

مکالمه فرانسوی صوتی درباره عادات روزانه + کلمات پرکاربرد بیان فعالیت روزمره

مکالمه صوتی فرانسوی

درباره برنامه روزانه

یادگیری عبارات روزمره
فرانسوی با مکالمه صوتی؛
از بیدار شدن تا خواب

بیان عادات روزانه یکی از موضوعات اصلی در مکالمات زبان فرانسه است. از معرفی برنامه صبحگاهی گرفته تا صحبت درباره کار، تحصیل و اوقات فراغت، دانستن **کلمات و جملات پرکاربرد** در این زمینه به شما کمک می‌کند تا روان‌تر صحبت کنید. علاوه بر این، در بسیاری از آزمون‌های زبان فرانسه مانند **DELF A1**، بیان فعالیت‌های روزانه بخش مهمی از مهارت مکالمه است.

این مقاله یکی از **درس‌های رایگان مجموعه آموزش زبان فرانسه** در گیشه است که با آن می‌توانید فرانسه را مرحله به مرحله و کاملاً رایگان یاد بگیرید. در ادامه، کلمات پرکاربرد، جملات رایج و مکالمه فرانسوی صوتی درباره عادات روزانه را بررسی می‌کنیم.

کلمات پرکاربرد برای بیان فعالیت‌های روزمره

برای توصیف عادات روزانه به زبان فرانسه، باید با افعال ضروری و واژگان مربوط به زمان و برنامه روزانه

آشنا باشید. در این بخش، ابتدا این کلمات را همراه با توضیح کوتاه و مثال معرفی می‌کنیم و سپس در قالب جدول ارائه می‌دهیم.

افعال و واژگان روزمره برای مکالمه فرانسوی

- Se réveiller
- Se lever
- Prendre une douche
- Se brosser les dents
- S'habiller
- Prendre le petit-déjeuner
- Aller à l'école / au travail
- Déjeuner
- Étudier
- Travailler
- Rentrer chez soi
- Dîner
- Se coucher

- بیدار شدن
- بلند شدن از تخت
- دوش گرفتن
- مسواک زدن
- لباس پوشیدن
- صبحانه خوردن
- رفتن به مدرسه / محل کار
- ناهار خوردن
- درس خواندن
- کار کردن
- برگشتن به خانه
- شام خوردن
- خوابیدن

افعال-روزمره-فرانسوی

افعال ضروری برای توصیف کارهای روزانه

افعال در بیان فعالیت‌های روزمره نقش اصلی دارند. در مکالمات روزمره معمولاً از زمان حال ساده استفاده می‌شود، زیرا این زمان برای بیان عادت‌ها و کارهای تکراری به کار می‌رود. در ادامه، مهم‌ترین افعال را همراه با مثال بررسی می‌کنیم:

• **Se réveiller** (بیدار شدن) – Je me réveille à sept heures. (من ساعت هفت بیدار

می‌شوم)

• **Se lever** (بلند شدن) – Je me lève après tout. (بلافاصله بعد از آن بلند می‌شوم)

• **Prendre le petit-déjeuner** (صبحانه خوردن) – Je prends mon petit-déjeuner à huit heures.



heures. (خورم می صبحانه هشت ساعت)

• **Aller au travail/à l'école** (رفتن به محل کار/مدرسه) – Je vais au travail en voiture.

(با ماشین به سر کار می‌روم)

• **Travailler/étudier** (کار کردن/درس خواندن) – Je travaille de sept à dix heures.

(کنم می کار ۱۷ تا ۹ ساعت از)

• **Déjeuner** (ناهار خوردن) – Je déjeune avec mes collègues.

• **Rentrer chez soi** (به خانه برگشتن) – Je rentre chez moi vers dix-huit heures.

(ساعت ۱۸ به خانه برمی‌گردم)

• **Se détendre** (استراحت کردن) – Je me détends en regardant la télé.

(با تماشای تلویزیون استراحت می‌کنم)

• **Dîner** (شام خوردن) – Nous dînons en famille à vingt heures.

(شام می‌خوریم)

• **Se coucher** (خوابیدن) – Je me couche à vingt-trois heures.

(من ساعت ۲۳ می‌خوابم)

جدول افعال ضروری برای بیان کارهای روزمره

فرانسوی	فارسی
Se réveiller	بیدار شدن
Se lever	بلند شدن از تخت
Prendre une douche	دوش گرفتن
Se brosser les dents	مسواک زدن
S'habiller	لباس پوشیدن
Prendre le petit-déjeuner	صبحانه خوردن
Aller à l'école/au travail	رفتن به مدرسه/کار
Déjeuner	ناهار خوردن
Étudier	درس خواندن
Travailler	کار کردن
Rentrer chez soi	برگشتن به خانه



فرانسوی	فارسی
Dîner	شام خوردن
Se coucher	خوابیدن

نکته: بسیاری از این افعال مانند *se lever, se réveiller, se coucher* و جزو **افعال انعکاسی (verbes pronominaux)** هستند که برای بیان عادات روزمره بسیار رایج‌اند.

