

## الروتين اليومي بالالمانى a1 Tagesablauf auf Deutsch

تُعد الروتينات اليومية عاملاً مهماً في تنظيم الحياة اليومية للأفراد، وهي تُسهم في تعزيز الإنتاجية وتخفيف حدة الضغوط النفسية. الروتين اليومي يشمل مجموعة من النشاطات المتكررة والمخطط لها التي يتم اتباعها كجزء من الحياة اليومية. تتضمن هذه الأنشطة في موضوع عن الروتين اليومي بالالمانى، على سبيل المثال، الاستيقاظ في وقت محدد، تناول وجبات الطعام في أوقات معينة، ممارسة التمارين الرياضية، وتخصيص وقت للعمل وآخر للراحة والترفيه.

في نهاية مقال عن الروتين اليومي بالالمانى بإمكانك تحميل الدرس على شكل ملف صغير pdf مرفق بالصورة

[ad1]

أفعال وكلمات روتينية في اللغة الالمانية

- **der Werker klingelt** - المنبه يرن
- **aufstehen** يستيقظ بالالمانى - ich stehe jeden Tag um 6 morgen auf :انا استيقظ يومياً الساعة السادسة صباحاً
- **die Dusche** بمعنى دش او استحمام - ich nehme eine **Dusche** :انا استحم
- **der Kaffee** القهوة - ich nehme den Kaffee **täglich** :انا اشرب القهوة يومياً
- **aufräumen** يرتب الغرفة - ich **räume** mein Zimmer **auf** :انا ارتب غرفتي
- **das Bett** سرير - ich mache mein Bett :انا ارتب سريري
- **sich anziehen** يرتدي الملابس - ich **ziehe** mich **an** :انا ارتدي الملابس
- **frühstücken** بمعنى يتناول الإفطار - ich **frühstücke** mit meiner Familie :انا اتناول الإفطار مع اسرتي

[ad5]

- **essen** يأكل - ich esse **zu Mittag** :انا اتناول الغداء \\ ich esse **zu Abend** :انا اتناول العشاء
- **die Zähne putzen** يغسل الاسنان - ich putze mir **die Zähne** :انا اغسل اسناني
- **gehen** يذهب :
- ich gehe aus dem Haus jeden Tag um 8 Morgen - انا اخرج يومياً من المنزل في الساعة الثامنة صباحاً
- ich gehe in die Schule :انا اذهب إلى المدرسة
- ich gehe zur Arbeit :انا اذهب إلى العمل
- ich gehe in die Kantine :انا اذهب إلى المطعم (صغير)
- ich gehe raus zum spielen :انا اذهب إلى الخارج للعب
- ich gehe ins Bett :انا اذهب إلى السرير
- **die Hausaufgabe** الواجب المنزلي - ich mache meine Hausaufgaben :انا اقوم بحل واجبي المنزلي

• **die Mittagspause** إستراحة الغداء **ich mache Mittagspause**: انا اخذ إستراحة الغداء

[ad3]

• **sich kämmen** يصفف الشعر - **ich kämme mich meine Haare**: انا اصفف شعري

• **der Tisch** الطاولة - **ich decke den Tisch**: انا اعد الطاولة

• **die Einkäufe** المشتريات - **ich mache die Einkäufe**: انا اقول بشراء المشتريات

• **abspülen** يغسل الصحون - **ich spülen ab**: انا اغسل الصحون

• **mähen** يأتي مع العشب بمعنى قص العشب او تسويته - **ich mähe den Rasen**: انا اقوم بتسوية العشب

[ad4]

• **abtrocknen** يجفف - **ich trockne das Hemd ab**: انا اجفف القميص

• **der Müll** القمامة - **ich bringe den Müll hinaus**: انا اخرج القمامة من المنزل

• **waschen** يغسل - **ich wasche die Wäsche**: انا اقوم بغسل الغسيل (الملابس)

• **kochen** يطبخ - **ich koche sehr gut Pizza**: انا اطبخ بيتزا رائعة

• **abstauben** ينظف التراب - **ich staube mein Tisch ab**: انا انظف التراب من علي طاولتي

اقرأ أيضاً: [موضوع عن الهوايات باللغة الالمانية](#)

برجراف الماني عن الروتين اليومي

النص باللغة الألمانية:

"Jeden Morgen stehe ich um 7 Uhr auf. Nach dem Aufstehen mache ich mein Bett und gehe ins Badezimmer, um mich fertig zu machen. Zum Frühstück esse ich normalerweise Müsli mit Obst und trinke eine Tasse Kaffee. Dann fahre ich mit dem Auto zur Arbeit. Mein Arbeitstag beginnt um 9 Uhr und endet um 17 Uhr. Nach der Arbeit gehe ich oft ins Fitnessstudio oder treffe mich mit Freunden. Am Abend koche ich das Abendessen, lese ein Buch oder schaue fern. Um 23 Uhr gehe ich ins Bett, um genügend Schlaf für den nächsten Tag zu bekommen."

