



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 ينطلّب تفاوُلًا 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 مرافئ 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 | |
| تفاوُلًا | |
| لؤلؤ | |
| سؤال | |
| مئويّة | |
| الماء | |
| يجرؤ | |
| جزاء | |
| مرافئ | |
| 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 |
| موطى | كتبت الهمزة متطرفة على الياء لأن ما قبلها مكسور |