

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 deodorant	<i>(Dezodorant)</i>
De tandpasta	<i>(Pasta do zębów)</i>	De zalf	<i>(Maść)</i>
De shampoo	<i>(Szampon)</i>	De handen wassen	<i>(Mycie rąk)</i>
De zeep	<i>(Mydło)</i>	De tanden poetsen	<i>(Mycie zębów)</i>
De gel	<i>(Żel)</i>	Allergisch zijn	<i>(Być uczulonym)</i>
De parfum	<i>(Perfumy)</i>		

1. Zeskanuj kod QR, aby obejrzeć video, lub przeczytaj tekst. (QR: Audio)



Veel mensen gebruiken elke dag **cosmetica**, zoals **dagcrème**, zalf en **parfum**. In deze producten zitten vaak veel stoffen, en sommige kunnen je **huid** irriteren. Dan krijg je bijvoorbeeld rode plekken of een zwelling. *Als* je een nieuw product wilt proberen, test het eerst veertien dagen op je elleboog. *Wanneer* je geen huidreactie ziet, kun je het meestal veilig op je gezicht smeren.

Wiele osób używa codziennie kosmetyków, takich jak krem na dzień, maść i perfumy. W tych produktach często znajduje się wiele substancji, a niektóre mogą podrażniać twoją skórę. Wtedy pojawiają się na przykład czerwone plamy lub opuchlizna. Jeśli chcesz wypróbować nowy produkt, przetestuj go najpierw przez czternaście dni na łokciu. Gdy nie widzisz reakcji skórnej, zwykle możesz bezpiecznie posmarować go na twarzy.

1. Waarom is de kans groter dat je huid geïrriteerd raakt als je veel producten gebruikt?
 - a. Omdat er dan meer verschillende stoffen op je huid komen.
 - b. Omdat dagcrème geen ingrediëntenlijst heeft.
 - c. Omdat je huid dan sneller rimpels krijgt.
 - d. Omdat deodorant je huid altijd droog maakt.
2. Wat kun je het beste doen als je twijfelt over een nieuw product?
 - a. Het eerst veertien dagen op je elleboog smeren.
 - b. Het alleen gebruiken als het heel duur is.
 - c. Het meteen op je gezicht smeren.
 - d. Het mengen met parfum, zodat het beter ruikt.

1-a 2-a

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



Użyjaj voordat, nadat, als, wanneer, aby opisać kolejność czynności w czasie.

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

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

- _____ ik naar mijn werk ga, poets ik mijn tanden. (Zanim pójdę do pracy, myję zęby.)
a. Als b. Wanneer c. Nadat d. Voordat
- _____ ik shampoo heb gebruikt, spoel ik mijn haar goed uit. (Po tym jak użyłem szamponu, dobrze spłukuję włosy.)
a. Nadat b. Voordat c. Als d. Wanneer

1. Voordat 2. Nadat

Przepisz zwroty (QR: A1+)



- Ik ga naar mijn werk. Ik ontbijt thuis.

(Zanim pójdę do pracy, jem śniadanie w domu.)

- Ik heb geluncht. Daarna bel ik mijn collega.

(Po tym jak zjadłem lunch, dzwonię do mojego kolegi.)

- Ik ga sporten. Ik doe eerst mijn schoenen aan.

(Zanim pójdę ćwiczyć, najpierw zakładam buty.)

1. Voordat ik naar mijn werk ga, ontbijt ik thuis. 2. Nadat ik heb geluncht, bel ik mijn collega. 3. Voordat ik ga sporten, doe ik eerst mijn schoenen aan.

3. Ćwiczenia

1. Dopasuj elementy o powiązanim znaczeniu.

- | | |
|---------------------|----------------------------|
| a. De tandenborstel | 1. zeep voor je haar |
| b. De tandpasta | 2. tegen zweetlucht |
| c. De shampoo | 3. pasta voor je tanden |
| d. De deodorant | 4. om je tanden te poetsen |

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



2. Drogeria: porady dotyczące skóry i pielęgnacji (QR: Audio)

Wypełnij luki: als, nadat, shampoo, zeep, parfum, zalf, deodorant, allergisch



Bij drogisterij Kruidvat: Heb je snel een droge of rode huid? Test een nieuw product eerst 14 dagen op je elleboog. Krijg je jeuk of een zwelling, stop dan en vraag advies bij de apotheek. Gebruik na het douchen een milde (1) _____ en kies een (2) _____ zonder (3) _____ als je (4) _____ bent.

In de winkel kun je ook om hulp vragen. Zeg wat je zoekt, bijvoorbeeld (5) _____ voor een gevoelige hoofdhuid of (6) _____ voor droge handen. Vertel wanneer je de klachten ontstaan: (7) _____ je een nieuw product hebt gebruikt of (8) _____ je vaak je handen wast op je werk.

