

## مقدمة موضوع تعبير عن الروتين اليومي للطلاب بالانجليزي

Time is one of the decisive factors in the lives of everyone, especially students, and therefore it is one of the matters that requires proper management. Without good management, carrying out important work on time will become difficult, and thus the student's productivity will decrease. The solution is to follow a specific daily routine to organize time, and it is not considered useful for school or university students only, but it is useful for all people regardless of their age and the things they do. It is organizing the minutes of the day and how to spend them in a useful and comfortable way at the same time.

**الترجمة:** يعد الوقت عاملاً من العوامل الحاسمة في حياة الجميع ولاسيما الطلاب، ولذلك فإنه من الأمور التي تحتاج لإدارة مناسبة، فبدون الإدارة الجيدة سيغدو تنفيذ الأعمال المهمة في الوقت المحدد أمراً صعباً، وبالتالي انخفاض إنتاجية الطالب، والحل هو اتباع روتين يومي محدد لتنظيم الوقت، ولا يعتبر الروتين مفيداً لطلاب المدرسة أو الجامعة فقط، بل إنه مفيد لجميع الأشخاص على اختلاف أعمارهم والأمور التي يقومون بها، فهو تنظيم لدقائق اليوم وكيفية قضائها بشكل مفيد ومريح في نفس الوقت.

## موضوع تعبير عن الروتين اليومي للطلاب بالانجليزي

The students' routine begins early in the morning, as waking up around five in the morning is the first and most important thing, and after that they can exercise to maintain the health of the body, and it is good to invest an hour in the morning in studying, and after that many students like to shower and eat a healthy breakfast for a brain ready for school, and after Going to school is good to pay attention to teachers. After returning from school, many students take a break after eating lunch, such as sitting with the family or going out with friends for a short walk. At the beginning of the evening, students begin studying without postponing anything. Short-term memory needs to be consolidated. Information gained at school. After studying, you can watch TV for 30 minutes while waiting for dinner, around nine o'clock. After eating dinner, it will be a little late and it becomes good to stay away from electronics to get a restful sleep. The period before bed can be used by reading books or magazines.

**الترجمة:** يبدأ روتين الطلاب في الصباح الباكر، حيث يعد الاستيقاظ حوالي الساعة الخامسة صباحاً أول وأهم الأمور، ويمكن بعدها ممارسة التمارين الرياضية للحفاظ على صحة الجسد، ومن الجيد استثمار ساعة صباحية في الدراسة، وبعدها يحب العديد من الطلاب الاستحمام وتناول الإفطار الصحي لدماع جاهز للمدرسة، وبعد الذهاب للمدرسة من الجيد الانتباه للمعلمين، وبعد العودة من المدرسة يقوم العديد من الطلاب بأخذ قسط من الراحة بعد تناول الغداء، كالجولس مع العائلة أو الخروج مع الأصدقاء في نزهة قصيرة، وعند بداية المساء يبدأ الطلاب بالدراسة دون تأجيل أي أمر، فالذاكرة قصيرة الأمد تحتاج لتثبيت المعلومات التي اكتسبت في المدرسة، وبعد الدراسة يمكن مشاهدة التلفاز لمدة ٣٠ دقيقة عند انتظار العشاء، وذلك في حدود الساعة التاسعة، وبعد تناول العشاء يكون الوقت قد تأخر قليلاً ويصبح من الجيد الابتعاد عن الإلكترونيات للحصول على نوم مريح، حيث يمكن استثمار فترة ما قبل النوم في قراءة الكتب أو المجلات.

## ما هو مفهوم الروتين

Routine is one of the ways in which work is planned. Most people follow a routine system that varies according to their choice and comfort. Students are a category of these people. They need to adhere to strict schedules in order to obtain better grades and better health, and thus achieve their goals successfully. Injaz Getting things on time is what helps success, and this requires full commitment to the established programs.