واژگان مربوط به زمان و برنامه روزانه

برای بیان زمان انجام فعالیت‌ها، استفاده از عبارات **مربوط به زمان** ضروری است. در جدول زیر، این واژگان را همراه با ترجمه فارسی آورده‌ایم:

فرانسوی	فارسی
Le matin	صبح
Le midi	ظهر
L'après-midi	بعدازظهر
Le soir	عصر
La nuit	شب
Chaque jour	هر روز
D'habitude	معمولاً
Toujours	همیشه
Parfois	بعضی اوقات
Jamais	هرگز
Tôt	زود
Tard	دیر
À huit heures	ساعت هشت
Avant l'école	قبل از مدرسه
Après le travail	بعد از کار



مثال‌هایی با استفاده از کلمات مربوط به زمان و برنامه روزانه

- (شوم می بلند زود صبح معمولاً) D'habitude, je me lève tôt le matin.
- (خورمی نهار ظهر من) Je prends mon déjeuner à midi.
- (کنم می) Le soir, je regarde la télévision avant de dormir.
- (خانه به ۱۹ ساعت حدود، دیر من) Je rentre chez moi tard, vers dix-neuf heures.
- (گرددم برمی)

تمرین پیشنهادی

با استفاده از این افعال و واژگان، برنامه روزانه خود را به زبان فرانسه در سه جمله بنویسید.

همچنین مقاله مرتبط درباره زبان فرانسه : [یادگیری فرانسه چقدر زمان میبرد؟ معرفی سطوح زبان فرانسه](#)

جملات رایج برای بیان عادات روزانه

برای توصیف برنامه روزانه به زبان فرانسه، باید جملات مرتبط با صبح، ظهر و شب را بدانید. همچنین، بیان فعالیت‌های مربوط به کار، تحصیل و تفریحات روزمره به شما کمک می‌کند تا مکالمات طبیعی‌تری داشته باشید. در این بخش، این جملات را همراه با مثال‌ها، توضیحات کاربردی و جدول‌های مرتب بررسی می‌کنیم.

معرفی برنامه صبحگاهی، ظهر و شب

۱. برنامه صبحگاهی (matin du routine La)

صبح‌ها معمولاً افراد چند فعالیت اصلی مانند بیدار شدن، آماده شدن و صبحانه خوردن را انجام می‌دهند. این بخش شامل افعال انعکاسی (habiller's ,lever se ,réveiller se) و برخی کلمات مربوط

به زمان است.

لیست جملات پرکاربرد:

- **Je me réveille à sept heures du matin.** (من ساعت ۷ صبح بیدار می‌شوم)
- **Je me lève tout de suite après.** (بلافاصله بعد از آن بلند می‌شوم)
- **Je prends une douche et je me brosse les dents.** (دوش می‌گیرم و مسواک می‌زنم)
- **Je m'habille rapidement.** (سریع لباس می‌پوشم)
- **Je prends mon petit-déjeuner avec ma famille.** (با خانواده‌ام صبحانه می‌خورم)
- **Je quitte la maison à huit heures.** (ساعت ۸ از خانه خارج می‌شوم)

جدول جملات صبحگاهی

فرانسوی	فارسی
Je me réveille à sept heures.	من ساعت هفت بیدار می‌شوم.
Je me brosse les dents.	من دندان‌هایم را مسواک می‌زنم.
Je m'habille.	من لباس می‌پوشم.
Je bois une tasse de café.	من یک فنجان قهوه می‌نوشم.
Je quitte la maison à huit heures.	من خانه را ساعت هشت ترک می‌کنم.

۲. برنامه ظهر (midi-après' l de routine La)

ظهر معمولاً شامل ناهار خوردن، استراحت کردن و ادامه کار یا تحصیل است. توجه کنید که در این بخش از افعال غیرانعکاسی (étudier ,travailler ,déjeuner) استفاده می‌شود.

لیست جملات پرکاربرد:

- **Je déjeune à midi avec mes collègues.** (من ظهر با همکارانم ناهار می‌خورم)
- **Je travaille jusqu'à dix-sept heures.** (من تا ساعت ۱۷ کار می‌کنم)
- **Je fais une pause de trente minutes.** (من سی دقیقه استراحت می‌کنم)



- **Je discute avec mes amis pendant la pause.** (در زمان استراحت با دوستانم صحبت می‌کنم)

جدول جملات ظهر

فرانسوی	فارسی
Je déjeune à midi.	من ظهر ناهار می‌خورم.
Je travaille jusqu'à dix-sept heures.	من تا ساعت ۱۷ کار می‌کنم.
Je discute avec mes amis.	من با دوستانم صحبت می‌کنم.
Je me repose un peu.	من کمی استراحت می‌کنم.
Je reprends le travail.	من دوباره به کار برمی‌گردم.

۳. برنامه شب (soir du routine La)

شب‌ها افراد معمولاً بعد از بازگشت به خانه ، کمی استراحت کرده و سپس شام می‌خورند و برای خوابیدن آماده می‌شوند. این بخش نیز شامل افعال انعکاسی (coucher se ,détendre se) است.

