

می‌خواهید درباره کارهای روزمرگی به انگلیسی (Daily Routine) صحبت کنید؟ 🗣️ در این راهنمای کامل، لیست لغات، جملات و یک انشای نمونه را با ترجمه و مثال یاد بگیرید.

تو این مقاله یاد می‌گیری چطوری به راحتی درباره روزمرگی به انگلیسی صحبت کنی. هر کاری که تو روز انجام میدی یا برنامه‌هات رو به زبان انگلیسی بیان کنی تا بتونی توی مکالمه انگلیسی راحت تر باشی. براتون از لغات و عبارات کلیدی، گرامر ضروری که برای کارهای روزمره استفاده میشه زمان حال ساده (Simple Present) می‌گم. آماده این؟

می‌خوای راحت‌تر و با اعتماد به نفس به انگلیسی صحبت کنی؟ [دوره مکالمه زبان انگلیسی گاما](#) دقیقاً برای همین ساخته شده! تو این دوره، با تمرین‌های ساده و کاربردی، هر روز بهتر و طبیعی‌تر حرف زدن به انگلیسی رو یاد می‌گیری. دیگه نگران گرامر سخت یا کلمات پیچیده نباش.

لغات و عبارات کلیدی برای توصیف روزمرگی

فعالیت‌های صبح (Morning Routine)

English Phrase	ترجمه فارسی	مثال
Wake up	بیدار شدن	I usually wake up at 7 a.m
Get out of bed	از تخت بیرون آمدن	I get out of bed right after my alarm rings
Take a shower	دوش گرفتن	I take a quick shower every morning
Brush my teeth	مسواک زدن	I brush my teeth before breakfast
Get dressed	لباس پوشیدن	I get dressed for work at 7:30
Have breakfast	صبحانه خوردن	I usually have eggs and toast for breakfast
Make the bed	مرتب کردن تخت	I make the bed as soon as I get up
Check my phone	بررسی کردن گوشی	I check my phone for messages in the morning

فعالیت‌های طول روز (Daytime Activities: Work, Study, etc)

English Phrase	ترجمه فارسی	مثال
Go to work	رفتن به محل کار	I go to work by 9 a.m. every day
Start working	شروع به کار کردن	I start working as soon as I arrive
Attend meetings	شرکت در جلسات	I attend several meetings during the day
Take a break	استراحت کردن	I usually take a short break at noon
Eat lunch	ناهار خوردن	I eat lunch with my colleagues
Study for an exam	درس خواندن برای امتحان	I study for my exam in the afternoon
Reply to emails	پاسخ دادن به ایمیل‌ها	I reply to emails after lunch
Work on a project	کار کردن روی پروژه	I spend my afternoon working on a project

فعالیت‌های عصر و شب (Evening & Night Routine)

English Phrase	ترجمه فارسی	مثال
Come back home	به خانه برگشتن	I come back home around 6 p.m
Have dinner	شام خوردن	I usually have dinner with my family
Watch TV	تلویزیون تماشا کردن	I watch TV for an hour after dinner
Spend time with family	وقت گذراندن با خانواده	I spend the evening with my family
Read a book	کتاب خواندن	I like to read a book before bed
Take a shower	دوش گرفتن	I take a warm shower at night
Go to bed	رفتن به رختخواب	I usually go to bed at 11 p.m
Fall asleep	به خواب رفتن	I fall asleep quickly after a long day

من همیشه دنبال راهی بودم که لغات پرکاربرد و روزمره زبان انگلیسی رو بهتر یاد بگیرم و استفاده کنم. توی مسیر یادگیری، با یه منبع خیلی خوب از کمبریج آشنا شدم که به نظرم واقعا کمک‌کننده هست. سایت [Cambridge Student Zone](#) رو دوست داشتم چون لغات رو موضوعی دسته‌بندی کرده و کلی مثال و تلفظ صوتی داره. اینطوری می‌تونین لغات رو راحت‌تر یاد بگیرین و توی مکالمات به کار ببرین.

