

A2.22 Higiene personal

Higiene osobista

<https://app.colanguage.com/pl/hiszpanski/program/a2/22>



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

1. Dialog: En la consulta del dermatólogo

Dermatólogo: Buenos días, Ana. ¿En qué puedo ayudarla? (Dzień dobry, Ana. W czym mogę pani pomóc?)

Ana: Buenos días, doctor. En el trabajo estoy muy estresada y creo que por eso tengo problemas en la piel. (Dzień dobry, doktorze. W pracy jestem bardzo zestresowana i chyba dlatego mam problemy ze skórą.)

Dermatólogo: Entiendo. ¿Qué problemas nota exactamente? (Rozumiem. Jaki dokładnie problemy pani zauważa?)

Ana: Tengo la piel muy seca, me han salido manchas y el pelo lo tengo bastante dañado. (Mam bardzo suchą skórę, pojawiły się plamy, a włosy mam dość zniszczone.)

Dermatólogo: De acuerdo. ¿Qué productos utiliza ahora para la piel y el cabello? (Dobrze. Jakich produktów używa pani teraz do pielęgnacji skóry i włosów?)

Ana: Para la piel uso solo una crema hidratante básica y para el pelo un champú de la peluquería. (Na skórę używam tylko podstawowego kremu nawilżającego, a do włosów szamponu z salonu fryzjerskiego.)

Dermatólogo: Le recomiendo limpiar la piel dos veces al día, usar un sérum con vitamina C y aplicar una crema nutritiva por la noche. (Zalecam oczyszczenie skóry dwa razy dziennie, stosowanie serum z witaminą C i nakładanie odżywczego kremu na noc.)

Ana: Perfecto, doctor. ¿Y qué me aconseja para el cabello? (Świętnie, doktorze. A co pan radzi w sprawie włosów?)

Dermatólogo: Puede usar un champú suave y una mascarilla nutritiva dos veces por semana. (Może pani używać delikatnego szamponu i odżywczej maski dwa razy w tygodniu.)

Ana: De acuerdo. Muchas gracias por su atención, doctor. (Dobrze. Bardzo dziękuję za pana uwagę, doktorze.)

1. ¿Por qué va Ana al dermatólogo?

- a. Porque tiene las manos sucias y quiere una crema.
- b. Porque tiene alergia a la pasta de dientes.
- c. Porque quiere comprar champú y gel de ducha.
- d. Porque tiene problemas en la piel y en el pelo.

2. ¿Qué problema tiene Ana con la piel?

- a. Tiene la piel muy seca y manchas.
- b. Tiene alergia al jabón.
- c. Se cepilla poco los dientes.
- d. Lleva el pelo siempre sucio.

1-d 2-a

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

Te wyrażenia służą do wskazywania porządku czasowego, długości trwania i granicy.



1. Antes de + infinitivo wskazuje na czynność, która następuje pierwsza.

2. Despues de + infinitivo oznacza działanie następujące później.

3. Antes i despues bez "de" używa się z czasownikiem odmienionym.

Expresión (Wyrażenie)	Uso (Użycie)	Ejemplo (Przykład)
Antes + indicativo (Antes + tryb Situación pasada habitual (Zwykła oznajmujący)	Situación pasada habitual (Zwykła sytuacja z przeszłości)	Antes tenía alergia. (Antes miałem/miałam alergię.)
Antes de + infinitivo (Antes de Acción previa (Działanie + bezokolicznik)	Acción previa (Działanie poprzedzające)	Uso desodorante antes de salir. (Używam dezodorantu przed wyjściem.)
Después + indicativo (Después Acción posterior (Działanie + tryb oznajmujący)	Acción posterior inmediata (Bezpośrednie działanie po czymś)	Después dormiré. (Po tym zasnę.)
Después de + infinitivo (Después de + bezokolicznik)	(Después de + bezokolicznik)	Me cepillo después de comer. (Szczotuję zęby po jedzeniu.)
Cuando + indicativo (Cuando + tryb oznajmujący)	Momento específico (Konkretna chwila)	Uso crema cuando la necesito. (Używam kremu gdy go potrzebuję.)

1. _____ me duchaba solo por la mañana, pero ahora me ducho también por la noche.
a. Despues de b. Antes c. Antes de d. Cuando

2. _____ dormir siempre me lavo la cara y uso una crema hidratante.
a. Antes b. Despues c. Cuando d. Antes de

3. _____ ducharme me pongo desodorante y un poco de colonia.
a. Despues de b. Antes de c. Cuando d. Despues

4. _____ uso este champú, tengo el pelo limpio todo el día.
a. Antes de b. Antes c. Cuando d. Despues de

1. Antes 2. Antes de 3. Despues de 4. Cuando

3. Ćwiczenia

1. Email

Otrzymałeś e-mail od apteki internetowej, w której zamówiłeś szampon i inne produkty higieniczne; musisz odpowiedzieć, aby potwierdzić, jakie dokładnie produkty chcesz, i zadać jeszcze jedno pytanie.



