



## A2.22 Higiena osobista

- Porozmawiaj o produktach i rutynach higienicznych.
- Wyjaśnij, jakich produktów higienicznych oczekujesz w sklepie.

<b>Higiena</b>	<i>(Hygiene)</i>	<b>Dezodorant</b>	<i>(Deo)</i>
<b>Pielęgnacja</b>	<i>(Pflege)</i>	<b>Papier toaletowy</b>	<i>(Toilettenpapier)</i>
<b>Kosmetyki</b>	<i>(Kosmetik)</i>	<b>Maszynka do golenia</b>	<i>(Rasierer)</i>
<b>Mydło</b>	<i>(Seife)</i>	<b>Szczoteczka do zębów</b>	<i>(Zahnbürste)</i>
<b>Szampon</b>	<i>(Shampoo)</i>	<b>Pasta do zębów</b>	<i>(Zahnpasta)</i>
<b>Odżywka</b>	<i>(Spülung)</i>	<b>Dbać o higienę</b>	<i>(auf die Hygiene achten)</i>
<b>Żel pod prysznic</b>	<i>(Duschgel)</i>	<b>Dbać</b>	<i>(sich kümmern)</i>
<b>Krem</b>	<i>(Creme)</i>	<b>Stosować</b>	<i>(anwenden)</i>
<b>Perfumy</b>	<i>(Parfüm)</i>		

### 1. Scannen Sie den QR-Code, um das Video anzusehen, oder lesen Sie den Text. (QR: Audio)



Prawidłowe mycie rąk trwa około minuty i pomaga utrzymać **czyste dłonie**. Najpierw trzeba zmożyć ręce, a potem nałożyć **mydło** i dobrze pocierać, także między palcami. Warto umyć każdy palec i kciuk oraz wykonać okrężne ruchy opuszkami. Na końcu należy **wyplukać** ręce i je wytrzeć. Żeby nie brudzić *siebie* znowu, dobrze jest zakręcić kran ręcznikiem.

*Richtiges Händewaschen dauert etwa eine Minute und hilft, **saubere Hände** zu behalten. Zuerst muss man die Hände befeuchten und dann **Seife** auftragen und gut reiben, auch zwischen den Fingern. Es lohnt sich, jeden Finger und den Daumen zu waschen und kreisende Bewegungen mit den Fingerkuppen zu machen. Am Ende sollte man die Hände **abspülen** und abtrocknen. Damit man sich nicht wieder selbst verschmutzt, ist es gut, den Wasserhahn mit einem Handtuch zuzudrehen.*

1. Ile czasu trwa prawidłowe mycie rąk?
  - a. Około minuty.
  - b. Mniej niż dziesięć sekund.
  - c. Około pięciu minut.
  - d. Zawsze dokładnie dwie minuty.
2. Co należy zrobić po nałożeniu mydła?
  - a. Użyć perfum, żeby ręce ładnie pachniały.
  - b. Zakręcić kran, zanim dotkniesz wody.
  - c. Pocieraj rękami i rozprowadź pianę po całej dłoni.
  - d. Od razu wytrzeć ręce ręcznikiem materiałowym.

1-a 2-c



## 2. Grammatik: Zaimki zwrotne się vs siebie

Die Reflexivpronomen się und siebie verwenden wir, wenn sich die Handlung auf dieselbe Person bezieht, die sie ausführt – się kommt nur im Genitiv und Akkusativ vor, und siebie wird durch alle Fälle dekliniert.

1. Die Kurzform „się“ ist ein Reflexivpronomen, das reflexive Verben bildet, z. B. myję się (myję siebie).
2. Das Partikel „się“ kann auch unpersönliche Formen bilden, z. B. mówi się / mówiło się (d. h.: ludzie mówią / mówiono).
3. Die Dativform „sobie“ wird oft in der Umgangssprache benutzt, z. B. potańczyli sobie trochę (d. h.: trochę potańczyli dla przyjemności).
4. "Się" ist die Kurzform (sehr häufig verwendet). Man benutzt sie vor allem mit reflexiven Verben.
5. "Siebie", "sobie" usw. sind längere Formen; man benutzt sie, wenn der Satz einen bestimmten Fall verlangt (oft nach Präpositionen).