گرامر ضروری: چگونه از زمان حال ساده (Simple Present) استفاده کنیم؟

زمان حال ساده یعنی چی؟ فکر کن داری در مورد زندگی روزمره صحبت میکنی. مثلاً اینکه صبح‌ها چی کار میکنی، چند بار در هفته ورزش میری؟ یا اینکه همیشه قبل خواب کتاب میخونی. برای همه‌ی این چیزهایی که همیشه یا معمولاً انجام میدی، از حال ساده استفاده میکنیم.

چرا زمان حال ساده؟ چون این زمان برای عادت‌ها، روتین‌ها و کارهای همیشگی ساخته شده. نه درباره‌ی گذشته‌ست، نه آینده...

پس کاربرد های زمان حال ساده عبارتند از:

1. بیان عادت‌ها و کارهای روزمره
2. بیان واقعیت‌های عمومی یا قوانین علمی
3. برنامه‌های منظم یا زمان‌بندی‌ها (مثل برنامه اتوبوس، کلاس و...)
4. احساسات، ترجیحات و باورها

ساختار زمان حال ساده

جملات مثبت: (Affirmative)

(فاعل + فعل ساده) برای he/she/it ، فعل s یا +es می‌گیرد

فاعل	فعل	مثال
I / You / We / They	work	I work at a bank
He / She / It	works	She works at a bank

فعل‌هایی که با **-ch, -sh, -s, -x, -o** تمام میشوند، **es** می‌گیرند.
مثال: go → **goes**, watch → **watches**

جملات منفی: (Negative)

فاعل + do/does not + فعل ساده

فاعل	فعل کمکی	مثال
I / You / We / They	do not (don't)	I don't eat meat
He / She / It	does not (doesn't)	He doesn't eat meat

در منفی، فعل اصلی همیشه ساده است بدون s حتی با he/she/It

جملات پرسشی: (Questions)

فاعل + فعل ساده + ... + Do/Does

فاعل	فعل کمکی	مثال
I / You / We / They	Do	Do you like tea
He / She / It	Does	Does she like tea

در پرسشی هم مثل منفی، فعل ساده استفاده میشود.

بریم با هم چند تا مثال بررسی کنیم.

- We sometimes skip breakfast.

ما گاهی صبحانه را نمیخوریم.

- **He** never makes his bed.

او هیچوقت تختش را مرتب نمیکند.

- They often drink tea instead of coffee.

آنها اغلب به جای قهوه چای مینوشند.

- **She** always checks her emails in the morning.

او همیشه صبح‌ها ایمیل‌هایش را چک میکند.

- **He** rarely takes a break.

او به ندرت استراحت میکند.

- They sometimes go out for lunch.

آن‌ها گاهی برای ناهار بیرون می‌روند.

- **She** often watches Netflix at night.

او اغلب شب‌ها نتفلیکس تماشا میکند.

- **My mom** cooks dinner every night.

مادر من هر شب شام درست میکند.

- **My dad doesn't watch** TV in the morning.

پدر من صبح‌ها تلویزیون تماشا نمی‌کند.

- **Does your sister clean** her room?

آیا خواهرت اتاقش را تمیز میکند؟

- **Do you play** video games in the evening?

آیا عصرها بازی ویدیویی انجام میدی؟

- We don't go out at night.

ما شب‌ها بیرون نمی‌رویم.

کلمات پرکاربرد در حال ساده (Signal Words)

این کلمات نشان‌دهنده زمان حال ساده هستند:

- Always (همیشه)
- Usually (معمولاً)
- Often (اغلب)
- Sometimes (گاهی اوقات)
- Never (هرگز)
- Every day/week/month/year (هر روز/هفته/ماه/سال)
- On Mondays / At night / In the morning

مثال	درصد تکرار تقریبی	معنی فارسی	فید تکرار
She always wakes up early	100%	همیشه	Always
I usually eat breakfast at 8	80-90%	معمولاً	Usually

مثال	درصد تکرار تقریبی	معنی فارسی	قید تکرار
We often go to the park	70%	اغلب	Often
He sometimes plays tennis	50%	گاهی	Sometimes
They occasionally eat out	30%	گاهگاهی	Occasionally
She rarely drinks soda	10-20%	به ندرت	Rarely / Seldom
I never smoke	0%	هرگز	Never

بنظرتون جای قید تکرار در جمله کجاست؟ در جمله‌های حال ساده، قید تکرار معمولاً: قبل از فعل اصلی و بعد از فعل to می‌آید (am / is / are) be

- We are usually tired.