لیست جملات پرکاربرد:

- **Je rentre chez moi vers dix-huit heures.** (حدود ساعت ۱۸ به خانه برمی‌گردم)
- **Je me repose en regardant la télévision.** (با تماشای تلویزیون استراحت می‌کنم)
- **Je dîne avec ma famille à vingt heures.** (ساعت ۲۰ با خانواده‌ام شام می‌خورم)
- **Je lis un livre avant de dormir.** (قبل از خواب کتاب می‌خوانم)
- **Je me couche à vingt-trois heures.** (ساعت ۲۳ می‌خوابم)

جدول جملات شب

فرانسوی	فارسی
Je rentre chez moi vers dix-huit heures.	من حدود ساعت ۱۸ به خانه برمی‌گردم.
Je regarde la télévision.	من تلویزیون تماشا می‌کنم.
Je dîne avec ma famille.	من با خانواده‌ام شام می‌خورم.



فرانسوی	فارسی
Je lis un livre avant de dormir.	من قبل از خواب کتاب می‌خوانم.
Je me couche à vingt-trois heures.	من ساعت ۲۳ می‌خوابم.

همچنین مقاله مرتبط درباره زبان فرانسه : [جملات و لغات کاربردی در محیط کار فرانسوی - درس رایگان فرانسه دیالوگ محیط کاری](#)

صحبت درباره کار، تحصیل و تفریحات روزانه

۱. بیان فعالیت‌های کاری (travail Le)

برای توصیف فعالیت‌های کاری از افعال **travailler, faire, envoyer** استفاده می‌شود. این جملات معمولاً در زمان حال ساده بیان می‌شوند.

- **Je travaille dans un bureau à Paris.** (من در یک دفتر در پاریس کار می‌کنم)
- **J'envoie des e-mails et je réponds aux appels.** (ایمیل می‌فرستم و به تماس‌ها پاسخ می‌دهم)
- **Je participe à des réunions avec mon équipe.** (در جلسات با تیمم شرکت می‌کنم)

جدول جملات کاری

فرانسوی	فارسی
Je travaille dans une entreprise.	من در یک شرکت کار می‌کنم.
J'envoie des e-mails.	من ایمیل ارسال می‌کنم.
Je participe à des réunions.	من در جلسات شرکت می‌کنم.
Je vérifie les documents.	من اسناد را بررسی می‌کنم.
Je parle avec les clients.	من با مشتریان صحبت می‌کنم.

جملات روزمره فرانسوی برای توصیف برنامه روزانه

✓ صبح (Le matin)

- - Je me réveille à sept heures.
- - Je me brosse les dents.
- - Je m'habille rapidement.
- - Je prends mon petit-déjeuner.
- - Je quitte la maison à huit heures.

✓ ظهر (L'après-midi)

- - Je déjeune à midi.
- - Je travaille jusqu'à dix-sept heures.
- - Je me repose un peu.
- - Je discute avec mes amis.
- - Je reprends le travail.

✓ شب (Le soir)

- - Je rentre chez moi vers dix-huit heures.
- - Je regarde la télévision.
- - Je dîne avec ma famille.
- - Je lis un livre.
- - Je me couche à vingt-trois heures.

✓ صبح (Le matin)

- - من ساعت هفت بیدار می‌شوم.
- - دندان‌هایم را مسواک می‌زنم.
- - سریع لباس می‌پوشم.
- - صبحانه می‌خورم.
- - ساعت هشت از خانه خارج می‌شوم.

✓ ظهر (L'après-midi)

- - ظهر ناهار می‌خورم.
- - تا ساعت ۱۷ کار می‌کنم.
- - کمی استراحت می‌کنم.
- - با دوستانم صحبت می‌کنم.
- - دوباره به کار برمی‌گردم.

✓ شب (Le soir)

- - حدود ساعت ۱۸ به خانه برمی‌گردم.
- - تلویزیون تماشا می‌کنم.
- - با خانواده‌ام شام می‌خورم.
- - کتاب می‌خوانم.
- - ساعت ۲۳ می‌خوابم.

۲. بیان فعالیت‌های تحصیلی (études Les)

در محیط آموزشی از افعال **étudier, lire, écrire, réviser** استفاده می‌شود. این جملات برای توصیف درس خواندن، آماده شدن برای امتحان و نوشتن تکالیف کاربرد دارند.

• **J'étudie la littérature française à l'université.** (من ادبیات فرانسه را در دانشگاه

می‌خوانم)

• **Je fais mes devoirs chaque soir.** (هر شب تکالیفم را انجام می‌دهم)

• **Je réviser mes cours pour l'examen de demain.** (درس‌هایم را برای امتحان فردا مرور

می‌کنم)

جدول جملات تحصیلی

فرانسوی	فارسی
J'étudie à l'université.	من در دانشگاه درس می‌خوانم.
Je fais mes devoirs chaque soir.	من هر شب تکالیفم را انجام می‌دهم.
Je me prépare pour l'examen.	من برای امتحان آماده می‌شوم.
Je révise mes cours.	من درس‌هایم را مرور می‌کنم.
Je discute avec mes camarades.	من با همکلاسی‌هایم بحث می‌کنم.

