



A2.22 Higiena osobista

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

Higiena	<i>(Hygiène)</i>	Maszynka do golenia	<i>(Rasoir)</i>
Pielęgnacja	<i>(Soin)</i>	Dezodorant	<i>(Déodorant)</i>
Kosmetyki	<i>(Cosmétiques)</i>	Krem	<i>(Crème)</i>
Mydło	<i>(Savon)</i>	Perfumy	<i>(Parfum)</i>
Pasta do zębów	<i>(Dentifrice)</i>	Papier toaletowy	<i>(Papier toilette)</i>
Szczoteczka do zębów	<i>(Brosse à dents)</i>	Dbać o higienę	<i>(Prendre soin de son hygiène)</i>
Szampon	<i>(Shampooing)</i>	Dbać	<i>(Prendre soin)</i>
Odżywka	<i>(Après-shampooing)</i>	Stosować	<i>(Utiliser)</i>
Żel pod prysznic	<i>(Gel douche)</i>		

1. Scannez le code QR pour regarder la vidéo, ou lire le texte. (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.

*Un bon lavage des mains dure environ une minute et aide à garder des **paumes propres**. D'abord, il faut mouiller les mains, puis mettre du **savon** et bien frotter, aussi entre les doigts. Il vaut la peine de laver chaque doigt et le pouce, et de faire des mouvements circulaires avec le bout des doigts. À la fin, il faut **rincer** les mains et les essuyer. Pour ne pas se resaler à nouveau, il est bien de fermer le robinet avec une serviette. \p>*

1. Ile czasu trwa prawidłowe mycie rąk?
 - a. Mniej niż dziesięć sekund.
 - b. Około pięciu minut.
 - 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. Grammaire: Pronoms réfléchis się vs siebie

On utilise les pronoms réfléchis się et siebie quand l'action concerne la même personne qui la fait — się n'apparaît qu'au génitif et à l'accusatif, tandis que siebie se décline à tous les cas.

1. La forme courte «się» est un pronom réfléchi qui forme des verbes pronominaux, par ex. myję się (myję siebie).
2. La particule «się» peut aussi créer des formes impersonnelles, par ex. mówi się / mówiło się (c'est-à-dire : ludzie mówią / mówiono).
3. La forme du datif «sobie» est souvent utilisée à l'oral, par ex. potańczyli sobie trochę (c'est-à-dire : trochę potańczyli dla przyjemności).
4. "Się" est une forme courte (très souvent utilisée). On l'emploie surtout avec les verbes pronominaux.
5. "Siebie", "sobie" etc. sont des formes plus longues, utilisées quand la phrase exige un cas précis (souvent après des prépositions).

Przypadek (Cas)	SIĘ (SIĘ)	SIEBIE (SIEBIE)	Przykład (Exemple)
Dopełniacz (Génitif)	się (se)	siebie (soi)	Iza nie widzi się w lustrze, bo jest zaparowane. (Iza ne se voit pas dans le miroir, parce qu'il est embué.) Adam i Ewa nie mogą bez siebie żyć. (Adam et Ewa ne peuvent pas vivre l'un sans l'autre.)
Celownik (Datif)	-	sobie (à soi / pour soi)	Kupiłam sobie nowe perfumy. (Je me suis acheté de nouveaux parfums.)
Biernik (Accusatif)	się (se)	siebie (soi)	Mój mąż codziennie się goli. (Mon mari se rase tous les jours.) Moja mama bardzo o siebie dba. (Ma mère prend très soin d'elle.)
Narzędnik (Instrumental)	-	sobą (avec soi)	Adam i Iza czasami kłócą się ze sobą . (Adam et Iza se disputent parfois entre eux.)
Miejscownik (Locatif)	-	sobie (sur soi)	Adam nie lubi mówić o sobie . (Adam n'aime pas parler de lui.)

Le pluriel se décline de la même façon que le singulier.

1. Poproszę dezodorant, bo dziś rano nie zdążyłam _____ umyć. (Je voudrais un déodorant, parce que ce matin je n'ai pas eu le temps de me laver.)
 a. się b. sobie c. si d. siebie
2. Proszę pamiętać, żeby myć _____ zęby dwa razy dziennie. (Veuillez vous rappeler de vous brosser les dents deux fois par jour.)
 a. sobie b. siebie c. sobą d. się

1. się 2. sobie

Réécrivez les phrases (QR: IA+)

1. (się) Codziennie rano myję w łazience.