ما معمولاً خسته ایم.

نمونه انشا (متن کامل) در مورد کارهای روزمره به انگلیسی

یک روز عادی یک دانش‌آموز (سطح مبتدی)

My name is Ali. I am 13 years old and I am a student. I live in Tehran with my family. I have one sister and one

brother. I go to school every day except Friday I wake up at 6:30 in the morning. I get out of bed and brush my

teeth. Then I wash my face and get dressed . After that, I eat breakfast with my family. I usually eat bread, butter

and drink tea or milk. At 7:15, I leave home and go to school. I usually walk to school with my friends. My classes

start at 7:30. I have classes like math, English, science, and history. My favorite subject is English because I like

learning new word We have a short break at 9:30. I eat a snack and talk with my classmates. Then we go back to

class. School finishes at 1 o'clock. I come back home and wash my hands. I have lunch with my family. My mom

cooks delicious food. I like rice and chicken the most. After lunch, I take a short rest. In the afternoon, I do my

homework and study my lessons. Sometimes I play football with my friends in the park. If I stay at home, I read a

book or watch cartoons. In the evening, I help my mom or talk with my sister. At 8 o'clock, we have dinner together

After dinner, I usually check my school bag and get ready for the next day. At around 10 o'clock, I go to bed. I say

good night to my family and sleep. this is a normal day in my life

کلمات کلیدی مهمی که استفاده کردیم برای بیان روزمرگی به انگلیسی در این متن رو براتون در قالب جدول می‌زارم

معنی فارسی	کلمه / عبارت
بیدار شدن	Wake up
از رختخواب بلند شدن	Get up
مسواک زدن	Brush my teeth
صورت‌م را شستن	Wash my face
لباس پوشیدن	Get dressed
صبحانه خوردن	Eat breakfast
از خانه خارج شدن	Leave home
به مدرسه رفتن	Go to school
پیاده رفتن به مدرسه	Walk to school
کلاس / درس	Class / Subject
شروع شدن / تمام شدن	Start / Finish
زمان استراحت / زنگ تفریح	Break (time)
ناهار خوردن	Have lunch
به خانه برگشتن	Come back home
انجام تکالیف	Do homework
درس خواندن	Study lessons
فوتبال بازی کردن	Play football
کتاب خواندن	Read a book
کارتون یا تلویزیون دیدن	Watch cartoons / TV
به مادر کمک کردن	Help my mom
شام خوردن	Have dinner
آماده شدن	Get ready
به رختخواب رفتن	Go to bed
خوابیدن	Sleep
شب‌به‌خیر گفتن	Say good night

اسم من علی است. من ۱۳ ساله‌ام و یک دانش‌آموز هستم. من با خانواده‌ام در تهران زندگی می‌کنم. یک خواهر و یک برادر

