



A2.22 Higiena osobista

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

Higiena	<i>(Igiene)</i>	Maszynka do golenia	<i>(Rasoio)</i>
Pielęgnacja	<i>(Cura personale)</i>	Dezodorant	<i>(Deodorante)</i>
Dbać o higienę	<i>(Prendersi cura dell'igiene)</i>	Krem	<i>(Crema)</i>
Dbać	<i>(Prendersi cura)</i>	Perfumy	<i>(Profumo)</i>
Stosować	<i>(Usare)</i>	Kosmetyki	<i>(Cosmetici)</i>
Mydło	<i>(Sapone)</i>	Pasta do zębów	<i>(Dentifricio)</i>
Szampon	<i>(Shampoo)</i>	Szczoteczka do zębów	<i>(Spazzolino da denti)</i>
Odżywka	<i>(Balsamo)</i>	Papier toaletowy	<i>(Carta igienica)</i>
Żel pod prysznic	<i>(Gel doccia)</i>		

1. Scansiona il codice QR per guardare il video o leggere il testo. (QR: Audio)



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

*Il lavaggio corretto delle mani dura circa un minuto e aiuta a mantenere **puliti i palmi**. Per prima cosa bisogna bagnare le mani, e poi applicare il **sapone** e strofinare bene, anche tra le dita. Vale la pena lavare ogni dito e il pollice ed eseguire movimenti circolari con i polpastrelli. Alla fine bisogna **risciacquare** le mani e asciugarle. Per non sporcarsi di nuovo, è bene chiudere il rubinetto con l'asciugamano.*

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

1-d 2-d



2. Grammatica: Pronomi riflessivi się vs siebie

Usiamo i pronomi riflessivi się e siebie quando l'azione riguarda la stessa persona che la compie: się compare solo al genitivo e all'accusativo, mentre siebie si declina in tutti i casi.

1. La forma breve "się" è un pronome riflessivo che crea verbi riflessivi, per esempio: myję się (myję siebie).
2. La particella "się" può anche creare forme impersonali, per esempio: mówi się / mówiło się (cioè: ludzie mówią / mówiono).
3. La forma del dativo "sobie" è spesso usata nel linguaggio colloquiale, per esempio: potańczyli sobie trochę (cioè: trochę potańczyli dla przyjemności).
4. "Się" è la forma breve (molto usata). Si usa soprattutto con i verbi riflessivi.
5. "Siebie", "sobie" ecc. sono forme più lunghe, usate quando la frase richiede un caso specifico (spesso dopo le preposizioni).

Przypadek (Caso)	SIĘ (SIĘ)	SIEBIE (SIEBIE)	Przykład (Esempio)
Dopełniacz (Genitivo)	się (się)	siebie (siebie)	Iza nie widzi się w lustrze, bo jest zaparowane. (Iza non vede się nello specchio perché è appannato.) Adam i Ewa nie mogą bez siebie żyć. (Adam ed Ewa non possono vivere senza siebie .)
Celownik (Dativo)	-	sobie (sobie)	Kupiłam sobie nowe perfumy. (Mi sono comprata dei profumi nuovi.)
Biernik (Accusativo)	się (się)	siebie (siebie)	Mój mąż codziennie się goli. (Mio marito si rade ogni giorno.) Moja mama bardzo o siebie dba. (Mia mamma si prende molta cura di siebie .)
Narzędnik (Strumentale)	-	sobą (sobą)	Adam i Iza czasami kłócą się ze sobą . (Adam e Iza a volte litigano tra sobą .)
Miejscownik (Locativo)	-	sobie (sobie)	Adam nie lubi mówić o sobie . (Adam non gli piace parlare di sobie .)

La declinazione al plurale è uguale a quella al singolare.

1. Poproszę dezodorant, bo dziś rano nie zdążyłam _____ umyć. (Vorrei un deodorante, perché stamattina non ho fatto in tempo a lavarmi.)
a. się b. siebie c. si d. siebie
2. Proszę pamiętać, żeby myć _____ zęby dwa razy dziennie. (Per favore si ricordi di lavarsi i denti due volte al giorno.)
a. sobie b. siebie c. sobą d. się

1. się 2. sobie

**Riscrivi le frasi (QR: IA+)**

1. (się) Codziennie rano myję w łazience.

(Ogni mattina mi lavo się in bagno.)

2. (sobie) Po pracy kupiłam nowe perfumy.