۳. بیان فعالیت‌های تفریحی (loisirs Les)

تفریحات بخش مهمی از برنامه روزانه هستند و برای بیان آن‌ها از افعال **faire, regarder, jouer, lire** استفاده می‌شود. در مکالمات دوستانه، دانستن این جملات بسیار کاربردی است.

- **Je fais du sport deux fois par semaine.** (دو بار در هفته ورزش می‌کنم)
- **Je regarde des films sur Netflix le soir.** (شب‌ها فیلم‌های نتفلیکس تماشا می‌کنم)
- **Je joue de la guitare pendant mon temps libre.** (در اوقات فراغت گیتار می‌زنم)

جدول جملات تفریحی

فرانسوی	فارسی
Je fais du sport.	من ورزش می‌کنم.
Je regarde la télévision.	من تلویزیون تماشا می‌کنم.
J'écoute de la musique.	من موسیقی گوش می‌دهم.
Je sors avec mes amis.	من با دوستانم بیرون می‌روم.
Je lis un livre.	من کتاب می‌خوانم.

تمرین پیشنهادی

- ۱. یک پاراگراف کوتاه درباره برنامه صبحگاهی خود به زبان فرانسه بنویسید.
- ۲. با استفاده از جدول‌ها، سه جمله درباره کار یا تحصیل خود بنویسید.
- ۳. دو فعالیت تفریحی را همراه با زمان انجام آن‌ها توصیف کنید.



همچنین مقاله مرتبط درباره زبان فرانسه : [داستان‌ها و شعرهای فرانسوی: روشی جذاب برای یادگیری زبان فرانسه](#)

مکالمه فرانسوی صوتی درباره عادات روزمره

در این بخش، دو مکالمه کامل را درباره عادات روزانه می‌خوانید. مکالمه اول بین دو دوست درباره برنامه روزانه است و مکالمه دوم در محیط کار یا دانشگاه انجام می‌شود. برای تمرین بهتر، هر جمله همراه با ترجمه فارسی آورده شده است تا بتوانید هم درک مطلب خود را تقویت کنید و هم کلمات کاربردی فرانسوی را در جملات ببینید.

مکالمه اول: گفت‌وگو بین دو دوست درباره برنامه روزانه

Sophie و Paul درباره برنامه روزانه خود صحبت می‌کنند و درباره عادات‌های صبحگاهی، کار، و تفریحاتشان تبادل نظر می‌کنند. این مکالمه برای تمرین کلمات کاربردی فرانسوی و جملات رایج در مکالمات روزمره بسیار مفید است:

• **Paul:** Salut Sophie, comment ça va aujourd'hui ?

(چطوری امروز، سوفی سلام)

• **Sophie:** Salut Paul ! Ça va bien, merci. Et toi ?

(چطوری تو مرسی خوبم، پل سلام)

• **Paul:** Moi aussi, ça va. Dis-moi, à quelle heure tu te lèves le matin ?

(شی می بیدار چند ساعت هاصبح ببینم بگو، خوبم منم)

• **Sophie:** Je me lève vers sept heures. D'habitude, je prends une douche, je

m'habille et je prends mon petit-déjeuner.

(خورم می صبحانه و پوشم می لباس، گیرم می دوش معمولاً، شوم می بیدار هفت ساعت حدود)

• **Paul:** Tu prends quoi au petit-déjeuner ?

(خوری می چی صبحانه)

• **Sophie:** Je bois un café et je mange des tartines avec de la confiture. Et toi, c'est



quoi ta routine du matin ?

(چیه ات صبحگاهی برنامه ، چطور تو ، خورمی مربا با تست نان و نوشمی قهوه یک)

Moi, je me réveille à six heures et demie. Je fais un peu de sport, puis je **Paul:** •
prends une douche et je prends mon petit-déjeuner.

(صبحانه و گیرمی دوش بعد ، کنمی ورزش کمی ، شومی بیدار نیم و شش ساعت من)
(خورمی)

Tu prends quoi au petit-déjeuner ? **Sophie:** •

(خوری می چی صبحانه)

En général, je mange des œufs, du pain et des fruits. Après ça, je vais au **Paul:** •
travail vers huit heures.

(رومی کار سر به هشت ساعت حدود ، آن از بعد ، خورمی میوه و نان ، مرغ تخم معمولاً)

Tu travailles jusqu'à quelle heure ? **Sophie:** •

(کنمی کار ساعتی چه تا)

Je travaille jusqu'à dix-huit heures. Et toi, tu travailles ou tu étudies ? **Paul:** •

(خوانمی درس یا کنمی کار تو ، کنمی کار هجده ساعت تا)

J'étudie à l'université. Mes cours commencent à neuf heures et se **Sophie:** •
terminent vers seize heures.

