

A2.22 Persoonlijke hygiëne



- Praat over hygiëneproducten en routines.
- Leg uit welke hygiëneproducten je in de winkel wilt hebben.

De tandenborstel	<i>(Szczoteczka do zębów)</i>	De gel	<i>(Żel)</i>
De tandpasta	<i>(Pasta do zębów)</i>	De deodorant	<i>(Dezodorant)</i>
De tanden poetsen	<i>(Myc zęby)</i>	De parfum	<i>(Perfумы)</i>
De shampoo	<i>(Szampon)</i>	De handen wassen	<i>(Myc ręce)</i>
De zeep	<i>(Mydło)</i>	Allergisch zijn	<i>(Być uczulonym)</i>
De zalf	<i>(Maść)</i>		

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



1. Wat is een mogelijk gevolg als een stof je huid irriteert?
 - a. Je krijgt nooit meer rimpels.
 - b. Je huid wordt sterker en gezonder.
 - c. Je hoeft geen dagcrème meer te gebruiken.
 - d. Je huid wordt rood en kan gaan zwellen.
2. Hoeveel verschillende stoffen smeren sommige tienermeisjes elke dag op hun huid?
 - a. Ongeveer duizend verschillende stoffen.
 - b. Ongeveer twintig verschillende stoffen.
 - c. Ongeveer drie verschillende stoffen.
 - d. Ongeveer tweehonderd verschillende stoffen.
3. Wat moet je doen als je twijfelt over een nieuw huidproduct?
 - a. Het eerst alleen in het weekend gebruiken.
 - b. Het eerst veertien dagen op je elleboog smeren.
 - c. Het meteen elke dag op je gezicht smeren.
 - d. Altijd twee verschillende crèmes tegelijk gebruiken.
4. Waarom moet je voorzichtig zijn met producten die influencers aanraden?
 - a. Omdat ze soms dure of schadelijke producten promoten.
 - b. Omdat alle influencers in België wonen.
 - c. Omdat influencers geen huid hebben.
 - d. Omdat deze producten nooit op sociale media staan.

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

2. Gramatyka: Określenia czasowe: zanim, po tym jak, jeśli, kiedy



Użyj voordat, nadat, als, wanneer, aby opisać kolejność czasową czynności.

1. 'Voordat' wskazuje czynność, która dzieje się najpierw.
2. 'Nadat' wskazuje czynność, która dzieje się później.
3. Używaj 'als' i 'wanneer' do czynności przyszłych lub warunkowych.

Tijdsbepaling (Określenie czasu)	Betekenis (Znaczenie)	Voorbeeld (Przykład)
Voordat (Zanim)	Gebeurtenis vooraf (<i>Wydarzenie wcześniejsze</i>)	Voordat ik ga werken, ontbijt ik. (Zanim idę do pracy, jem śniadanie.)
Nadat (Po tym jak)	Gebeurtenis achteraf (<i>Wydarzenie późniejsze</i>)	Nadat ik heb gegeten, poets ik mijn tanden. (Po tym jak zjem, myję zęby.)
Als (Jeśli)	Bij een voorwaarde (<i>Przy warunku</i>)	Als ik ga slapen, poets ik mijn tanden. (Jeśli idę spać, myję zęby.)
Wanneer (Kiedy)	Specifiek moment (<i>Konkretny moment</i>)	Wanneer mijn huid droog is, gebruik ik zalf. (Kiedy moja skóra jest sucha, używam maści.)

- _____ ik deze shampoo koop, wil ik weten of hij goed is voor een gevoelige huid.
a. Als b. Wanneer c. Nadat d. Voordat
- _____ ik mijn handen heb gewassen, gebruik ik altijd een beetje zalf tegen een droge huid.
a. Nadat b. Voordat c. Als d. Wanneer

1. Voordat 2. Nadat

Przepisz zwroty

- (voordat) Ik ga naar mijn werk. Eerst drink ik koffie.

(Voordat ik naar mijn werk ga, drink ik koffie.)

- (nadat) Ik poets mijn tanden. Ik heb gegeten.

(Nadat ik gegeten heb, poets ik mijn tanden.)

- (voordat) Ik neem een douche. Ik ga slapen.

(Voordat ik ga slapen, neem ik een douche.)

3. Ćwiczenia

1. Dopasuj elementy o powiązanim znaczeniu.

- | | |
|---------------------|---------------------------|
| a. de tandenborstel | 1. middel tegen zweet |
| b. de tandpasta | 2. je handen schoonmaken |
| c. de deodorant | 3. de pasta voor tanden |
| d. de handen wassen | 4. de borstel voor tanden |

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



2. Ogłoszenie: nowe zasady w szatni (Audio dostępne w aplikacji)

Wypełnij luki: scheren, allergisch, deodorant, handen, zeep, parfum, shampoo, zalf

Vanaf maandag gelden er nieuwe afspraken in de kleedkamers van Sportcentrum West. Was altijd je _____ als je binnenkomt of nadat je naar het toilet bent geweest. Douchen mag, maar gebruik je eigen _____ en _____; het sportcentrum plaatst geen gedeelde flessen meer.

Krijg je een droge of rode huid? Vraag bij de balie naar een neutrale _____. Let ook op met sterke _____ of _____, vooral als je _____ bent. Wil je je _____, doe dat het liefst thuis voordat je gaat sporten, zodat de wastafels schoon blijven en anderen minder hoeven te wachten.

Od poniedziałku obowiązują nowe ustalenia w szatniach Centrum Sportowego West. Zawsze myj ręce, gdy wchodzisz lub po skorzystaniu z toalety. Można brać prysznic, ale używaj własnego szamponu i mydła; centrum sportowe nie będzie już udostępniać wspólnych butelek.

Masz suchą lub czerwoną skórę? Poproś przy recepcji o neutralną maść. Uważaj też na mocne dezodoranty lub perfumy, szczególnie jeśli jesteś uczulony. Jeśli chcesz się ogolić, zrób to najlepiej w domu przed treningiem, aby umywalki pozostały czyste i inni nie musieli tak długo czekać.

1. Welke producten mag je niet delen in de kleedkamer en wat vraagt het sportcentrum daarvoor?

2. Wat moet je doen als je een rode of droge huid krijgt na het sporten?

3. Posłuchaj fragmentu audio i zaznacz, czy poniższe stwierdzenia są prawdziwe czy fałszywe.

- Ze ging naar de winkel omdat haar hygiëneproducten bijna op waren.
- Ze kocht deodorant met parfum, omdat ze dat lekker vindt.
- Ze koos een zalf voor haar droge handen.

Prawda Falsz

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



4. Wybierz poprawne rozwiązanie

1. Voordat ik naar mijn werk ging, _____ ik me _____ (Zanim poszedłem do pracy, szybko się ogoliłem.)
snel.
a. schoor b. scheer c. geschoren d. schoren
2. Nadat ik me _____, doe ik _____ deodorant op. (Po tym jak się umyłem, nakładam dezodorant.)
a. had / gewassen b. ben / gewassen c. heeft / gewassen
d. heb / gewassen
3. Gisteren _____ ik me voordat ik naar de winkel ging. (Wczoraj ogoliłem się, zanim poszedłem do sklepu.)
a. geschoren b. schoor c. scheerde d. scheer
1. schoor 2. heb / gewassen 3. schoor

5. Przeczytaj dialog i odpowiedz na pytania

- Klant:** *Hallo, ik zoek een deodorant en zeep, maar ik ben allergisch voor sommige merken.*
(Hallo, ik zoek een deodorant en zeep, maar ik ben allergisch voor sommige merken.)
- Drogist:** *Oké, wilt u een deodorant zonder parfum? Die is vaak beter voor een gevoelige huid.*
(Oké, wilt u een deodorant zonder parfum? Die is vaak beter voor een gevoelige huid.)
- Klant:** *Graag. Heeft u ook een zalf of gel voor een geïrriteerde huid?*
(Graag. Heeft u ook een zalf of gel voor een geïrriteerde huid?)
- Drogist:** *Ja, deze zalf is mild. Probeer eerst een beetje op uw onderarm.*
(Ja, deze zalf is mild. Probeer eerst een beetje op uw onderarm.)



1. Welke producten wil de klant kopen?

2. Waarom vraagt de klant om een andere deodorant?

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

Voordat ik naar mijn werk ga, ... / Nadat ik mijn tanden heb gepoetst, ... / Als ik allergisch ben, dan vermijd ik ...

1. Welke verzorgingsproducten gebruik je elke dag en wat doe je eerst en daarna in je ochtendroutine?

2. Je bent in de drogist en zoekt een deodorant die goed werkt maar niet te sterk ruikt. Wat vraag je aan de medewerker en welke eigenschappen wil je?

7. Pisanie korespondencji



Ważne czasowniki

Zich scheren (*golić się*)

Onvoltooid verleden tijd (OVT)

ik	scheerde me
jij/je	scheerde je
hij/zij/ze/het	scheerde zich
wij/we	schereden ons
jullie	schereden je
zij/ze	schereden zich

Zich wassen (*myć się*)

Voltooid tegenwoordige tijd (VTT)

heb me gewassen
hebt je gewassen
heeft zich gewassen
hebben ons gewassen
hebben je gewassen
hebben zich gewassen