(Dopo il lavoro ho comprato a me stessa un nuovo profumo.)

3. (sobie) Nie lubię mówić w pracy.

(Non mi piace parlare di me stessa al lavoro.)

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

3. Esercizi

1. Abbina gli elementi che hanno un significato correlato.

- | | |
|-------------------|--------------------------|
| 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 della spesa - prodotti per l'igiene (QR: Audio)

Compila gli spazi vuoti: 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 drogheria di quartiere informa: questa settimana sono in promozione i prodotti di base per l'igiene personale. Sugli scaffali troverai sapone, gel doccia, shampoo, carta igienica e dentifricio e spazzolini. Alla cassa sono disponibili anche rasoio usa e getta e deodoranti.

Se hai la pelle sensibile, scegli cosmetici senza un profumo forte e applica una crema dopo il lavaggio. In caso di domande, chiedi al personale aiuto nella scelta. Ricorda che vale la pena prendersi cura dell'igiene anche al lavoro, soprattutto dopo un viaggio con i mezzi pubblici.

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

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

3. Ascolta il frammento audio e scegli la risposta corretta. (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.

Vero Falso

- | | |
|--------------------------|--------------------------|
| <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. Scegli la soluzione corretta

1. Gdybym miał suchą skórę, _____ krem po prysznicu. *(Se avessi la pelle secca, userei la crema dopo la doccia.)*
a. stosowałem b. stosowałbym c. stosuję d. stosowałyby
 2. Gdyby pani miała wrażliwą skórę, _____ pani o siebie i wybierała delikatny żel pod prysznic. *(Se lei avesse la pelle sensibile, si prenderebbe cura di sé e sceglierebbe un gel doccia delicato.)*
a. dbać b. dbałbym c. dbała d. dbałyby
 3. Gdybyś nie miał pasty do zębów, _____ sobie nową w drogerii. *(Se non avessi il dentifricio, ne compreresti uno nuovo in drogheria.)*
a. kupowałbyś b. kupiłbyś c. kupiłeśby d. kupujesz
1. stosowałbym 2. dbałyby 3. kupiłbyś

5. Role play - dialoghi (QR: Audio)



Zakupy w Rossmannie po treningu

- Klient:** *Dzień dobry, szukam czegoś po treningu: żelu pod prysznic, szamponu i dezodorantu.*
(Buongiorno, cerco qualcosa per dopo l'allenamento: bagnoschiuma, shampoo e deodorante.)
- Sprzedawczyni:** *Dzień dobry, oczywiście. Woli pan żel bardziej sportowy, odświeżający, czy delikatny do skóry wrażliwej?*
(Buongiorno, certo. Preferisce un bagnoschiuma più sportivo, rinfrescante, oppure delicato per la pelle sensibile?)
- Klient:** *Raczej delikatny. I jeszcze pasta do zębów oraz szczoteczka, najlepiej miętka.*
(Piuttosto delicato. E anche un dentifricio e uno spazzolino, meglio morbido.)
- 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 mydłach.*
(Le propongo questo bagnoschiuma e lo shampoo di questa linea, e per i capelli potrebbe essere utile anche un balsamo. Il dentifricio e lo spazzolino li trova nella corsia accanto, vicino ai saponi.)
- Klient:** *Świetnie, wezmę też maszynkę do golenia i krem do skóry, bo mam suchą skórę.*
(Perfetto, prenderò anche un rasoio e una crema per la pelle, perché ho la pelle secca.)

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

6. Parlare: traduci e rispondi (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. Scrittura: 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.



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

Verbi importanti

ja	stosowałbym/stosowałabym
ty	stosowałybyś/stosowałyabyś
on/ona/ono	stosowałby/stosowałaby/stosowałoby
my	stosowalibyśmy/stosowałybyśmy
wy	stosowalibyście/stosowałybyście
oni/one	stosowaliby/stosowały

Stosować (usare)

Tryb warunkowy
stosowałbym/stosowałabym
stosowałybyś/stosowałyabyś
stosowałby/stosowałaby/stosowałoby
stosowalibyśmy/stosowałybyśmy
stosowalibyście/stosowałybyście
stosowaliby/stosowały

Dbać (prendersi cura)

Tryb warunkowy
dbałbym/dbałabym
dbałybyś/dbałyabyś
dbałby/dbałaby/dbałoby
dbalibyśmy/dbałybyśmy
dbalibyście/dbałybyście
dbaliby/dbały