(شانزده ساعت حدود و شوندمی شروع نه ساعت از هایم کلاس ، خوانمی درس دانشگاه در من)
(شوندمی تمام)

Et le soir, qu'est-ce que tu fais ? **Paul:** •

(کنمی کار چه هاشب و)

Je rentre chez moi, je me repose un peu et je dîne avec ma famille. **Sophie:** •

Ensuite, je regarde la télé ou je lis un livre.

(تماشا تلویزیون بعد ، خورمی شام ام خانواده با و کنمی استراحت کمی ، گردم برمی خانه به)
(خوانمی کتاب یا کنمی)

Moi aussi, j'aime bien lire avant de dormir. À quelle heure tu te couches ? **Paul:** •

(خوابمی چند ساعت ، بخوانم کتاب خواب از قبل دارم دوست هم من)

Vers vingt-trois heures. Et toi ? **Sophie:** •

(چی تو ، سه و بیست ساعت حدود)



- Pareil, vers vingt-trois heures. Bon, merci pour cette discussion. À bientôt ! **Paul:** (بعد تا، وگوگفت این بابت مرسی خوب، سه و بیست ساعت حدود، همینطور هم من)
- À bientôt, Paul ! **Sophie:** (پل، بعد تا)

نکات مهم این مکالمه:

- استفاده از افعال انعکاسی مانند *se lever, se réveiller, se reposer* در زندگی روزمره ضروری است.
- کلمات کاربردی فرانسوی مانند *le matin* (صبح)، *le soir* (شب)، *le petit-déjeuner* (صبحانه) و *le travail* (کار) نقش مهمی در مکالمات دارند.
- جملات این مکالمه برای تمرین بیان عادات‌های روزمره در سطح **A2 تا A1** بسیار مناسب‌اند.

Paul: Salut Sophie, comment ça va aujourd'hui ?

(سلام سوفی، امروز چطوری)

Sophie: Salut Paul ! Ça va bien, merci. Et toi ?

(سلام پل، خوب مرسی تو چطوری)

Paul: Moi aussi, ça va. Dis-moi, à quelle heure tu te lèves le matin ?

(منم خوبم، بگو ببینم صبح‌ها ساعت چند بیدار می‌شی)

Sophie: Je me lève vers sept heures. D'habitude, je prends une douche, je m'habille et je prends mon petit-déjeuner.

(حدود ساعت هفت بیدار می‌شوم، معمولاً دوش می‌گیرم، لباس می‌پوشم و صبحانه می‌خورم)

Paul: Tu prends quoi au petit-déjeuner ?

(صبحانه چی می‌خوری)

Sophie: Je bois un café et je mange des tartines avec de la confiture. Et toi, c'est quoi ta routine du matin ?

(یک قهوه می‌نوشم و نان تست با مربا می‌خورم، تو چطور، برنامه صبحگاهی‌ات چیه)

Paul: Moi, je me réveille à six heures et demie. Je fais un peu de sport, puis je prends une douche et je prends mon petit-déjeuner.

(من ساعت شش و نیم بیدار می‌شوم، کمی ورزش می‌کنم، بعد دوش می‌گیرم و صبحانه می‌خورم)

Sophie: Tu prends quoi au petit-déjeuner ?

(صبحانه چی می‌خوری)

Paul: En général, je mange des œufs, du pain et des fruits. Après ça, je vais au travail vers huit heures.

(معمولاً تخم‌مرغ، نان و میوه می‌خورم، بعد از آن، حدود ساعت هشت به سر کار می‌روم)

Sophie: Tu travailles jusqu'à quelle heure ?

(تا چه ساعتی کار می‌کنی)

Paul: Je travaille jusqu'à dix-huit heures. Et toi, tu travailles ou tu étudies ?

(تا ساعت هجده کار می‌کنم، تو کار می‌کنی یا درس می‌خوانی)

Sophie: J'étudie à l'université. Mes cours commencent à neuf heures et se terminent vers seize heures.

(من در دانشگاه درس می‌خوانم، کلاس‌هایم از ساعت نه شروع می‌شوند و حدود ساعت شانزده تمام می‌شوند)

Paul: Et le soir, qu'est-ce que tu fais ?

(و شب‌ها چه کار می‌کنی)

Sophie: Je rentre chez moi, je me repose un peu et je dîne avec ma famille. Ensuite, je regarde la télé ou je lis un livre.

(به خانه برمی‌گردم، کمی استراحت می‌کنم و با خانواده‌ام شام می‌خورم، بعد تلویزیون تماشا می‌کنم یا کتاب می‌خوانم)

Paul: Moi aussi, j'aime bien lire avant de dormir. A quelle heure tu te couches ?

(من هم دوست دارم قبل از خواب کتاب بخوانم، ساعت چند می‌خوابی)

Sophie: Vers vingt-trois heures. Et toi ?

(حدود ساعت بیست و سه، تو چی)

Paul: Pareil, vers vingt-trois heures. Bon, merci pour cette discussion. A bientôt !

