



A2.22 Higiëna osobista

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

Higiëna	<i>(Hygiëne)</i>	Dezodorant	<i>(Deodorant)</i>
Pielęgnacja	<i>(Verzorging)</i>	Krem	<i>(Crème)</i>
Kosmetyki	<i>(Cosmetica)</i>	Perfумы	<i>(Parfum)</i>
Mydło	<i>(Zeep)</i>	Papier toaletowy	<i>(Toiletpapier)</i>
Pasta do zębów	<i>(Tandepasta)</i>	Maszynka do golenia	<i>(Scheermes)</i>
Szczoteczka do zębów	<i>(Tandenborstel)</i>	Dbać o higienę	<i>(Voor hygiëne zorgen)</i>
Szampón	<i>(Shampoo)</i>	Dbać	<i>(Zorgen voor)</i>
Odżywka	<i>(Conditioner)</i>	Stosować	<i>(Gebruiken)</i>
Żel pod prysznic	<i>(Doucheegel)</i>		

1. Scan de QR-code om de video te bekijken, of lees de tekst. (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.

*Correct handen wassen duurt ongeveer een minuut en helpt **schone handen** te behouden. Eerst moet je je handen natmaken en daarna **zeep** aanbrengen en goed wrijven, ook tussen de vingers. Het is goed om elke vinger en duim te wassen en cirkelvormige bewegingen met de vingertoppen te maken. Aan het einde moet je je handen **afspoelen** en ze afdrogen. Om jezelf niet weer vies te maken, is het goed om de kraan met een handdoek dicht te draaien.*

1. Ile czasu trwa prawidłowe mycie rąk?
 - a. Około pięciu minut.
 - b. Około minuty.
 - c. Mniej niż dziesięć sekund.
 - d. Zawsze dokładnie dwie 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-b 2-a



2. Grammatica: Wederkerende voornaamwoorden się vs siebie

We gebruiken de wederkerende voornaamwoorden się en siebie wanneer de handeling betrekking heeft op dezelfde persoon die haar uitvoert – się komt alleen voor in de genitief en accusatief, en siebie wordt verbogen in alle naamvallen.

1. De korte vorm „się” is een wederkerend voornaamwoord dat wederkerende werkwoorden vormt, bv. myję się (myję siebie).
2. Het partikel „się” kan ook onpersoonlijke vormen maken, bv. mówi się / mówiło się (dus: ludzie mówią / mówiono).
3. De datievorm „sobie” wordt vaak gebruikt in de spreektaal, bv. potańczyli sobie trochę (dus: trochę potańczyli dla przyjemności).
4. "Się" is een korte vorm (heel vaak gebruikt). Je gebruikt het vooral met wederkerende werkwoorden.
5. "Siebie", "sobie" enz. zijn langere vormen, gebruikt wanneer de zin een bepaalde naamval vereist (vaak na voorzetsels).

Przypadek (Naamval)	SIĘ (SIĘ)	SIEBIE (SIEBIE)	Przykład (Voorbeeld)
Dopełniacz (Genitief)	się (zich)	siebie (zichzelf)	Iza nie widzi się w lustrze, bo jest zaparowane. (Iza ziet zich niet in de spiegel, omdat die beslagen is.) Adam i Ewa nie mogą bez siebie żyć. (Adam en Ewa kunnen niet zonder elkaar leven.)
Celownik (Datief)	-	sobie (zichzelf / voor zichzelf)	Kupiłam sobie nowe perfumy. (Ik heb voor mezelf nieuwe parfum gekocht.)
Biernik (Accusatief)	się (zich)	siebie (zichzelf)	Mój mąż codziennie się goli. (Mijn man scheert zich elke dag.) Moja mama bardzo o siebie dba. (Mijn moeder zorgt heel goed voor zichzelf.)
Narzędnik (Instrumentalis)	-	sobą (met zichzelf)	Adam i Iza czasami kłócą się ze sobą . (Adam en Iza maken soms ruzie met elkaar.)
Miejscownik (Locatief)	-	sobie (over zichzelf)	Adam nie lubi mówić o sobie . (Adam praat niet graag over zichzelf.)

De meervoudsvorm ziet er hetzelfde uit als de enkelvoudsvorm.

1. Poproszę dezodorant, bo dziś rano nie zdążyłam _____ umyć. (Ik wil graag deodorant, want vanochtend heb ik me niet kunnen wassen.)
 a. się b. sobie c. si d. siebie
2. Proszę pamiętać, żeby myć _____ zęby dwa razy dziennie. (Denk eraan om twee keer per dag je tanden te poetsen.)
 a. sobie b. siebie c. sobą d. się

1. się 2. sobie



Herschrijf de zinnen (QR: A1+)

1. (się) Codziennie rano myję w łazience.

