

Mein Tag

Ich bin Anna, bin 16 Jahre alt und Schülerin. Morgens stehe ich um kurz vor 7 Uhr auf. Aufwachen kann ich nicht von allein. Ein Wecker klingelt mich aus dem Schlaf. Ich stehe auf und muss als erstes meistens auf die Toilette gehen. Ich wasche mir das Gesicht. Dann dusche ich, zuerst ganz warm und am Schluss mit kaltem Wasser. So werde ich richtig wach. Zähne putzen muss auch sein, anschließend ziehe ich mich an. Meine Kleider habe ich mir schon am Abend davor zurecht gelegt. Ich will morgens keine Zeit verlieren. So kann ich ein bisschen später aufstehen.

Das Frühstück lasse ich nie aus, ich habe Hunger am Morgen. Meistens esse ich Müsli oder Toast mit Marmelade. Dazu trinke ich Tee oder Kaffee. Bevor ich in die Schule gehe, muss ich noch mein Bett machen. Das dauert aber selten länger als eine oder zwei Minuten. Dann renne ich schon los zu meinem Schulbus.

Nach der Schule esse ich zu Mittag und komme am Nachmittag heim. Dann muss ich meistens noch Hausaufgaben machen. Vor dem Abendessen habe ich noch Zeit um zu spielen oder um Freunde zu treffen. Dann essen wir gemeinsam zu Abend. Bevor ich ins Bett gehen, schaue ich ein bisschen fern. Dann gehe ich schlafen und schlafe von 22 Uhr bis morgens um 7.

روز من

من آنا هستم، ۱۶ ساله و دانش آموز هستم. صبح کمی قبل از ساعت ۷ از تخت خواب بیرون می-آیم. من به تنهایی نمی توانم بیدار شوم. زنگ یک ساعت زنگ دار از خواب بیدارم می کند. من بیدار می شوم و معمولاً باید به توالت بروم. صورتم را می شویم. سپس دوش می گیرم، در ابتدا آب گرم و در آخر با آب سرد. به این شکل من به خوبی بیدار می شوم. همچنین باید مسواک زد، بعد از آن لباس می پوشم. من لباس هایم را از شب قبل به خوبی آماده گذاشته ام. نمی خواهم صبح زمانی را از دست بدهم. بنابراین می توانم کمی دیرتر بیدار شوم.

من هرگز صبحانه را کنار نمی گذارم، صبح گرسنه هستم. من اغلب موزلی یا توست با مارمالاد می-خورم. با آن چای یا قهوه می نوشم. قبل از آنکه به مدرسه بروم، باید تختم را مرتب کنم. اما به-ندرت بیش از یک یا دو دقیقه طول می کشد. سپس با سرعت به سمت اتوبوس مدرسه می روم.

من بعد از مدرسه ناهار می خورم و بعد از ظهر به خانه می آیم. سپس اغلب باید تکلیف خانه را انجام دهم. من قبل از شام برای بازی کردن یا ملاقات با دوستانم زمان دارم. سپس در شب ما باهم غذا می خوریم. قبل از آنکه به تخت بروم، کمی تلویزیون تماشا می کنم. سپس به خواب می روم و از ساعت ۲۲ تا ۷ صبح می خوابم.