

## النص: روتين نايف

هلا والله

مسا الخير

أنا نايف من السعودية وأدرس دكتوراة لغويات تعليمية بجامعة نيو مكسيكو  
اليوم خليني أتكلم لكم عن روتيني اليومي  
طبعاً أصحى في الصباح بدري الساعة ٨ تقريباً وأحب أفطر فطور خفيف مثل  
سندوتش بيض بالجبنه مع شاي بالحليب  
على الساعة تسعة تقريباً أروح على الجامعة ويعنى أقضي الوقت في المكتبة لمدة  
حوالي أربع لخمس ساعات في القراءة والكتابة إلى تقريبا الساعة وحدة في الظهر  
وبعدها أرجع البيت وأخذ لي قيلولة خفيفة وأتغدى  
على الساعة أربعة ونص تقريباً أو خمسة بأعمل رياضة خفيفة مثل المشي والسباحة  
و بعد المغرب أحب دائماً أستمع لبرودكاستات تعليمية مثل البرامج والبرودكاستات  
اللي تهتم بالتنمية البشرية وتطوير مهارات الحياة  
الساعة تسعة تقريباً بأخذ لي عشاء خفيف والساعة والساعة عشرة بأنام  
بالنسبة للويكند غالباً أقضيه اني أروح أشتري أغراض البيت أو أطلع مع العائلة  
مثلاً في نزهة خفيفة كذا  
هذا هو تقريباً جدولي اليوم أو في الويك اند  
وسلامتكم