



برنامه روزانه

فعل‌هایی که یک روز معمولی را توصیف می‌کنند.

صبح

просыпаться	بیدار شدن	чистить зѳы	مسواک زدن (دندان‌ها)
вставать	بلند شدن (از خواب)	одеваться	لباس پوشیدن
умываться	صورت شستن	завтракать	صبحانه خوردن
принимать душ	دوش گرفتن	выходить	بیرون رفتن، خارج شدن

روز و عصر

рабѳать	کار کردن	убирать	مرتب کردن، تمیز کردن
учиться	درس خواندن	ужинать	شام خوردن
обедать	ناهار خوردن	смотреть телевизор	تلویزیون تماشا کردن
отдыхать	استراحت کردن	читать	خواندن
гулять	گردش کردن، قدم زدن	ложиться спать	به رختخواب رفتن
готовить	آشپزی کردن	спать	خوابیدن

توصیف روزتان

Я встаю в семь часов.	ساعت هفت بلند می‌شوم.	После работы я гуляю.	بعد از کار قدم می‌زنم.
Я завтракаю дома.	در خانه صبحانه می‌خورم.	Вечером я читаю.	عصرها مطالعه می‌کنم.
Я иду на работу.	به سر کار می‌روم.	Я ложусь спать в одиннадцать.	ساعت یازده به رختخواب می‌روم.

پایانه ся فعل را به خود فاعل برمی‌گرداند

умывать یعنی خود را شستن. با умываться یعنی چیزی را شستن؛ просыпать / просыпаться و одевать / одеваться به همین دلیل پایانه ся را با خود دارند، پس بهتر است این الگو را هم همین‌طور است. بسیاری از فعل‌های برنامه روزانه دقیقاً به همین دلیل پایانه ся را با خود دارند، پس بهتر است این الگو را بشناسید تا اینکه هر فعل را جداگانه حفظ کنید.