(من هم همینطور، حدود ساعت بیست و سه، خوب مرسی بابت این گفت‌وگو، تا بعد)

Sophie: A bientôt, Paul !

(تا بعد، پل)

مکالمه فرانسوی درباره عادات روزانه با ترجمه فارسی | سطح A1-A2





مکالمه دوم: مکالمه در محیط کار یا دانشگاه

Élodie و Thomas در محل کار/دانشگاه با یکدیگر درباره برنامه روزانه کاری یا تحصیلی خود صحبت می‌کنند. این مکالمه شامل کلمات مرتبط با کار، تحصیل و زمان‌بندی روزانه است که به شما کمک می‌کند تا در موقعیت‌های واقعی بهتر صحبت کنید.

Bonjour Thomas, comment vas-tu ? **Élodie:** •

(چطوره حالت، توماس سلام)

Bonjour Élodie ! Je vais bien, merci. Et toi ? **Thomas:** •

(چطوری تو، مرسی خوبم، الودی سلام)

Ça va aussi. À quelle heure tu commences à travailler le matin ? **Élodie:** •

(کنی می شروع را کار چند ساعت هاصبح، خوبم منم)

Je commence à huit heures et demie. Mais avant de venir au bureau, je **Thomas:** •

prends mon petit-déjeuner et je lis les nouvelles.

را اخبار و خورم می صبحانه، دفتر به آمدن از قبل اما، کنم می شروع نیم و هشت ساعت من)

(خوانم می)

Moi, je prends mon petit-déjeuner rapidement parce que je dois partir tôt. **Élodie:** •

Je commence à neuf heures.

(کنم می شروع نه ساعت، بیفتم راه زودتر باید چون خورم می صبحانه سریع من)

Et tu travailles jusqu'à quelle heure ? **Thomas:** •

(کنی می کار ساعتی چه تا)

Jusqu'à dix-sept heures. Mais parfois, je reste plus tard quand j'ai **Élodie:** •

beaucoup de travail.

(مانم می دیرتر، دارم زیاد کار وقتی اوقات گاهی اما، هفده ساعت تا)

Et à midi, tu déjeunes où ? **Thomas:** •

(خوری می نهار کجا ظهر)

Je déjeune à la cafétéria de l'entreprise avec mes collègues. Et toi ? **Élodie:** •

(چی تو، خورم می نهار همکارانم با شرکت تریای کافه در)



Moi, je préfère apporter mon déjeuner de chez moi. Comme ça, je peux **Thomas:** •
manger à mon bureau et continuer à travailler si besoin.

(در و بخورم غذا میزم پشت توانم می طوری این، بیاورم خانه از را نهارم دهم می ترجیح من)
(دهم ادامه کار به نیاز صورت)

Tu fais une pause dans l'après-midi ? **Élodie:** •

(کنی می استراحت بعدازظهر)

Oui, vers quinze heures, je prends un café et je discute un peu avec mes **Thomas:** •
collègues. Et toi ?

(چی تو، کنم می صحبت همکارانم با کمی و نوشم می قهوه یک پانزده ساعت حدود، بله)

Moi aussi. Ça fait du bien de faire une pause, surtout quand la journée est **Élodie:** •
longue.

(باشد طولانی روز وقتی مخصوصا، است خوب کردن استراحت، همینطور هم من)

Et le soir, après le travail, tu fais quoi ? **Thomas:** •

(کنی می کار چه کار از بعد هاشب و)

Je rentre chez moi, je me repose un peu, puis je prépare le dîner. Ensuite, **Élodie:** •
je regarde une série ou je lis un livre.

(تماشا سریال یک بعد، کنم می آماده شام سپس، کنم می استراحت کمی، گردهم برمی خانه به)
(خوانم می کتاب یا کنم می)

Moi, je vais souvent au sport après le travail. J'aime bien faire du **Thomas:** •
jogging ou aller à la salle de sport.

(بروم باشگاه به یا بدوم دارم دوست، کنم می ورزش کار از بعد معمولاً من)

C'est une bonne habitude. Et à quelle heure tu te couches ? **Élodie:** •

(خوابی می چند ساعت، است خوبی عادت)

Vers vingt-trois heures. J'essaie de dormir au moins sept heures par **Thomas:** •
nuit. Et toi ?

(چی تو، بخوابم شب در ساعت هفت حداقل کنم می سعی، سه و بیست ساعت حدود)

Pareil, je me couche à vingt-trois heures. Bon, je dois y aller. À bientôt, **Élodie:** •
Thomas !

(توماس بعد تا، بروم باید، خوب، خوابم می سه و بیست ساعت، همینطور هم من)



À bientôt, Élodie ! **Thomas:** •

(الودی ، بعد تا)

نکات مهم این مکالمه:

- استفاده از افعال مربوط به محیط کاری یا دانشگاهی مانند *faire une pause* و *rester plus tard* ضروری است.
- توجه کنید که در این مکالمه از عبارات مربوط به زمان مانند *vers quinze heures* (حدود ساعت پانزده) و *jusqu'à dix-sept heures* (تا ساعت هفده) استفاده شده است.
- این مکالمه نمونه‌ای از صحبت‌های روزمره در محیط کاری یا دانشگاهی است که برای سطح **A2** و **B1** مناسب است.