(Elke ochtend was ik me in de badkamer.)

2. (sobie) Po pracy kupiłam nowe perfumy.

(Na het werk heb ik voor mezelf nieuwe parfum gekocht.)

3. (sobie) Nie lubię mówić w pracy.

(Ik hou er niet van om op het werk over mezelf te praten.)

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

3.Oefeningen

1. Koppel de items die een verwante betekenis hebben.

- | | |
|-------------------|--------------------------|
| 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. Boodschappenlijst - hygiëneproducten (QR: Audio)

Vul de lege plekken in: 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.

De plaatselijke drogist informeert: deze week zijn basisproducten voor persoonlijke hygiëne in de aanbieding. In de schappen vind je zeep, douchegel, shampoo, toiletpapier en tandpasta en tandenborstels. Bij de kassa zijn ook wegwerpscheermesjes en deodorants verkrijgbaar.

Als je een gevoelige huid hebt, kies dan cosmetica zonder sterke geur en breng na het wassen crème aan. Bij vragen kun je het personeel om hulp vragen bij het kiezen. Onthoud dat het de moeite waard is om ook op het werk op hygiëne te letten - vooral na een reis met het openbaar vervoer.

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

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

3. Luister naar het audiofragment en kies het juiste antwoord. (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.

Waar Onwaar

- | | |
|--------------------------|--------------------------|
| <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. Kies de juiste oplossing

- Gdybym miał suchą skórę, _____ krem po prysznicu. *(Als ik een droge huid had, zou ik na het douchen crème gebruiken.)*
a. stosowałem b. stosowałbym c. stosuję d. stosowałaby
 - Gdyby pani miała wrażliwą skórę, _____ pani o siebie i wybierała delikatny żel pod prysznic. *(Als u een gevoelige huid had, zou u voor uzelf zorgen en een milde douchegel kiezen.)*
a. dbać b. dbałbym c. dbała d. dbałaby
 - Gdybyś nie miał pasty do zębów, _____ sobie nową w drogerii. *(Als je geen tandpasta had, zou je een nieuwe voor jezelf bij de drogist kopen.)*
a. kupowałbyś b. kupiłbyś c. kupiłeśby d. kupujesz
1. stosowałbym 2. dbałaby 3. kupiłbyś

5. Rollenspel - dialogen (QR: Audio)



Zakupy w Rossmannie po treningu

- Klient:** *Dzień dobry, szukam czegoś po treningu: żelu pod prysznic, szamponu i dezodorantu.*
(Goedendag, ik zoek iets voor na de training: douchegel, shampoo en deodorant.)
- Sprzedawczyni:** *Dzień dobry, oczywiście. Woli pan żel bardziej sportowy, odświeżający, czy delikatny do skóry wrażliwej?*
(Goedendag, natuurlijk. Heeft u liever een meer sportieve, verfrissende gel, of een milde voor de gevoelige huid?)
- Klient:** *Raczej delikatny. I jeszcze pasta do zębów oraz szczoteczka, najlepiej miękka.*
(Eerder mild. En ook tandpasta en een tandenborstel, het liefst een zachte.)
- 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.*
(Ik stel deze gel en shampoo uit deze lijn voor, en voor het haar kan een conditioner ook van pas komen. De tandpasta en tandenborstel vindt u in het gangpad ernaast, bij de zeep.)
- Klient:** *Świetnie, wezmę też maszynkę do golenia i krem do skóry, bo mam suchą skórę.*
(Geweldig, ik neem ook een scheermesje en een crème voor de huid, want ik heb een droge huid.)

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

6. Spreken: vertaal en beantwoord (QR: AI+)

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. Schrijven: WhatsApp (QR: AI+)

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.



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

Belangrijke werkwoorden

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

Stosować (to gebruiken)

Tryb warunkowy
stosowałbym/stosowałabym
stosowałybyś/stosowałyabyś
stosowałoby/stosowałyaby/stosowałyoby
stosowalibyśmy/stosowałybyśmy
stosowalibyście/stosowałybyście
stosowaliby/stosowały

Dbać (zorgen voor)

Tryb warunkowy
dbałbym/dbałabym
dbałybyś/dbałyabyś
dbałoby/dbałaoby/dbałyoby
dbalibyśmy/dbałybyśmy
dbalibyście/dbałybyście
dbaliby/dbały