

## A2.22 Higiena osobista



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

<b>Higiena</b>	<i>(Higiene)</i>	<b>Dezodorant</b>	<i>(Desodorante)</i>
<b>Pielęgnacja</b>	<i>(Cuidado personal)</i>	<b>Papier toaletowy</b>	<i>(Papel higiénico)</i>
<b>Kosmetyki</b>	<i>(Cosméticos)</i>	<b>Pasta do zębów</b>	<i>(Pasta de dientes)</i>
<b>Mydło</b>	<i>(Jabón)</i>	<b>Szczoteczka do zębów</b>	<i>(Cepillo de dientes)</i>
<b>Szampon</b>	<i>(Champú)</i>	<b>Maszynka do golenia</b>	<i>(Maquinilla de afeitar)</i>
<b>Odżywka</b>	<i>(Acondicionador)</i>	<b>Dbać o higienę</b>	<i>(Cuidar la higiene)</i>
<b>Żel pod prysznic</b>	<i>(Gel de ducha)</i>	<b>Dbać</b>	<i>(Cuidar)</i>
<b>Krem</b>	<i>(Crema)</i>	<b>Stosować</b>	<i>(Aplicar)</i>
<b>Perfumy</b>	<i>(Perfume)</i>		

### 1. Escanea el código QR para ver el vídeo, o lee el texto. (QR: Audio)

Prawidłowe mycie rąk trwa około minuty i pomaga utrzymać **czyste dłonie**. Najpierw trzeba zmoczyć 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.



*El lavado correcto de manos dura aproximadamente un minuto y ayuda a mantener las **manos limpias**. Primero hay que mojarse las manos y luego aplicar **jabón** y frotar bien, también entre los dedos. Conviene lavar cada dedo y el pulgar, y hacer movimientos circulares con las yemas. Al final, hay que **enjuagar** las manos y secarlas. Para no ensuciarse de nuevo, es buena idea cerrar el grifo con una toalla. Vp>*

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

1-d 2-a



## 2. Gramática: Zaimki zwrotne się vs siebie

Usamos los pronombres reflexivos się y siebie cuando la acción se refiere a la misma persona que la realiza: się aparece solo en genitivo y acusativo, y siebie se declina en todos los casos.

1. La forma corta «się» es un pronombre reflexivo que forma verbos reflexivos, p. ej. myję się (myję siebie).
2. La partícula «się» también puede formar construcciones impersonales, p. ej. mówi się / mówiło się (es decir: ludzie mówią / mówiono).
3. La forma de dativo «sobie» se usa a menudo en el habla coloquial, p. ej. potańczyli sobie trochę (es decir: trochę potańczyli dla przyjemności).
4. «Się» es una forma corta (muy usada). Se emplea principalmente con verbos reflexivos.
5. «Siebie», «sobie», etc. son formas más largas, usadas cuando la oración exige un caso concreto (a menudo después de preposiciones).

Przypadek (Caso)	SIĘ (SIĘ)	SIEBIE (SIEBIE)	Przykład (Ejemplo)
Dopełniacz (Genitivo)	się (się)	siebie (siebie)	Iza nie widzi <b>się</b> w lustrze, bo jest zaparowane. (Iza no se ve a sí misma en el espejo porque está empañado.) Adam i Ewa nie mogą bez <b>siebie</b> żyć. (Adam y Ewa no pueden vivir el uno sin el otro.)
Celownik (Dativo)	-	sobie (sobie)	Kupiłam <b>sobie</b> nowe perfumy. (Me compré para mí un perfume nuevo.)
Biernik (Acusativo)	się (się)	siebie (siebie)	Mój mąż codziennie <b>się</b> goli. (Mi marido se afeita todos los días.) Moja mama bardzo o <b>siebie</b> dba. (Mi mamá cuida mucho de sí misma.)
Narzędnik (Instrumental)	-	sobą (sobą)	Adam i Iza czasami kłócą się ze <b>sobą</b> . (Adam e Iza a veces discuten entre ellos.)
Miejscownik (Locativo)	-	sobie (sobie)	Adam nie lubi mówić o <b>sobie</b> . (A Adam no le gusta hablar de sí mismo.)

La declinación en plural es igual que en singular.