Buenos días,

hemos recibido su mensaje sobre productos de **higiene personal**. Para preparar su pedido necesitamos saber:

- ¿Qué tipo de **champú** quiere (para piel sensible, para pelo graso, normal)?
- ¿Prefiere **gel de ducha** o **jabón** en pastilla?
- ¿Desea añadir **pasta de dientes**, **cepillo de dientes** o **desodorante**?

Por favor, respóndanos con sus preferencias.

Un saludo,

María López

Farmacia Centro Salud

Napisz odpowiednią odpowiedź: *Buenos días, María, / Me gustaría pedir... / También quiero preguntar si...*

2. Wybierz poprawne rozwiązanie

1. Antes me _____ la cara solo con agua, pero ahora uso un gel especial para piel sensible.
a. lavaría b. lavé c. lavaba d. lavo
(Wcześniej myślam twarz tylko wodą, ale teraz używam specjalnego żelu do skóry wrażliwej.)
2. Cuando era más joven, me _____ muy rápido y salía de casa sin usar champú suave.
a. peinaba b. peinaría c. peino d. peiné
(Kiedy byłem młodszego, czesałam się bardzo szybko i wychodziłam z domu bez użycia delikatnego szamponu.)
3. Antes me _____ las manos solo antes de comer, pero ahora también lo hago después de usar el transporte público.
a. lavé b. lavo c. lavaba d. lavaría
(Wcześniej myślam ręce tylko przed jedzeniem, ale teraz robię to też po korzystaniu z transportu publicznego.)

4. Cuando tenía el pelo largo, me _____ con más cuidado antes de ir a trabajar.

a. peinaba b. peinaría c. peino d. peiné

1. lavaba 2. peinaba 3. lavaba 4. peinaba

(Gdy miałam długie włosy, czełałam je starannie zanim wychodziłam do pracy.)

3. Uzupełnij dialogi

a. Comprar gel y champú en el super

Cliente: Perdona, ¿dónde está el gel de ducha y el champú? Tengo alergia a algunos productos.

(Przepraszam, gdzie jest żel pod prysznic i szampon? Mam alergię na niektóre produkty.)

Dependienta: 1. _____

(Są w trzecim przejściu; ten żel jest delikatny, a ten szampon przeznaczony jest do włosów wrażliwych.)

Cliente: Perfecto, también necesito pasta de dientes y un cepillo de dientes nuevo.

(Świętnie, potrzebuję też pasty do zębów i nowej szczoteczki do zębów.)

Dependienta: 2. _____

(Pasta do zębów jest obok mydła, a szczoteczki do zębów znajdują się na górnjej półce.)

b. Comentar la higiene con el médico de cabecera

Médico: Veo un poco de irritación; ¿qué jabón o gel usas normalmente en la ducha?

(Widzę trochę podrażnienia; jakiego mydła lub żelu zwykle używasz pod prysznicem?)

Paciente: 3. _____

(Używam kremowego żelu pod prysznic, a potem nakładam dezodorant i odrobinę wody kolońskiej.)

Médico: Vale, ¿te cepillas el pelo y los dientes por la mañana y por la noche?

(Dobrze, czy myjesz włosy i czy myjesz zęby rano i wieczorem?)

Paciente: 4. _____

(Tak, myję włosy, używam szamponu, żeby mieć czyste włosy, i myję zęby pastą do zębów dwa razy dziennie.)

1. Están en el pasillo tres; este gel es suave y este champú es para pelo sensible. 2. La pasta de dientes está al lado del jabón y los cepillos de dientes están en la estantería de arriba. 3. Uso un gel de ducha con mucha crema y luego me pongo desodorante y un poco de colonia. 4. Sí, me cepillo el pelo, uso champú para tener el pelo limpio y me cepillo los dientes con pasta de dientes dos veces al día.

4. Odpowiedz na pytania, używając słownictwa z tego rozdziału.

- En una revisión con tu médico de cabecera, te pregunta por tu higiene diaria. ¿Qué haces normalmente por la mañana para cuidarte? (menciona 2 o 3 acciones sencillas)
- Imagina que estás en una farmacia nueva en tu barrio y necesitas productos de higiene. ¿Qué le dices al farmacéutico que quieres comprar y para qué los necesitas?

3. Piensa en un día de trabajo normal. ¿Qué haces antes de ir a trabajar y qué haces después de volver a casa para mantener una buena higiene personal?

4. Eres nuevo en una ciudad de España y entras en una tienda de cuidado personal. ¿Cómo pides consejo al dependiente para elegir un buen champú o gel de ducha para ti?

5. Napisz 6–8 zdań o swojej codziennej rutynie higienicznej: jakich produktów używasz, kiedy ich używasz i gdzie zazwyczaj je kupujesz.

Antes de ir al trabajo, uso... / Después de ducharme, me pongo... / Normalmente compro mis productos de higiene en... / Cuando llego a casa, siempre...

4. Ważne czasowniki

	Peinarse	Lavarse
yo	me peinaba	me lavaba
tú	te peinabas	te lavabas
él/ella/usted	se peinaba	se lavaba
nosotros/nosotras	nos peinábamos	nos lavábamos
vosotros/vosotras	os peinabais	os lavabais
ellos/ellas/ustedes	se peinaban	se lavaban