Przypadek (Kasus)	SIĘ ( się )	SIEBIE ( siebie )	Przykład (Beispiel)
Dopełniacz (Genitiv)	się ( się )	siebie ( siebie )	Iza nie widzi <b>się</b> w lustrze, bo jest zaparowane. (Iza sieht sich im Spiegel nicht, weil er beschlagen ist.) Adam i Ewa nie mogą bez <b>siebie</b> żyć. (Adam und Ewa können ohne einander nicht leben.)
Celownik (Dativ)	-	sobie (sobie )	Kupiłam <b>sobie</b> nowe perfumy. (Ich habe mir neue Parfüms gekauft.)
Biernik (Akkusativ)	się ( się )	siebie ( siebie )	Mój mąż codziennie <b>się</b> goli. (Mein Mann rasiert sich jeden Tag.) Moja mama bardzo o <b>siebie</b> dba. (Meine Mutter kümmert sich sehr um sich.)
Narzędnik (Instrumental)	-	sobą (sobą )	Adam i Iza czasami kłócą się ze <b>sobą</b> . (Adam und Iza streiten sich manchmal miteinander.)
Miejscownik (Lokativ)	-	sobie (sobie )	Adam nie lubi mówić o <b>sobie</b> . (Adam spricht nicht gern über sich.)

Die Deklination im Plural sieht genauso aus wie im Singular.

1. Poproszę dezodorant, bo dziś rano nie zdążyłam \_\_\_\_\_ umyć. (Ich hätte gern ein Deodorant, denn heute Morgen habe ich es nicht geschafft, mich zu waschen.)  
a. się      b. siebie      c. si      d. siebie
2. Proszę pamiętać, żeby myć \_\_\_\_\_ zęby dwa razy dziennie. (Bitte denken Sie daran, sich zweimal am Tag die Zähne zu putzen.)  
a. siebie      b. siebie      c. sobą      d. się

1. się 2. siebie

**Schreibe die Sätze neu (QR: KI+)**

1. (się) Codziennie rano myję w łazience.

---

*(Jeden Morgen wasche ich mich im Badezimmer.)*

2. (sobie) Po pracy kupiłam nowe perfumy.

---

*(Nach der Arbeit habe ich mir ein neues Parfüm gekauft.)*

3. (sobie) Nie lubię mówić w pracy.

---

*(Ich mag es nicht, bei der Arbeit über mich zu sprechen.)*

- 1.** Codziennie rano myję się w łazience. **2.** Po pracy kupiłam sobie nowe perfumy. **3.** Nie lubię mówić o sobie w pracy.

### 3. Übungen

#### 1. Ordne die Elemente mit verwandter Bedeutung zu.

- |                   |                          |
|-------------------|--------------------------|
| a. dbać o higienę | 1. utrzymywać czystość   |
| b. stosować krem  | 2. myję siebie           |
| c. myję się       | 3. troszczę się o siebie |
| d. dbam o siebie  | 4. używać kremu          |

a-1 b-4 c-2 d-3



#### 2. Einkaufsliste – Hygieneartikel (QR: Audio)

Fülle die Lücken aus: dezodoranty, stosuj, szampon, mydło, higieny, dbać



Drogeria osiedlowa informuje: w tym tygodniu w promocji są podstawowe produkty do (1) \_\_\_\_\_ osobistej. Na półkach znajdziesz (2) \_\_\_\_\_, żel pod prysznic, (3) \_\_\_\_\_, papier toaletowy oraz pastę do zębów i szczoteczki. Przy kasie dostępne są też jednorazowe maszynki do golenia i (4) \_\_\_\_\_.

Jeśli masz skórę wrażliwą, wybieraj kosmetyki bez mocnego zapachu i (5) \_\_\_\_\_ krem po myciu. W razie pytań poproś personel o pomoc w wyborze. Pamiętaj, że warto (6) \_\_\_\_\_ o higienę także w pracy - szczególnie po podróży komunikacją miejską.

*Die Drogerie im Viertel informiert: Diese Woche sind grundlegende Produkte für die persönliche Hygiene im Angebot. In den Regalen findest du Seife, Duschgel, Shampoo, Toilettenpapier sowie Zahnpasta und Zahnbürsten. An der Kasse sind auch Einwegrasierer und Deodorants erhältlich.*

*Wenn du empfindliche Haut hast, wähle Kosmetika ohne starken Duft und trage nach dem Waschen eine Creme auf. Bei Fragen bitte das Personal um Hilfe bei der Auswahl. Denk daran, dass es sich lohnt, auch bei der Arbeit auf Hygiene zu achten – besonders nach einer Fahrt mit öffentlichen Verkehrsmitteln.*

*(1) higieny, (2) mydło, (3) szampon, (4) dezodoranty, (5) stosuj, (6) dbać*

1. Które produkty z listy kupiłbyś lub kupiłabyś i dlaczego?

\_\_\_\_\_

#### 3. Hören Sie sich den Audioausschnitt an und wählen Sie die richtige Antwort aus. (QR: Audio)

1. Kobieta chce kupić produkty do mycia ciała i włosów, ponieważ chce lepiej dbać o higienę.
2. W jej koszyku jest już szczoteczka do zębów.
3. Na końcu planuje kupić perfumy.

