

A2.22 Higiene personal

- Habla sobre productos de higiene y rutinas.
- Explique qué productos de higiene quiere en la tienda.



El cepillo de dientes	<i>(Szczoteczka do zębów)</i>	La crema	<i>(Krem)</i>
La pasta de dientes	<i>(Pasta do zębów)</i>	La colonia	<i>(Woda kolońska)</i>
El jabón	<i>(Mydło)</i>	El desodorante	<i>(Dezodorant)</i>
El champú	<i>(Szampon)</i>	Tener el pelo limpio	<i>(Mieć czyste włosy)</i>
El gel	<i>(Żel)</i>	Llevar las manos sucias	<i>(Mieć brudne ręce)</i>
El gel de ducha	<i>(Żel pod prysznic)</i>	Cepillarse	<i>(Szczotkować się / myć zęby)</i>
El peine	<i>(Grzebień)</i>	Tener alergia	<i>(Mieć alergię)</i>

1. Zeskanuj kod QR, aby obejrzeć video, lub przeczytaj tekst.

Para tener una buena **rutina** de cuidado de la piel, es importante empezar con la **limpieza** por la mañana y por la noche. Por la noche se puede usar **aceite** para quitar el maquillaje y después un gel limpiador. Si tienes **piel grasa**, puedes usar un exfoliante suave más a menudo. Por la mañana muchas personas aplican vitamina C y terminan con protector solar.

*Aby mieć dobrą **rutynę** pielęgnacji skóry, ważne jest, aby zacząć od **oczyszczania** rano i wieczorem. Wieczorem można użyć **olejku**, żeby usunąć makijaż, a potem żelu oczyszczającego. Jeśli masz **tłustą skórę**, możesz częściej używać delikatnego peelingu. Rano wiele osób nakłada witaminę C i kończy kremem z filtrem.*



1. ¿Qué se usa por la noche para quitar el protector solar y el maquillaje?
 - a. Un perfume
 - b. Un aceite
 - c. Solo agua fría
 - d. Un exfoliante fuerte
2. ¿Qué producto es suficiente por la mañana para limpiar el rostro y el cuello?
 - a. Una mascarilla hidratante
 - b. Un gel limpiador
 - c. Un retinoide
 - d. Un aceite

1-b 2-b

2. Gramatyka: Zastosowania "Antes", "Antes de", "Después", "Después de", "C"

Te expresiones służą do wskazywania kolejności w czasie, trwania i granicy czasowej.



1. Antes de + infinitivo wskazuje czynność, która dzieje się jako pierwsza.
2. Después de + infinitivo wskazuje czynność późniejszą.
3. Antes i después bez "de" używa się z czasownikiem odmienionym.

Expresión (Wyrażenie)	Ejemplo (Przykład)
Antes + indicativo	Antes tenía alergia. (<i>Wcześniej miałem/miałam alergię.</i>)
Antes de + infinitivo	Uso desodorante antes de salir. (<i>Używam dezodorantu przed wyjściem.</i>)
Después + indicativo	Después dormiré. (<i>Później będę spać.</i>)
Después de + infinitivo	Me cepillo después de comer. (<i>Myję zęby po jedzeniu.</i>)
Cuando + indicativo	Uso crema cuando la necesito. (<i>Używam kremu kiedy go potrzebuję.</i>)

- _____ salir de casa, me pongo desodorante. (*Zanim wyjdę z domu, nakładam dezodorant.*)
a. Cuando b. Antes de c. Antes d. Después de
- _____ comer, me cepillo los dientes con pasta de dientes. (*Po jedzeniu myję zęby pastą do zębów.*)
a. Después b. Antes de c. Cuando d. Después de

1. Antes de 2. Después de

Przepisz zwroty

- (Después de) Me lavo la cara. Luego me maquillo.

(*Maluję się po umyciu twarzy.*)
- (Después de) Tomo un café. Luego empiezo a trabajar.

(*Zaczynam pracować po wypiciu kawy.*)
- (Antes de) Salgo de casa. Primero me pongo desodorante.

(*Nakładam dezodorant przed wyjściem z domu.*)

1. Me maquillo después de lavarme la cara. 2. Empiezo a trabajar después de tomar un café. 3. Me pongo desodorante antes de salir de casa.

3. Ćwiczenia

1. Dopasuj elementy o powiązanim znaczeniu.

- | | |
|--------------------------|--------------------------------|
| a. El cepillo de dientes | 1. antes de irme |
| b. La pasta de dientes | 2. para cepillarse los dientes |
| c. El gel de ducha | 3. para limpiar los dientes |
| d. Antes de salir | 4. para lavarse el cuerpo |

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



2. Szybkie porady dotyczące higieny na siłowni (Audio)

Wypełnij luki: alergia, desodorante, gel de ducha, Después, champú, jabón, antes, crema



En el vestuario del gimnasio recuerda: (1) _____ de entrenar, lleva una toalla limpia y usa chanclas. (2) _____ de la clase dúchate y lávate bien las manos. Si tienes la piel sensible o (3) _____ a algún producto, elige un (4) _____ suave y prueba una (5) _____ hidratante sin perfume.