تمرین پیشنهادی

- ۱. مکالمات بالا را با صدای بلند بخوانید و تلاش کنید تلفظ فرانسوی خود را بهبود ببخشید.
- ۲. سعی کنید یک مکالمه مشابه درباره برنامه روزانه خود بنویسید و از کلمات کاربردی فرانسوی که یاد گرفتید استفاده کنید.
- ۳. اگر امکانش را دارید، مکالمه را با یک دوست یا همکلاسی تمرین کنید تا مهارت شنیداری و گفتاری خود را تقویت کنید.

ساخت جملات درباره عادت‌های شخصی به زبان فرانسه

برای بیان عادت‌های روزمره به زبان فرانسه، معمولاً از زمان حال ساده (**présent le**) استفاده می‌شود. این زمان برای توصیف کارهای تکراری، روتین‌های روزانه و رفتارهای معمول بسیار کاربردی است. در این بخش، نحوه ساخت جملات ساده برای توصیف عادت‌های شخصی را بررسی می‌کنیم.

چگونه عادت‌های خود را به صورت ساده بیان کنیم؟

۱. استفاده از فاعل + فعل در زمان حال:



- **Je me lève à sept heures.** (من ساعت هفت بیدار می‌شوم)
- **Je prends mon petit-déjeuner avec ma famille.** (من با خانواده‌ام صبحانه می‌خورم)

۲. اضافه کردن جزئیات با قیدهای زمان و مکان:

- **Je vais au travail en voiture.** (من با ماشین به سر کار می‌روم)
- **Je déjeune à midi à la cafétéria.** (ظهر در کافه‌تیریا ناهار می‌خورم)

۳. بیان میزان تکرار با قیدهای تکرار:

- **Je fais du sport deux fois par semaine.** (من دو بار در هفته ورزش می‌کنم)
- **Je regarde la télé chaque soir.** (هر شب تلویزیون تماشا می‌کنم)

لیست قیدهای پرکاربرد برای بیان عادت‌ها:

- **Chaque jour** (هر روز)
- **Tous les matins/soirs** (هر صبح/شب)
- **D'habitude** (معمولاً)
- **Parfois** (گاهی)
- **Rarement** (به ندرت)
- **Jamais** (هرگز)

همچنین ببینید: [آموزش زبان فرانسه در تهران](#)

استفاده از زمان حال برای توصیف فعالیت‌های روزانه

در جملات زیر، می‌بینید که چگونه از زمان حال ساده برای توصیف فعالیت‌های روزمره استفاده می‌شود:



- **Je me réveille à six heures et je prends une douche.** (من ساعت شش بیدار می‌شوم و دوش می‌گیرم)
- **Je prends le bus pour aller à l'université.** (برای رفتن به دانشگاه اتوبوس می‌گیرم)
- **Je travaille jusqu'à dix-huit heures et je rentre chez moi.** (تا ساعت هجده کار می‌کنم و به خانه برمی‌گردم)
- **Le soir, je regarde une série ou je lis un livre.** (شب‌ها سریال تماشا می‌کنم یا کتاب می‌خوانم)

نکته: در توصیف عادت‌ها، استفاده از افعال انعکاسی (**coucher se ,lever se ,réveiller se**) و افعال حرکتی (**partir , rentrer ,aller**) بسیار رایج است. همچنین، به‌کاربردن قیدهای تکرار مانند *d'habitude* یا *chaque jour* جملات شما را طبیعی‌تر می‌کند.

همچنین مقاله مرتبط درباره زبان فرانسه : [شروع یادگیری زبان فرانسه از صفر برای مبتدیان : راهنمای گام به گام](#)

تمرین، تکرار و روش‌های موثر برای تقویت مکالمات روزمره فرانسه

برای اینکه بتوانید مکالمات روزمره به زبان فرانسه را روان‌تر بیان کنید، باید از ترکیب تمرین‌های شنیداری، بازنویسی جملات، و استفاده از منابع معتبر استفاده کنید. در این بخش، نکات عملی و تمرین‌های کاربردی را برای تقویت مهارت شنیداری و گفتاری بررسی می‌کنیم.

تمرین‌های شنیداری با مکالمه فرانسوی صوتی

گوش دادن به مکالمات واقعی یکی از بهترین راه‌ها برای تقویت درک شنیداری و یادگیری کلمات کاربردی فرانسوی است. برای این منظور:

- **گوش دادن فعال:** یک مکالمه صوتی را پخش کنید، هر جمله را **توقف کنید** و تکرار کنید تا تلفظ شما بهتر شود.



- تمرکز روی جزئیات: به زمان افعال، تلفظ و لحن گوینده دقت کنید.
- تکرار جملات کلیدی: هر جمله را سه بار تکرار کنید تا وارد حافظه بلندمدت شما شود.

