupunkt.