



يوم :

01/ اقرأ السند جيداً

يُعَدُّ الغذاء الصحيّ مَبْدَأً أَسَاسِيًّا لِلْحِفَافِ عَلَى صِحَّةِ الإنسان، إذ يُمنَحُ الجسمُ مُؤَوَّنَةً كَافِيَةً مِنَ العناصر .
الغذائيّة الضروريّة . فالغذاء المتوازن يعزّز فؤاد الإنسان، ويحافظ على رنتيّه سليمتين، ممّا ينعكس إيجاباً على نشاطه اليوميّ . على ماندة الطعام، يجب أن تتوافر الأطعمة الغنيّة بالفيتامينات والبروتينات، فالأمر ليس مجرد مسألة تذوق، بل يتعلّق بصحة الجسم والعقل .
 إن تحقيق التوازن الغذائيّ يتطلّب تفاوتاً وإرادة قويّة، فالصحة كنز ثمين أشبه بـ لؤلؤ يستخرج بصبر وعناية .
 ومن الضروريّ تناول الأطعمة الطبيعيّة بعيداً عن المنتجات المصنّعة، فالأمر ليس مجرد سؤال رفاهيّة بل ضرورة . في ظلّ التغيّرات المناخيّة، حيث ترتفع درجات الحرارة إلى مستويات مئويّة قياسيّة، يجب الحرص على شرب الماء بانتظام للمحافظة على هدوء الجسم وتوازنه .
 في رحلتنا نحو الغذاء الصحيّ، يجب أن نتخذ قرارات حكيمة دون تردد، فمن لا يجرؤ على التغيّير لن يصل إلى النتائج المرجوة . إن اختيار الطعام السليم هو جزاء لمن يسعى لصحة أفضل، تماماً كما يصل البحار إلى مرفا الأمان بعد رحلة شاقّة، حيث يجد في موطئ قدمه راحة واستقراراً بعد عناء البحث .

02/ علل سبب كتابة الهمزة في الكلمات التالية .

الكلمة	التعليل
الغذاء	
مبدأ	
مؤونة	
فؤاد	
رنتيّه	
ماندة	
مسألة	
تفاوتاً	
لؤلؤ	
سؤال	
مئويّة	
الماء	
يجرؤ	
جزاء	
مرفا	
موطئ	

الكلمة	التعليل
الغذاء	كتبت الهمزة متطرفة على السطر لأن ما قبلها مد ساكن
مبدأ	كتبت الهمزة متطرفة على الألف لأن ما قبلها مفتوح
مؤونة	كتبت الهمزة متوسطة على الواو لأنها مضمومة و ما قبلها مفتوح
فؤاد	كتبت الهمزة متوسطة على الواو لأنها مفتوحة و ما قبلها مضموم
رئتيه	كتبت الهمزة متوسطة على النبرة لأنها مفتوحة و ما قبلها مكسور
مائدة	كتبت الهمزة متوسطة على النبرة لأنها مكسورة و ما قبلها مد ألف
مسألة	كتبت الهمزة متوسطة على الألف لأنها مفتوحة و ما قبلها ساكن
تقاؤلا	كتبت الهمزة متوسطة على الواو لأنها مضمومة و ما قبلها مد ألف
لؤلؤ	كتبت الهمزة متوسطة على الواو لأنها ساكنة و ما قبلها مضموم ومتطرفة على الواو لأن ما قبلها مضموم
سؤال	كتبت الهمزة متوسطة على الواو لأنها مفتوحة و ما قبلها مضموم
منوية	كتبت الهمزة متوسطة على النبرة لأنها مفتوحة و ما قبلها مكسور
الماء	كتبت الهمزة متطرفة على السطر لأن ما قبلها مد
يجرؤ	كتبت الهمزة متطرفة على الواو لأن ما قبلها مضموم
جزاء	كتبت الهمزة متطرفة على السطر لأن ما قبلها مد
مرفأ	كتبت الهمزة متطرفة على الألف لأن ما قبلها مفتوح
موطئ	كتبت الهمزة متطرفة على الياء لأن ما قبلها مكسور