پیشنهادهای کاربردی گیشه

- از مکالمات صوتی موجود در درس‌های [گیشه](#) استفاده کنید تا همزمان با شنیدن، بتوانید ترجمه فارسی را هم ببینید.
- فیلم‌ها و سریال‌های فرانسوی با زیرنویس را تماشا کنید. ابتدا با زیرنویس فارسی، سپس با زیرنویس فرانسوی و در نهایت بدون زیرنویس.
- پادکست‌هایی مانند "InnerFrench" یا "Français Authentique" را در برنامه روزانه خود قرار دهید.

بازنویسی و تمرین جملات کاربردی

تکرار جملات روزمره با استفاده از زمان حال به شما کمک می‌کند تا مکالمات خود را سریع‌تر بسازید. برای این تمرین:

1. یک جمله بشنوید و بنویسید: گوش دهید و بدون نگاه کردن، آن را یادداشت کنید.
2. جمله را بازنویسی کنید: سعی کنید همان جمله را با عبارات متفاوت بازنویسی کنید.
3. تکرار با صدای بلند: جمله را چند بار بلند تکرار کنید تا تلفظ شما بهتر شود.

مثال تمرین بازنویسی

- **Phrase originale:** Je me lève à sept heures. (شوم می بیدار هفت ساعت من)
 - **Variante 1:** D'habitude, je me réveille à sept heures du matin. (هفت ساعت معمولاً)
 - **Variante 2:** Chaque jour, je me lève tôt pour aller au travail. (سر به رفتن برای روز هر)
- صبح بیدار می‌شوم (کار زود بیدار می‌شوم)



جدول تمرین جملات کاربردی برای توصیف روزمره

در این جدول، چند جمله پرکاربرد را همراه با **تمرین بازنویسی** می‌بینید. ابتدا جمله اصلی را تکرار کنید، سپس **نسخه‌های متفاوت** را برای تقویت حافظه زبانی خود تمرین کنید:

جمله اصلی	بازنویسی ۱	بازنویسی ۲
-Je prends mon petit déjeuner à huit heures.	-Je mange mon petit déjeuner avec ma famille.	D'habitude, je prends un café le matin.
Je vais au travail en voiture.	Je prends le métro pour aller au bureau.	Chaque jour, je pars à huit heures pour le travail.
Le soir, je regarde la télé avant de dormir.	Je lis un livre avant de me coucher.	J'écoute de la musique pour me détendre.
Je fais du sport deux fois par semaine.	Je vais à la salle de sport le soir.	Parfois, je fais du jogging au parc.

روش‌های موثر برای تمرین مکالمات روزمره

برای اینکه مکالمات روزمره را سریع‌تر یاد بگیرید، از روش‌های زیر استفاده کنید:

- **تمرین روزانه:** هر روز حداقل ۱۵ دقیقه را به تمرین مکالمه اختصاص دهید.
- **صحبت کردن با خودتان:** درباره برنامه روزانه خود با صدای بلند صحبت کنید.
- **ضبط صدا:** صدای خود را ضبط کنید و به آن گوش دهید تا اشتباهات خود را اصلاح کنید.
- **استفاده از فلش‌کارت:** کلمات و جملات جدید را روی فلش‌کارت بنویسید و مرور کنید.
- **تمرین گروهی:** اگر امکان دارد، با یک دوست یا همکلاسی مکالمه تمرینی انجام دهید.

پیشنهاد‌های کاربردی گیشه

- از **گیشه** استفاده کنید تا بتوانید مکالمات واقعی را همزمان با ترجمه فارسی مطالعه کنید.
- بعد از مطالعه هر مکالمه، تلاش کنید آن را از حفظ تکرار کنید. این تمرین باعث می‌شود کلمات



و عبارات سریعتر وارد حافظه بلندمدت شما شوند.

جمع بندی

تمرین مداوم شنیداری و گفتاری همراه با بازنویسی جملات کاربردی ، کلید موفقیت در مکالمات روزمره فرانسوی است. با استفاده از مکالمات صوتی موجود در گیشه، تمرین با فلش کارت ها و تکرار با صدای بلند، می‌توانید مهارت خود را تقویت کنید.

فراموش نکنید که هر روز حتی برای چند دقیقه ، به زبان فرانسه فکر کنید، صحبت کنید و تمرین کنید. این روش ساده اما مؤثر، مسیر یادگیری شما را سریعتر و روان‌تر می‌کند.



درباره آموزشگاه آنلاین زبان فرانسه گیشه

021-28424132	تلفن آموزشگاه:
0922-393-5595	پشتیبانی (بله، تلگرام، واتس‌آپ):
Guichetlearnfrench.com	وبسایت:
@Learn_french_online	کانال تلگرام:
@Learn_french_online	کانال بله:
@Guichetlearnfrench	یوتیوب:
@Learn_french_online	آپارات:



گیشه ؛ آموزشگاه تخصصی زبان فرانسه

www.guichetlearnfrench.com