1. اكتبي النص التالي .

**الفيتامينات**

**الفيتامينات**  هي مركبات عضوية مهمة [للكائن الحي](http://ar.wikipedia.org/wiki/%D9%85%D8%AA%D8%B9%D8%B6%D9%8A%D8%A9) بمثابة مغذيات حيوية بكميات محدودة.  وتسمى المركبات الكيميائية العضوية بفيتامين عند صعوبة تصنيعها بكميات كافية عن طريق الكائن الحي، ويجب الحصول عليها من الغذاء وبالتالي فان المصطلح يعتمد على الظرف وعلى كائن حي معين.

**أنواع الفيتامينات**

تصنف الفيتامينات القابلة للذوبان إلى نوعين:

 تذوب في الماء

تذوب في الدهون.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

المطلوب ؟

1. قومي بكتابة النص
2. قومي **بتوسيط** العنوان
3. اجعلي حجم العنوان **18**
4. اجعلي لون العنوان **أخضر**
5. قومي بتغير نوع الخط لكامل المستند إلى **Tahoma**
6. اجعلي حجم الخط لكامل المستند **14**
7. **اجعلي لون النص ازرق**
8. قومي بتمييز العنوان " **أنواع الفيتامينات**:" باللون **الأحمر**
9. ضعي **تعداد نقطي** لــ **أنواع الفيتامينات**
10. اجعلي تباعد الأسطر لكامل المستند **1.5**
11. عند نهاية الجملة الاولى عند كلمة **محدودة** اضيفي **حاشية سفلية** (الغذاء السليم مليئ بالفيتامينات )
12. ادرجي علامة مائية باسم **الفيتامينات**
13. غيري لون خلفية الصفحة للون **الاصفر الفاتح**
14. ضعي حدود للصفحة باللون **الأخضر**
15. ادرجي **راس** للصفحة يحتوي على اسمك
16. ادرجي **ارقام صفحات** اسفل الصفحة
17. ادرجي الجدول التالي
18. غيري لون تعبئة الخلايا في الصف الأول من الجدول إلى اللون الأخضر
19. ادمجي الصف الأول كما هو موضح
20. اضبطي محاذاة الكلمات إلى وسط الخلية .

|  |
| --- |
| أنواع الفيتامينات |
| الفيتامين | موجود في |
| الحديد | اللحوم |
| المغنسيوم | الموز |
| أوميغا 3 | السلمون |