



يوم : .....

## 01/ اقرأ السند جيدا

**يُعَدُّ الْغَذَاءُ الصَّحِيُّ مَبْدًأً أَسَاسِيًّا لِلْحَفَاظِ عَلَى صَحَّةِ الْإِنْسَانِ، إِذْ يُمْنَحُ الْجَسْمُ مُؤْوِنَةً كَافِيَّةً مِنَ الْعَانِصِرِ.**  
**الغَائِيَّةُ الضروريَّةُ. فالغَذَاءُ المُتَوازنُ يُعَزِّزُ فُوَادَ الْإِنْسَانِ، وَيُحَافظُ عَلَى رَئَتِيهِ سَلِيمَيْنِ، مَا يَعْكِسُ إِيجَابًا عَلَى نَشاطِهِ الْيَوْمِيِّ. عَلَى مَائِدَةِ الطَّعَامِ، يَجُبُ أَنْ تَتَوَافَرُ الْأَطْعَمَةُ الْغَنِيَّةُ بِالفيتامِينَ وَالبرُوتِينَاتِ، فَالْأَمْرُ لَيْسَ مُجَرَّدَ مَسَّالَةً تَذَوُقٍ، بَلْ يَتَعَلَّقُ بِصَحَّةِ الْجَسْمِ وَالْعُقْلِ.**  
**إِنَّ تَحْقِيقَ التَّوازنَ الْغَذَائِيِّ يَتَطَلَّبُ تَفَاؤِلًا وَارَادَةً قُويَّةً، فَالصَّحَّةُ كَنْزٌ ثَمِينٌ أَشَبُهُ بِلُؤْلُؤٍ يُسْتَخْرَجُ بِصَبَرٍ وَعَنَاءٍ.**  
**وَمِنَ الضروريِّ تَنَاوُلُ الْأَطْعَمَةِ الطَّبِيعِيَّةِ بَعِيدًا عَنِ الْمُنْتَجَاتِ الْمُصَنَّعَةِ، فَالْأَمْرُ لَيْسَ مُجَرَّدَ سُؤَالَ رَفَاهِيَّةِ بَلْ ضَرُورَةً. فِي ظُلِّ التَّغْيِيرَاتِ الْمُنَاخِيَّةِ، حَيْثُ تَرْتَفَعُ درَجَاتُ الْحَرَارَةِ إِلَى مُسْتَوَيَّاتٍ مُؤَيَّدةٍ قِيَاسِيَّةً، يَجُبُ الْحَرْصُ عَلَى شُرْبِ المَاءِ بِانتِظامٍ لِلْمُحَافَظَةِ عَلَى هُدوءِ الْجَسْمِ وَتَوازِنِهِ.**  
**فِي رَحْلَتِنَا نَحْوَ الْغَذَاءِ الصَّحِيِّ، يَجُبُ أَنْ نَتَخَذَ قَرَاراتٍ حَكِيمَةً دُونَ تَرَدُّدٍ، فَمَنْ لَا يَجْرُوُ عَلَى التَّغْيِيرِ لَنْ يَصِلَّ إِلَى النَّتَائِجِ المرجوَةِ. إِنَّ اخْتِيَارَ الطَّعَامِ السَّلِيمِ هُوَ جَزَاءُ لِمَنْ يَسْعَى لِصَحَّةٍ أَفْضَلَ، تَمَامًا كَمَا يَصْلُ الْبَحَارُ إِلَى مَرْفَأِ الْآمَانِ بَعْدَ رَحْلَةٍ شَاقِّةٍ، حَيْثُ يَجِدُ فِي مَوْطَئِ قَدْمِهِ رَاحَةً وَاسْتِفْرَارًا بَعْدَ عَنَاءِ الْبَحْثِ.**

## 02/ علل سبب كتابة الهمزة في الكلمات التالية

الكلمة	التعليق
الغَذَاءُ	.....
مَبْدًأً	.....
مُؤْوِنَةً	.....
فُوَادٌ	.....
رَئَتِيهِ	.....
مَائِدَةً	.....
مَسَّالَةً	.....
تَفَاؤِلًا	.....
لُؤْلُؤٍ	.....
سُؤَالَ	.....
مُؤَيَّدةً	.....
المَاءُ	.....
يَجْرُوُ	.....
جَزَاءً	.....
مَرْفَأٌ	.....
مَوْطَئٌ	.....

التعليق	الكلمة
كتبت الهمزة متطرفة على السطر لأن ما قبلها مد ساكن	الغِذاء
كتبت الهمزة متطرفة على الألف لأن ما قبلها مفتوح	مَبْدأً
كتبت الهمزة متوسطة على الواو لأنها مضمومة و ما قبلها مفتوح	مُؤْونَةً
كتبت الهمزة متوسطة على الواو لأنها مفتوحة و ما قبلها مضموم	فُوادٌ
كتبت الهمزة متوسطة على النبرة لأنها مفتوحة و ما قبلها مكسور	رَتَّيْهٌ
كتبت الهمزة متوسطة على النبرة لأنها مكسورة و ما قبلها مد ألف	مَائِدَةٌ
كتبت الهمزة متوسطة على الألف لأنها مفتوحة و ما قبلها ساكن	مَسَالَةٌ
كتبت الهمزة متوسطة على الواو لأنها مضمومة و ما قبلها مد ألف	نَقَوْلًا
كتبت الهمزة متوسطة على الواو لأنها ساكنة و ما قبلها مضموم و متطرفة على الواو لأن ما قبلها مضموم	نُؤْلُؤٌ
كتبت الهمزة متوسطة على الواو لأنها مفتوحة و ما قبلها مضموم	سُؤَالٌ
كتبت الهمزة متوسطة على النبرة لأنها مفتوحة و ما قبلها مكسور	مَنْوَيَّةٌ
كتبت الهمزة متطرفة على السطر لأن ما قبلها مد	الْمَاءِ
كتبت الهمزة متطرفة على الواو لأن ما قبلها مضموم	يَجْرُؤُ
كتبت الهمزة متطرفة على السطر لأن ما قبلها مد	جَرَاءٌ
كتبت الهمزة متطرفة على الألف لأن ما قبلها مفتوح	مَرْفَأٌ
كتبت الهمزة متطرفة على الياء لأن ما قبلها مكسور	مَوْطَئٌ