دارم. هر روز به جز جمعه به مدرسه میرم. من ساعت ۶:۳۰ صبح بیدار میشم. از تخت بیرون میام و دندان‌هایم را مسواک میزنم. بعد صورتم را میشویم و لباس میپوشم. بعد از آن، با خانواده‌ام صبحانه میخورم. معمولاً نان و کره میخورم و چای یا شیر مینوشم. ساعت ۷:۱۵ از خانه بیرون میرم و به مدرسه میرم. معمولاً با دوستانم پیاده میرم. کلاس‌های من از ساعت ۷:۳۰ شروع میشود. من درس‌هایی مثل ریاضی، انگلیسی، علوم و تاریخ دارم. درس مورد علاقه‌ام انگلیسی است چون یاد گرفتن کلمات جدید را دوست دارم. ساعت ۹:۳۰ یک زنگ تفریح کوتاه داریم. یک خوراکی میخورم و با هم‌کلاسی‌هایم صحبت میکنم. بعد دوباره به کلاس برمیگردیم. مدرسه ساعت ۱ تمام میشود. به خانه برمیگردم و دست‌هایم را میشویم. با خانواده‌ام ناهار میخورم. مادرم غذاهای خوشمزه میپزد. من بیشتر از همه برنج و مرغ دوست دارم. بعد از ناهار کمی استراحت میکنم. عصرها تکالیفم را انجام میدهم و درسم را مرور میکنم. بعضی وقت‌ها با دوستانم در پارک فوتبال بازی میکنم. اگر خانه بمانم، کتاب میخوانم یا کارتون تماشا میکنم. شب‌ها به مادرم کمک میکنم یا با خواهرم صحبت میکنم. ساعت ۸ با هم شام میخوریم. بعد از شام معمولاً کیف مدرسه‌ام را مرتب میکنم و برای روز بعد آماده میشوم. حدود ساعت ۱۰ به رختخواب میرم. به خانواده‌ام شب‌به‌خیر میگم و میخوابم. این یک روز عادی در زندگی من است.

یک روز کاری یک کارمند (سطح متوسط)

A Day in the Life of an Employee

Every weekday, I follow a routine that helps me stay productive and organized. I usually wake up at 6:30 in

the morning. After getting ready and having breakfast, I leave my house at 7:30 to catch the bus to work. Most of

my work involves answering phone calls, attending meetings, and completing reports. I like to take a short break

around 10:30 to have some coffee and relax for a few minutes. Lunch time is at 12:30, and I usually eat with my

coworkers in the company cafeteria. We chat about work and sometimes about our weekend plans. After lunch, I

continue working on my projects and try to finish the important tasks before the end of the day. At around 3 pm, I

usually have a meeting with my team to discuss our progress and any problems we face. These meetings help us

stay on track and solve issues quickly. After the meeting, I spend some time replying to emails and organizing my

notes. I finish work at 5:30 pm and then take the bus home. When I get home, I like to relax by listening to music

or reading a book. Sometimes, I cook dinner or help my family with household chores. In the evening, I spend time

with my family. We talk about our day and watch TV together. Before going to bed, I prepare my clothes and things

for the next day so that morning is easier. This daily routine helps me balance my work and personal life. Although

every day can be busy or stressful, I try to stay positive and improve a little bit each day. I arrive at the office

around 8:30. The first thing I do is check my emails and plan my tasks for the day.

کلمه/عبارت انگلیسی	معنی فارسی
routine	برنامه روزانه
productive	پربازده، مؤثر
organized	منظم
wake up	بیدار شدن
get ready	آماده شدن
catch the bus	سوار اتوبوس شدن
check emails	ایمیل ها را چک کردن
plan tasks	برنامه ریزی کارها
answer phone calls	پاسخ دادن به تماس ها
attend meetings	شرکت در جلسات
complete reports	تکمیل گزارش ها
take a break	استراحت کردن
have coffee	قهوه خوردن
lunch time	وقت ناهار
coworkers	همکاران
chat	صحبت کردن، گپ زدن
continue working	به کار ادامه دادن

معنی فارسی	کلمه/عبارت انگلیسی
تمام کردن کارها	finish tasks
جلسه	meeting
درباره پیشرفت صحبت کردن	discuss progress
حل مشکلات	solve problems
پاسخ دادن به ایمیل‌ها	reply to emails
مرتب کردن یادداشت‌ها	organize notes
پایان کار	finish work
استراحت کردن، آرامش پیدا کردن	relax
شام پختن	cook dinner
کمک به کارهای خانه	help with chores
وقت گذراندن	spend time
آماده کردن لباس‌ها	prepare clothes
تعاادل بین کار و زندگی	balance work and life
شلوغ، پرکار	busy
مثبت بودن	stay positive
بهبتر شدن، پیشرفت کردن	improve

هر روز هفته، من به برنامه روزانه دارم که کمک می‌کند کارام رو خوب انجام بدم و منظم باشم. معمولاً ساعت ۶:۳۰ صبح بیدار میشم. بعد از اینکه آماده میشم و صبحونه میخورم، ساعت ۷:۳۰ خونه رو ترک میکنم تا سوار اتوبوس محل کار بشم.