Wahr Falsch

- |                          |                          |
|--------------------------|--------------------------|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |



1-V 2-X 3-X

#### 4. Wählen Sie die richtige Lösung

1. Gdybym miał suchą skórę, \_\_\_\_\_ krem po prysznicu. *(Wenn ich trockene Haut hätte, würde ich nach dem Duschen Creme verwenden.)*  
a. stosowałem      b. stosowałbym      c. stosuję      d. stosowałaby
  2. Gdyby pani miała wrażliwą skórę, \_\_\_\_\_ pani o siebie i wybierała delikatny żel pod prysznic. *(Wenn Sie empfindliche Haut hätten, würden Sie auf sich achten und ein mildes Duschgel wählen.)*  
a. dbać      b. dbałbym      c. dbała      d. dbałaby
  3. Gdybyś nie miał pasty do zębów, \_\_\_\_\_ sobie nową w drogerii. *(Wenn du keine Zahnpasta hättest, würdest du dir eine neue in der Drogerie kaufen.)*  
a. kupowałbyś      b. kupiłbyś      c. kupiłeśby      d. kupujesz
1. stosowałbym 2. dbałaby 3. kupiłbyś



#### 5. Rollenspiel - Dialoge (QR: Audio)

##### Zakupy w Rossmannie po treningu

- Klient:** *Dzień dobry, szukam czegoś po treningu: żelu pod prysznic, szamponu i dezodorantu.*  
*(Guten Tag, ich suche etwas nach dem Training: Duschgel, Shampoo und Deodorant.)*
- Sprzedawczyni:** *Dzień dobry, oczywiście. Woli pan żel bardziej sportowy, odświeżający, czy delikatny do skóry wrażliwej?*  
*(Guten Tag, natürlich. Möchten Sie eher ein sportliches, erfrischendes Gel oder ein mildes für empfindliche Haut?)*
- Klient:** *Raczej delikatny. I jeszcze pasta do zębów oraz szczoteczka, najlepiej miękka.*  
*(Eher ein mildes. Und außerdem Zahnpasta und eine Zahnbürste, am besten eine weiche.)*
- Sprzedawczyni:** *Proponuję ten żel i szampon z tej serii, a do włosów może przydać się też odżywka. Pastę i szczoteczkę znajdzie pan w alejce obok, przy mydlach.*  
*(Ich schlage dieses Gel und das Shampoo aus dieser Serie vor, und für die Haare könnte auch eine Spülung nützlich sein. Die Zahnpasta und die Zahnbürste finden Sie im Gang nebenan, bei den Seifen.)*
- Klient:** *Świetnie, wezmę też maszynkę do golenia i krem do skóry, bo mam suchą skórę.*  
*(Super, ich nehme auch noch einen Rasierer und eine Hautcreme, weil ich trockene Haut habe.)*

1. Jakie produkty chce kupić klient i do czego je będzie stosować?
-

## 6. Sprechen: übersetzen und antworten (QR: KI+)

Codziennie myję się i myję ręce. / Używam szamponu i żelu pod prysznic. / Szukam mydła i pasty do zębów.



1. Jak dbasz o higienę w ciągu dnia - co robisz rano i wieczorem?

---
2. Jesteś w drogerii w Polsce. Jakie produkty do higieny chcesz kupić i dlaczego?

---

## 7. Schreiben: WhatsApp (QR: KI+)

Cześć! Jestem teraz w Rossmannie. W domu skończył się **żel pod prysznic** i chyba też **pasta do zębów**. Widzę dużo różnych: dla wrażliwej skóry, rodzinne, „fresh”...

Napisz proszę, co mam kupić:

- jaki **szampon** (dla Ciebie czy dla nas?)
- czy potrzebujesz **dezodorant** albo **krem**
- i czy brać jeszcze **papier toaletowy**

Chcę zapłacić za 10 minut.



**Schreibe eine passende Antwort:** *Możesz kupić proszę... / Dla siebie potrzebuję... / Dla nas weź... / Jeśli jest, to wybierz... (np. dla wrażliwej skóry)*

---

---

---

### Wichtige Verben

#### Stosować (anwenden)

Tryb warunkowy  
stosowałbym/stosowałabym  
stosowałbyś/stosowałabyś  
stosowałby/stosowałaby/stosowałoby  
stosowalibyśmy/stosowałybyśmy  
stosowalibyście/stosowałybyście  
stosowaliby/stosowały

#### Dbać (sorgen für)

Tryb warunkowy  
dbałbym/dbałabym  
dbałbyś/dbałabyś  
dbałby/dbałaby/dbałoby  
dbalibyśmy/dbałybyśmy  
dbalibyście/dbałybyście  
dbaliby/dbały

ja  
ty  
on/ona/ono  
my  
wy  
oni/one