



A2.22 Higiena osobista

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

Higiena

Pielęgnacja

Kosmetyki

Mydło

Pasta do zębów

Szczoteczka do zębów

Szampon

Odżywka

Żel pod prysznic

Maszynka do golenia

Dezodorant

Krem

Perfумы

Papier toaletowy

Dbać o higienę

Dbać

Stosować

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

Prawidłowe mycie rąk trwa około minuty i pomaga utrzymać **czyste dłonie**. Najpierw trzeba zmoczyć 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.



- Ile czasu trwa prawidłowe mycie rąk?
 - Okolo pięciu minut.
 - Okolo minuty.
 - Mniej niż dziesięć sekund.
 - Zawsze dokładnie dwie minuty.
- Co należy zrobić po nałożeniu mydła?
 - Użyć perfum, żeby ręce ładnie pachniały.
 - Pocieraj rękami i rozprowadź pianę po całej dłoni.
 - Od razu wytrzeć ręce ręcznikiem materiałowym.
 - Zakręcić kran, zanim dotkniesz wody.

1-b 2-b



2. Gramatyka: Zaimki zwrotne się vs siebie

Zaimki zwrotne się i siebie używamy, gdy czynność dotyczy tej samej osoby, która ją wykonuje - się występuje tylko w dopełniaczu i bierniku, a siebie odmienia się przez wszystkie przypadki.

1. Krótka forma „się” to zaimek zwrotny, który tworzy czasowniki zwrotne, np. myję się (myję siebie).
2. Częstka „się” może też tworzyć formy bezosobowe, np. mówi się / mówiło się (czyli: ludzie mówią / mówiono).
3. Forma celownika „sobie” jest często używana w mowie potocznej, np. potańczyli sobie trochę (czyli: trochę potańczyli dla przyjemności).
4. "Się" to forma krótka (bardzo często używana). Stosuje się głównie z czasownikami zwrotnymi.
5. "Siebie", "sobie" itd. to formy dłuższe, używane gdy zdanie wymaga określonego przypadku (często po przyimkach).

Przypadek	SIĘ	SIEBIE	Przykład
Dopełniacz	się	siebie	Iza nie widzi się w lustrze, bo jest zaparowane. Adam i Ewa nie mogą bez siebie żyć.
Celownik	-	sobie	Kupiłam sobie nowe perfumy.
Biernik	się	siebie	Mój mąż codziennie się goli. Moja mama bardzo o siebie dba.
Narzędnik	-	sobą	Adam i Iza czasami kłócą się ze sobą .
Miejscownik	-	sobie	Adam nie lubi mówić o sobie .

Odmiana liczby mnogiej wygląda tak samo jak liczba pojedyncza.

1. Poproszę dezodorant, bo dziś rano nie zdążyłam _____ umyć.
a. się b. sobie c. si d. siebie
2. Proszę pamiętać, żeby myć _____ zęby dwa razy dziennie.
a. sobie b. siebie c. sobą d. się

1. się 2. sobie

Przepisz zwroty (QR: AI+)



1. (się) Codziennie rano myję w łazience.

2. (sobie) Po pracy kupiłam nowe perfumy.

3. (sobie) Nie lubię mówić w pracy.

3. Ćwiczenia

1. Dopasuj elementy o powiązanim znaczeniu.

- | | |
|-------------------|--------------------------|
| 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. Lista zakupów - środki higieniczne (QR: Audio)

Wypełnij luki: 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.

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

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

Prawda **Falsz**

- | | | |
|--|--------------------------|--------------------------|
| 1. Kobieta chce kupić produkty do mycia ciała i włosów, ponieważ chce lepiej dbać o higienę. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2. W jej koszyku jest już szczoteczka do zębów. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3. Na końcu planuje kupić perfumy. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |



4. Wybierz poprawne rozwiązanie

1. Gdybym miał suchą skórę, _____ krem po prysznicu.
a. stosowałem b. stosowałbym c. stosuję d. stosowałaby
2. Gdyby pani miała wrażliwą skórę, _____ pani o siebie i wybierала delikatny żel pod prysznic.
a. dbać b. dbałbym c. dbała d. dbałaby
3. Gdybyś nie miał pasty do zębów, _____ sobie nową w drogerii.
a. kupowałbyś b. kupiłbyś c. kupieśby d. kupujesz

1. stosowałbym 2. dbałaby 3. kupiłbyś



5. Odgrywanie ról - dialogi (QR: Audio)

Zakupy w Rossmannie po treningu

- Klient:** *Dzień dobry, szukam czegoś po treningu: żelu pod prysznic, szamponu i dezodorantu.*
- Sprzedawczyni:** *Dzień dobry, oczywiście. Woli pan żel bardziej sportowy, odświeżający, czy delikatny do skóry wrażliwej?*
- Klient:** *Raczej delikatny. I jeszcze pasta do zębów oraz szczoteczka, najlepiej miękka.*
- 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 mydlach.*
- Klient:** *Świetnie, wezmę też maszynkę do golenia i krem do skóry, bo mam suchą skórę.*

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

6. Mówienie (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. Pisanie: 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.



Napisz odpowiednią odpowiedź: *Możesz kupić proszę... / Dla siebie potrzebuję... / Dla nas weź... / Jeśli jest, to wybierz... (np. dla wrażliwej skóry)*

Ważne czasowniki

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

Stosować (*stosować*)

Tryb warunkowy
stosowałbym/stosowałabym
stosowałbyś/stosowałabyś
stosowałby/stosowałaby/stosowałoby
stosowalibyśmy/stosowałybyśmy
stosowalibyście/stosowałybyście
stosowaliby/stosowały

Dbać (*dbać*)

Tryb warunkowy
dbałbym/dbałabym
dbałbyś/dbałabyś
dbałby/dbałaby/dbałoby
dbalibyśmy/dbałybyśmy
dbalibyście/dbałybyście
dbaliby/dbały