حدود ساعت ۸:۳۰ به اداره میرسم. اولین کاری که میکنم اینه که ایمیل‌هام رو چک میکنم و برنامه کارهای روز رو مشخص میکنم. بیشتر وقتم به جواب دادن به تماس‌ها، شرکت در جلسه‌ها و نوشتن گزارش‌ها میگذره. معمولاً ساعت ۱۰:۳۰ به استراحت کوتاه میکنم، قهوه می‌خورم و کمی آرامش پیدا میکنم.

ناهار ساعت ۱۲:۳۰ است و معمولاً با همکارام توی سالن غذاخوری شرکت غذا میخوریم. درباره کار و گاهی هم درباره برنامه‌های آخر هفته صحبت میکنیم. بعد از ناهار، دوباره روی پروژه‌هام کار میکنم و سعی میکنم کارهای مهم رو قبل از پایان روز تموم کنم.

حدود ساعت ۳ بعدازظهر معمولاً جلسه‌ای با تیم دارم تا درباره پیشرفت کارها و مشکلات احتمالی صحبت کنیم. این جلسات کمک میکنه همه چیز طبق برنامه پیش بره و مشکلات سریع‌تر حل بشن. بعد از جلسه، کمی وقت میذارم تا به ایمیل‌ها جواب بدم و یادداشت‌هام رو مرتب کنم.

ساعت ۵:۳۰ بعدازظهر کارم تموم میشه و با اتوبوس به خونه برمیگردم. وقتی به خونه میرسم، دوست دارم با گوش دادن به موسیقی یا خوندن کتاب آرامش پیدا کنم. بعضی وقت‌ها شام درست میکنم یا به خانواده توی کارهای خانه کمک میکنم.

شب‌ها وقت میذارم برای بودن با خانواده. درباره روزمون صحبت میکنیم و گاهی با هم تلویزیون تماشا میکنیم. قبل از خواب، لباس‌هام و وسایلم رو برای روز بعد آماده میکنم تا صبح راحت‌تر باشم.

این برنامه روزانه بهم کمک میکنه بین کار و زندگی شخصی تعادل برقرار کنم. هرچند بعضی روزها شلوغ یا پرتنش هستن، اما سعی میکنم مثبت بمونم و هر روز کمی بهتر بشم.

چگونه در مورد روزمرگی یک نفر سوال پرسیم؟

استفاده از کلمات پرسشی ساده مثل:

- What (چه چیزی / چه کاری)
- When (چه زمانی)
- How (چطور / چگونه)
- Do/Does برای ساخت سوالات حال ساده

- What time do you usually wake up?

معمولاً ساعت چند بیدار میشی؟

- How do you start your day?

روزت را چطور شروع میکنی؟

- What do you usually have for breakfast?

معمولاً برای صبحانه چه میخوری؟

- How do you get to work or school?

چطور به محل کار یا مدرسه میری؟

- What time do you start work/school?

ساعت چند کار / مدرسه را شروع میکنی؟

- What do you do during your breaks?

در زمان استراحتت چه کار میکنی؟

- What is your typical workday like?

یک روز کاری معمولی تو چگونه است؟

- What do you usually do for lunch?

معمولاً برای ناهار چی کار میکنی یا چی میخوری؟

- Do you have any hobbies or activities after work/school?

بعد از کار یا مدرسه سرگرمی یا فعالیت خاصی داری؟

- What do you do in the evening?

عصرها چی کار میکنی؟

- What time do you usually go to bed?

معمولاً ساعت چند میخوابی؟

- How do you relax after a busy day?

بعد از یک روز شلوغ چطور آرامش پیدا میکنی؟

وقتی کلمه پرسشی خودش فاعل سوال است، نیازی به Do/Does نیست:
مثال:

Who wakes up early?

اما برای روزمرگی معمولاً از فاعل مشخص استفاده میکنیم، پس این حالت کمتر رایجیه.

موفق باشین.

کوثر پورعلی