En la tienda del gimnasio hay un pequeño estante con básicos: (6) _____, (7) _____, (8) _____ y pasta de dientes. Si olvidaste algo, pregunta en la caja. Cuando compres, puedes pedir un desodorante sin alcohol o un champú para uso diario.

W szatni na siłowni pamiętaj: przed treningiem weź czysty ręcznik i załóż klapki. Po zajęciach weź prysznic i dokładnie umyj ręce. Jeśli masz wrażliwą skórę lub jesteś uczulony(-a) na jakiś produkt, wybierz łagodny żel pod prysznic i wypróbuj bezzapachowy krem nawilżający.

W sklepiku na siłowni jest mała półka z podstawowymi rzeczami: szamponem, dezodorantem, mydłem i pastą do zębów. Jeśli o czymś zapomniałeś(-aś), zapytaj przy kasie. Przy zakupie możesz poprosić o dezodorant bez alkoholu albo szampon do codziennego użytku.

(1) antes, (2) Después, (3) alergia, (4) gel de ducha, (5) crema, (6) champú, (7) desodorante, (8) jabón

1. ¿Qué productos se recomiendan si tienes la piel sensible y qué puedes pedir en la tienda si olvidas algo?
-

3. Posłuchaj fragmentu audio i wybierz poprawną odpowiedź.

1. Va a comprar productos de higiene porque le faltan algunos en casa.
2. Prefiere un desodorante sin perfume porque tiene alergia.
3. Se cepilla los dientes solo por la mañana antes de ir al trabajo.

1-V 2-V 3-X

Prawda Fałsz

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



4. Wybierz poprawne rozwiązanie

1. Antes de salir de casa, me _____ y me ponía desodorante. *(Zanim wyszłam z domu, czesałam się i nakładałam dezodorant.)*
a. *peiné* b. *peinabas* c. *peinaba* d. *peinabas*
2. Cuando iba al gimnasio, me _____ el pelo con champú todos los días. *(Kiedy chodziłam na siłownię, myłam włosy szamponem codziennie.)*
a. *lavaba* b. *lavas* c. *lavábamos* d. *lavé*
3. Antes _____ colonia, pero ahora prefiero el desodorante. *(Kiedyś używałam wody kolońskiej, ale teraz wolę dezodorant.)*
a. *uso* b. *usé* c. *usabas* d. *usaba*

1. *peinaba* 2. *lavaba* 3. *usaba*

5. Odgrywanie ról - dialogi (SI+)

Comprar productos en la farmacia



Farmacéutica: *Hola, buenos días. ¿En qué puedo ayudarte?*
(Dzień dobry. W czym mogę pomóc?)

Cliente: *Buenos días. Busco un gel de ducha y un champú suave, porque tengo alergia a algunos perfumes.*
(Dzień dobry. Szukam żelu pod prysznic i łagodnego szamponu, bo mam alergię na niektóre perfumy.)

Farmacéutica: *De acuerdo. ¿Quieres también un desodorante sin perfume o una crema para la piel?*
(W porządku. Czy chce pan też dezodorant bezzapachowy albo krem do skóry?)

Cliente: *Sí, un desodorante sin perfume, por favor, y una pasta de dientes para encías sensibles.*
(Tak, poproszę dezodorant bezzapachowy i pastę do zębów na wrażliwe dziąsła.)

Farmacéutica: *Perfecto. ¿Te hace falta también un cepillo de dientes? Tenemos uno de cerdas suaves.*
(Świetnie. Czy potrzebuje pan też szczoteczki do zębów? Mamy taką z miękkim włosiem.)

Cliente: *Sí, me llevo el cepillo suave. Muchas gracias.*
(Tak, wezmę tę miękką szczoteczkę. Dziękuję bardzo.)

1. ¿Qué productos compra el cliente y para qué los necesita?
-

6. Mówienie (SI+)

Antes de salir de casa, siempre... / Después de ducharme, me... / Cuando voy a la tienda, pido...



1. Describe tu rutina de higiene por la mañana: ¿qué haces antes de salir de casa y qué haces después de ducharte?

2. Estás en una tienda y necesitas comprar productos de higiene: ¿qué pides y para qué los quieres (por ejemplo, para el pelo o para los dientes)?

7. Pisanie: WhatsApp (SI+)

Laura: Hola, estoy en la farmacia. ¿Necesitas algo?

Veo **champú**, **gel de ducha**, **desodorante**, **pasta de dientes** y **crema**. También hay uno para **piel sensible**.

Dime qué quieres y, si tienes **alergia** a algo, para no comprarlo.



Napisz odpowiednią odpowiedź: *¿Puedes comprarme... por favor? / Antes de salir uso..., y después de... me... / Cuando tengo..., necesito...*

Ważne czasowniki

Peinarse (czesać się)

Pretérito imperfecto

me peinaba

te peinabas

se peinaba

nos peinábamos

os peinabais

se peinaban

Lavarse (myć się)

Pretérito imperfecto

me lavaba

te lavabas

se lavaba

nos lavábamos

os lavabais

se lavaban

yo

tú

él/ella/usted

nosotros/nosotras

vosotros/vosotras

ellos/ellas/ustedes