(Chaque matin, je me lave dans la salle de bain.)

2. (sobie) Po pracy kupiłam nowe perfumy.

(Après le travail, je me suis achetée de nouveaux parfums.)

3. (sobie) Nie lubię mówić w pracy.

(Je n'aime pas parler de moi au travail.)

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

3. Exercices

1. Associez les éléments qui ont un sens lié.

- | | |
|-------------------|--------------------------|
| 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. Liste de courses - produits d'hygiène (QR: Audio)

Remplissez les lacunes: 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 droguerie de quartier informe : cette semaine, les produits de base pour l'hygiène personnelle sont en promotion. Sur les étagères, tu trouveras du savon, du gel douche, du shampoing, du papier toilette ainsi que du dentifrice et des brosses à dents. À la caisse, il y a aussi des rasoirs jetables et des déodorants.

Si tu as la peau sensible, choisis des cosmétiques sans parfum fort et applique une crème après le lavage. En cas de questions, demande au personnel de t'aider à choisir. Souviens-toi qu'il vaut la peine de veiller à l'hygiène aussi au travail — surtout après un trajet en transports en commun.

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

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

3. Écoutez l'extrait audio et choisissez la bonne réponse. (QR: Audio)

- | | | |
|--|--------------------------|--------------------------|
| 1. Kobieta chce kupić produkty do mycia ciała i włosów, ponieważ chce lepiej dbać o higienę. | Vrai | Faux |
| 2. W jej koszyku jest już szczoteczka do zębów. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3. Na końcu planuje kupić perfumy. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

1-V 2-X 3-X

Vrai Faux



4. Choisissez la bonne solution

1. Gdybym miał suchą skórę, _____ krem po prysznicu. *(Si j'avais la peau sèche, j'appliquerais de la crème après la douche.)*
a. stosowałem b. stosowałbym c. stosuję d. stosowałyby
 2. Gdyby pani miała wrażliwą skórę, _____ pani o siebie i wybierała delikatny żel pod prysznic. *(Si vous aviez la peau sensible, vous prendriez soin de vous et choisiriez un gel douche doux.)*
a. dbać b. dbałbym c. dbała d. dbałyby
 3. Gdybyś nie miał pasty do zębów, _____ sobie nową w drogerii. *(Si tu n'avais pas de dentifrice, tu t'en achèterais un nouveau à la droguerie.)*
a. kupowałbyś b. kupiłbyś c. kupiłeśby d. kupujesz
1. stosowałbym 2. dbałyby 3. kupiłbyś



5. Jeu de rôle - dialogues (QR: Audio)

Zakupy w Rossmannie po treningu

- Klient:** *Dzień dobry, szukam czegoś po treningu: żelu pod prysznic, szamponu i dezodorantu.*
(Bonjour, je cherche quelque chose après l'entraînement : du gel douche, du shampoing et du déodorant.)
- Sprzedawczyni:** *Dzień dobry, oczywiście. Woli pan żel bardziej sportowy, odświeżający, czy delikatny do skóry wrażliwej?*
(Bonjour, bien sûr. Vous préférez un gel plutôt sport, rafraîchissant, ou doux pour peau sensible ?)
- Klient:** *Raczej delikatny. I jeszcze pasta do zębów oraz szczoteczka, najlepiej miękka.*
(Plutôt doux. Et aussi du dentifrice ainsi qu'une brosse à dents, de préférence souple.)
- 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.*
(Je vous propose ce gel et le shampoing de cette gamme, et pour les cheveux, un après-shampoing peut aussi être utile. Vous trouverez le dentifrice et la brosse à dents dans l'allée d'à côté, près des savons.)
- Klient:** *Świetnie, wezmę też maszynkę do golenia i krem do skóry, bo mam suchą skórę.*
(Parfait, je prendrai aussi un rasoir et une crème pour la peau, parce que j'ai la peau sèche.)

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

6. Parler : traduire et répondre (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. Écriture: 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.



Rédigez une réponse appropriée: *Możesz kupić proszę... / Dla siebie potrzebuję... / Dla nas weź... / Jeśli jest, to wybierz... (np. dla wrażliwej skóry)*

Verbes importants

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

Stosować (*appliquer*)

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

Dbać (*prendre soin*)

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