**الترجمة:** الروتين هو إحدى الطرق التي يتم من خلالها التخطيط للقيام بعمل ما، فأغلب الناس يتبعون نظاماً روتينياً يختلف بحسب اختيارهم وراحتهم، ويعد الطلاب فئة من هؤلاء الناس، فهم يحتاجون للالتزام بجداول زمنية صارمة بهدف الحصول على درجات أفضل وصحة أفضل، وبالتالي تحقيق أهدافهم بنجاح، فإنجاز الأمور في موعدها المحدد هو ما يساعد على النجاح، وذلك يتطلب التزاماً كاملاً بالبرامج الموضوعه.

## إيجابيات الروتين اليومي

Having a daily routine is necessary to maintain an organized, balanced, and stress-free academic life, as the routine helps maintain productivity and simplify difficult tasks by dividing them into simple tasks. In addition to being a time organization, it avoids the student from worrying about not having enough time, and it also maintains comfort. Body and mind: Sleeping and waking up at the same time ensures that the student stays active and refreshed, and helps ensure better physical health by allocating time to exercise.

**الترجمة:** يعد وجود روتين يومي ضرورياً للحفاظ على حياة دراسية منظمة ومتوازنة وخالية من التوتر، حيث يساعد الروتين على استمرار الإنتاجية وتبسيط المهام الصعبة من خلال تقسيمها إلى مهام بسيطة، عدا عن كونه تنظيماً للوقت يجنب الطالب القلق من عدم وجود وقت كافٍ، كما أنه يحافظ على راحة الجسم والعقل حيث يضمن النوم والاستيقاظ في نفس الوقت بقاء الطالب نشيطاً ومنتعشاً، ويساعد في ضمان صحة بدنية أفضل من خلال تخصيص وقت لأداء التمارين الرياضية.

#### سلبيات الروتين اليومي

Despite the importance of routine in students' lives, it may turn into a type of obsessive-compulsive disorder. Sometimes adherence to it causes a complete rejection of any change, such as refusing to do important things for fear of deviating from its routine. It may also cause fear of deviating from the norm, and thus not doing anything. Many things, in addition to that it may cause a lack of creativity in the student, such as canceling hobbies that require unlimited time, such as writing or drawing that rely on inspiration. In the end, doing the same things every day may cause boredom and a decrease in happiness in the student.

**الترجمة:** بالرغم من أهمية الروتين في حياة الطلاب إلا أنه قد يتحول لنوع من الوسواس القهري، ففي بعض الأحيان يسبب التقيد به رفضاً تاماً لأي تغيير، كرفض القيام بأمور هامة خوفاً من الخروج عن نظامه، كما أنه قد يسبب الخوف في الخروج عن القاعدة، وبالتالي عدم فعل الكثير من الأشياء، فضلاً عن أنه قد يسبب قلة في الجانب الإبداعي لدى الطالب كأن يلغي الهوايات التي تتطلب أوقاتاً غير محددة كالكتابة أو الرسم المعتمدين على الإلهام، وفي النهاية فإن القيام بنفس الأشياء كل يوم قد يسبب الملل وانخفاض السعادة لدى الطالب.

#### خاتمة موضوع عن الروتين اليومي للطلاب بالانجليزي

Routine is an important part of students' lives. If the student does not organize his time, he will not be able to do the work on time, which will lead to a lot of subsequent stress or low academic achievement. However, if he adheres to a specific and clear routine, the student will complete a large amount of work, and in the end He will achieve success because success is naturally associated with diligent and organized work.

**الترجمة:** الروتين جزء مهم من حياة الطلاب، ففي حال لم ينظم الطالب وقته لن يستطيع القيام بالأعمال في وقتها المحدد، الأمر الذي يعود عليه بكثير من الضغوطات اللاحقة أو التحصيل الدراسي المتدني، أما في حال التزامه بروتين محدد وواضح فسينجز الطالب كمّاً كبيراً من الأعمال، وفي النهاية سيحقق النجاح لأن النجاح بطبيعة الحال مقترن بالعمل الدؤوب والمنظم.