1. Poproszę dezodorant, bo dziś rano nie zdążyłam \_\_\_\_\_ umyć. (Por favor, un desodorante, porque hoy por la mañana no tuve tiempo de lavarme.)  
a. się      b. sobie      c. si      d. siebie
2. Proszę pamiętać, żeby myć \_\_\_\_\_ zęby dwa razy dziennie. (Por favor, recuerde lavarse los dientes dos veces al día.)  
a. sobie      b. siebie      c. sobą      d. się

1. się 2. sobie

**Reescribe las frases (QR: IA+)**

1. (się) Codziennie rano myję w łazience.

---

*(Cada mañana me lavo (się) en el baño.)*

2. (sobie) Po pracy kupiłam nowe perfumy.

---

*(Después del trabajo me compré (sobie) un perfume nuevo.)*

3. (sobie) Nie lubię mówić w pracy.

---

*(No me gusta hablar sobre mí (sobie) en el trabajo.)*

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

### 3. Ejercicios

#### 1. Relaciona los elementos que tienen un significado relacionado.

- |                   |                          |
|-------------------|--------------------------|
| 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. Lista de compras - artículos de higiene (QR: Audio)

**Rellena los huecos:** 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.

*La droguería del barrio informa: esta semana están en promoción los productos básicos de higiene personal. En las estanterías encontrarás jabón, gel de ducha, champú, papel higiénico y pasta de dientes y cepillos de dientes. En la caja también hay maquinillas de afeitar desechables y desodorantes.*

*Si tienes la piel sensible, elige cosméticos sin un olor fuerte y usa crema después de lavarte. Si tienes preguntas, pide al personal ayuda para elegir. Recuerda que vale la pena cuidar la higiene también en el trabajo, especialmente después de viajar en transporte público.*

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

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

#### 3. Escucha el fragmento de audio y elige la respuesta correcta. (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.

1-V 2-X 3-X

Verdadero Falso

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



#### 4. Elige la solución correcta

1. Gdybym miał suchą skórę, \_\_\_\_\_ krem po prysznicu. *(Si tuviera la piel seca, me aplicaría crema después de la ducha.)*  
a. stosowałem      b. stosowałbym      c. stosuję      d. stosowałaby
2. Gdyby pani miała wrażliwą skórę, \_\_\_\_\_ pani o siebie i wybierała delikatny żel pod prysznic. *(Si usted tuviera la piel sensible, cuidaría de sí misma y elegiría un gel de ducha suave.)*  
a. dbać      b. dbałbym      c. dbała      d. dbałaby
3. Gdybyś nie miał pasty do zębów, \_\_\_\_\_ sobie nową w drogerii. *(Si no tuvieras pasta de dientes, te comprarías una nueva en la droguería.)*  
a. kupowałbyś      b. kupiłbyś      c. kupiłeśby      d. kupujesz
1. stosowałbym 2. dbałaby 3. kupiłbyś



#### 5. Juego de rol - diálogos (QR: Audio)

##### Zakupy w Rossmannie po treningu

- Klient:** *Dzień dobry, szukam czegoś po treningu: żelu pod prysznic, szamponu i dezodorantu.*  
*(Buenos días, estoy buscando algo para después del entrenamiento: gel de ducha, champú y desodorante.)*
- Sprzedawczyni:** *Dzień dobry, oczywiście. Woli pan żel bardziej sportowy, odświeżający, czy delikatny do skóry wrażliwej?*  
*(Buenos días, por supuesto. ¿Prefiere un gel más deportivo, refrescante, o suave para piel sensible?)*
- Klient:** *Raczej delikatny. I jeszcze pasta do zębów oraz szczoteczka, najlepiej miękka.*  
*(Más bien suave. Y además pasta de dientes y un cepillo, mejor si es suave.)*
- 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.*  
*(Le propongo este gel y el champú de esta serie, y para el cabello también puede venirle bien un acondicionador. La pasta y el cepillo los encontrará en el pasillo de al lado, junto a los jabones.)*
- Klient:** *Świetnie, wezmę też maszynkę do golenia i krem do skóry, bo mam suchą skórę.*  
*(Genial, también me llevaré una maquinilla de afeitar y una crema para la piel, porque tengo la piel seca.)*

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

## 6. Hablar: traducir y responder (QR: IA+)

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. Escritura: WhatsApp (QR: IA+)

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.



**Escribe una respuesta adecuada:** *Możesz kupić proszę... / Dla siebie potrzebuję... / Dla nas weź... / Jeśli jest, to wybierz... (np. dla wrażliwej skóry)*

---

---

---

### Verbos importantes

#### Stosować (*aplicar*)

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

#### Dbać (*cuidar*)

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

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