W drogerii Kruidvat: Czy szybko masz suchą lub zaczerwienioną skórę? Najpierw testuj nowy produkt przez 14 dni na łokciu. Jeśli pojawi się swędzenie lub obrzęk, przerwij i poproś o poradę w aptece. Po prysznicu używaj łagodnego mydła i wybierz dezodorant bez perfum, jeśli masz alergię.

W sklepie możesz też poprosić o pomoc. Powiedz, czego szukasz, na przykład szamponu do wrażliwej skóry głowy albo maści na suche dłonie. Powiedz, kiedy pojawiają się dolegliwości: po użyciu nowego produktu lub gdy często myjesz ręce w pracy.

(1) zeep, (2) deodorant, (3) parfum, (4) allergisch, (5) shampoo, (6) zalf, (7) nadat, (8) als

1. Welke verzorgingsproducten koop je en wanneer gebruik je ze (bijvoorbeeld voordat je gaat werken of nadat je hebt gedoucht)?
-

3. Posłuchaj fragmentu audio i wybierz poprawną odpowiedź. (QR: Audio)

1. Ze gaat na haar werk naar de drogist om onder andere deodorant en tandpasta te kopen.
2. Ze kiest shampoo en zeep met parfum, omdat ze dat lekker vindt.
3. Ze wil een zalfje omdat haar handen droog worden door het vaak handen wassen op kantoor.

Prawda Fałsz

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



1-V 2-X 3-V

4. Wybierz poprawne rozwiązanie

1. Voordat ik naar mijn afspraak bij de tandarts ging, _____ ik me snel. *(Zanim poszedłem na wizytę u dentysty, szybko się ogoliłem.)*
a. geschoren b. scheerde c. scheerden d. scheer
2. Nadat ik mijn handen had gewassen, _____ ik me met milde zeep gewassen. *(Po tym, jak umyłem ręce, umyłem się łagodnym mydłem.)*
a. hebben b. had c. ben d. heb
3. Als ik allergisch was voor een shampoo, _____ ik me niet met gel. *(Gdybym był uczulony na szampon, nie goliłbym się żelem.)*
a. scheerden b. scheer c. geschoren d. scheerde

1. scheerde 2. heb 3. scheerde

5. Odgrywanie ról - dialogi (QR: Audio)



Deodorant kopen bij Etos

Winkelmedewerker *Goedemiddag, kan ik u helpen?*

(Sanne): *(Dzień dobry, czy mogę pomóc?)*

Klant (Mark): *Ja graag. Ik zoek een deodorant zonder parfum, want ik ben soms allergisch.*

(Tak, poproszę. Szukam dezodorantu bez perfum, bo czasami mam alergię.)

Winkelmedewerker *Begrijpelijk. Wilt u een roller of een spray?*

(Sanne): *(Rozumiem. Woli pan dezodorant w kulce czy w sprayu?)*

Klant (Mark): *Liever een roller. Heeft u ook een zalf voor als mijn huid toch rood wordt?*

(Wolałbym w kulce. Czy ma pani też maść na wypadek, gdyby moja skóra jednak zrobiła się czerwona?)

Winkelmedewerker *Ja, die vindt u bij de producten voor een gevoelige huid. Ik pak er meteen een parfumvrije deodorant bij.*

(Sanne): *(Tak, znajdzie ją pan przy produktach do skóry wrażliwej. Od razu wezmę też dezodorant bez perfum.)*

1. Welke deodorant zoekt Mark en waarom?
-

6. Mówienie (QR: AI+)



Voordat ik de deur uitga, poets ik mijn tanden en was ik mijn handen. / Als ik iets nieuws koop, kies ik een milde shampoo of zeep. / Wanneer ik allergisch ben, vraag ik om een ander product.

1. Wat doe je meestal voordat je naar je werk gaat om fris en verzorgd te zijn? Noem twee dingen uit je routine.

2. Je bent in de drogist en je zoekt een shampoo of deodorant, maar je bent allergisch voor sommige producten. Wat vraag je aan de medewerker?

7. Pisanie: WhatsApp (QR: AI+)

Hoi Sara,

Ik ben nu bij Kruidvat. We zijn bijna door de **tandpasta** en de **shampoo**. Wil je nog iets van **deodorant** of **zeep**?

Vorige keer kreeg je een rode huid van die nieuwe gel. Weet je nog welk merk je wél kunt gebruiken?

Groetjes,
Tom



Napisz odpowiednią odpowiedź: *Kun je voor mij ... meenemen? / Als je ... ziet, neem dan ... mee. / Nadat ik ... had gebruikt, kreeg ik soms ... (jeuk / rode huid).*

Ważne czasowniki

Zich scheren (*golić się*)

Onvoltooid verleden tijd (OVT)

scheerde me

scheerde je

scheerde zich

schereden ons

schereden je

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

ik
jij/je
hij/zij/ze/het
wij/we
jullie
zij/ze