الترجمة إلى اللغة العربية:

"كل صباح، أستيقظ في الساعة. بعد الاستيقاظ، أقوم بترتيب سريري وأذهب إلى الحمام للاستعداد. أتناول الإفطار عادةً، وهو عبارة عن حبوب مع فواكه وكوب من القهوة. بعدها أقود سيارتي للذهاب إلى العمل. يبدأ يوم عملي في التاسعة صباحًا وينتهي في الخامسة مساءً. بعد العمل، غالبًا ما أذهب إلى النادي الرياضي أو ألتقي بالأصدقاء. في المساء، أقوم بطهي العشاء، أقرأ كتابًا أو أشاهد التلفاز. أذهب للنوم في الحادية عشرة ليلاً للحصول على قسط كافٍ من النوم استعدادًا لليوم التالي."

موضوع ماذا فعلت البارحة بالالمانى

النص باللغة الألمانية:

Gestern hatte ich einen sehr produktiven Tag. Am Morgen ging ich joggen im Park, um frische Energie für den Tag zu sammeln. Nach dem Frühstück setzte ich mich an die Arbeit und konzentrierte mich auf mein aktuelles Projekt. Am Nachmittag traf ich einen Freund zum Kaffee und wir tauschten Neuigkeiten aus. Den Abend verbrachte ich mit einem guten Buch und entspannte mich vor dem Schlafengehen.

## ترجمة النص إلى العربية:

البارحة كان يومي مليئاً بالإنتاجية. في الصباح، خرجت للجري في الحديقة لاكتساب طاقة جديدة لليوم. بعد الفطور، جلست للعمل وركزت على مشروعي الحالي. في فترة ما بعد الظهر، التقيت بصديق على فنجان من القهوة وتبادلنا الأخبار. أمضيت المساء في قراءة كتاب جيد واسترخيت قبل أن أذهب للنوم.

[ad2]

## عبارات عن الروتين اليومي بالالمانى

نقدم في هذه الفقرة مجموع من جمل بالالمانى عن الروتين اليومي مهمة ومستخدمة في الحياة اليومية:

- Ich wache jeden Tag um 7 Uhr auf. - أستيقظ كل يوم في الساعة السابعة.
- Ich frühstücke um 8 Uhr. - أتناول وجبة الإفطار في الساعة الثامنة.
- Ich gehe zur Arbeit um 9 Uhr. - أذهب إلى العمل في الساعة التاسعة.
- Ich habe Mittagspause um 12 Uhr. - أتناول استراحة الغداء في الساعة الثانية عشر.
- Ich komme um 18 Uhr nach Hause. - أعود إلى البيت في الساعة السادسة مساءً.
- Ich esse zu Abend um 19 Uhr. - أتناول وجبة العشاء في الساعة السابعة مساءً.
- Ich gehe ins Bett um 22 Uhr. - أذهب إلى الفراش في الساعة العاشرة مساءً.

لتحميل الدرس PDF بأصغر حجم : اضغط هنا

اقرأ ايضاً:

- [راديو تعلم اللغة الالمانية ١٠٠ - محادثات على مدار اليوم](#)
- [امتحان B1 لـ اللغة الالمانية القسم الشفهي - التعريف بالنفس](#)
- [كلمات المانية مهمة عند بحثك عن سكن واختصارات اعلانات الشقق](#)
- [7 نماذج لـ امتحان اللغة الالمانية B1 اونلاين](#)
- [محادثة باللغة الالمانية - زيارة المدينة محادثة](#)
- [درس محادثة المانية في العمل و التوظيف](#)
- [جمل محادثة شائعة في التاكسي بالالمانية](#)
- [ضمانر الملكية في اللغة الالمانية](#)
- [الاقارب باللغة الالمانية](#)

جمل المانية مترجمة بالعربية

تعلم اللغة الالمانية Deutsch Lernen

[caption id="attachment\_5518" align="alignnone" width="420"]

5-8 KLASSEN

## DER TAGESABLAUF



Ich stehe auf.



Ich gehe in die Schule.



Ich esse zu Mittag.



Ich gehe spazieren.



Ich gehe mit meinem Hund spazieren.



Ich mache Hausaufgaben.



Ich gehe schlafen.

«РАСПОС» ДОО  
ул. Карла Маркса, 100, 100000, Бишкек, Кыргызстан  
Телефон: 0312 251 100  
Факс: 0312 251 100  
E-mail: raspos@raspos.kg  
© 2000 «РАСПОС»

الروتين اليومي بالالمانى

a1[/caption]

[جمل المانية مترجمة بالعربية](#)

[جمل المانية مترجمة بالعربية](#)

[caption id="attachment\_5520" align="alignnone" width="564"]

## Was mache ich jeden Tag?



Um 6.00 Uhr  
stehe ich auf.



Dann nehme ich  
eine Dusche.



Danach ziehe  
ich mich.



Um 6.30 Uhr  
frühstück ich.



Um 7.00 Uhr fahre ich zur Arbeit.



Um 7.30 Uhr fange  
ich mit der Arbeit an.



Von 12.00 bis 13.00  
Uhr mache ich  
Mittagspause. Ich  
gehe in die Kantine.



Um 16.30 Uhr habe ich  
Feierabend.



Um 17.00 Uhr komme  
ich nach Hause.



Zu Hause esse ich  
Abendessen um  
19.00 Uhr.



Ab 20.00 Uhr sehe  
ich mit meinen  
Kindern fern.



Um 22.00 Uhr gehe  
ich ins Bett.

الروتين اليومي بالالمانى [caption/a1]

[جمل المانية مترجمة بالعربية](#)