



Daily Routines

The verbs that describe an ordinary day.

Morning

просыпаться	to wake up	чистить зѳы	to brush one's teeth
вставать	to get up	одеваться	to get dressed
умываться	to wash one's face	завтракать	to have breakfast
принимать душ	to take a shower	выходить	to go out, leave

Day and evening

рабѳтать	to work	убирать	to tidy up
учиться	to study	ужинать	to have dinner
обедать	to have lunch	смотреть телевизор	to watch television
отдыхать	to rest	читать	to read
гулять	to go for a walk	ложиться спать	to go to bed
готовить	to cook	спать	to sleep

Describing your day

Я встаю в семь часов.

I get up at seven.

Я завтракаю дома.

I have breakfast at home.

Я иду на работу.

I go to work.

После работы я гуляю.

After work I go for a walk.

Вечером я читаю.

In the evening I read.

Я ложусь спать в одиннадцать.

I go to bed at eleven.

The -ся ending turns the verb back on yourself

умывать is to wash something; умываться is to wash yourself. Same with одевать / одеваться and просыпать / просыпаться. A great many daily-routine verbs carry that -ся for exactly this reason, so it is worth recognising the pattern rather than learning each one cold.