



A2.22 Igiene personale

- Parla di prodotti e pratiche per l'igiene.
- Spiega quali prodotti per l'igiene desideri nel negozio.

Lo spazzolino	<i>(szczoteczka do zębów)</i>	Il profumo	<i>(perfumy)</i>
Il dentifricio	<i>(pasta do zębów)</i>	Il cotton fioc	<i>(patyczek higieniczny)</i>
Spazzolare i denti	<i>(szczotkować zęby)</i>	Il rasoio	<i>(maszynka do golenia)</i>
Il sapone	<i>(mydło)</i>	Il pettine	<i>(grzebień)</i>
Il docciaschiuma	<i>(żel pod prysznic)</i>	Lavare le mani	<i>(myć ręce)</i>
Lo shampoo	<i>(szampon)</i>	Bagnarsi	<i>(moczyć się / kąpać się)</i>
La crema	<i>(krem)</i>	Essere allergico	<i>(być uczulonym)</i>
Il deodorante	<i>(dezodorant)</i>	Avere i capelli puliti	<i>(mieć czyste włosy)</i>

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



Alcune parti del corpo hanno bisogno di più attenzione, anche quando fai **la doccia**. Quando usi **lo shampoo**, è utile massaggiare la *cute* per pulirla meglio. Per le unghie si può usare ogni giorno **una spazzola** con il **sapone di Marsiglia**. Anche l'ombelico si pulisce con **acqua e sapone**. *Appena* finisci la doccia, asciuga bene i piedi.

Niektóre części ciała potrzebują więcej uwagi, nawet gdy bierzesz prysznic. Kiedy używasz szamponu, warto masować skórę głowy, aby lepiej ją oczyścić. Do paznokci można codziennie używać szczotki z mydłem marsylskim. Także pępek czyści się wodą i mydłem. Zaraz po prysznicu dobrze osusz stopy.

1. Quando fai lo shampoo, che cosa spesso non si pulisce bene?
 - a. I piedi
 - b. I capelli
 - c. Le orecchie
 - d. La cute
2. Che cosa si consiglia di usare ogni giorno per pulire bene le unghie?
 - a. Una spazzola con il sapone di Marsiglia
 - b. Un deodorante forte
 - c. Solo acqua fredda
 - d. Un batuffolo di cotone con alcool

1-d 2-a

2. Gramatika: Wyrażenia czasu: durante, fino a, appena, itd.

Wyrażenia takie jak durante, fino a, appena, ancora, subito wskazują, kiedy coś się dzieje.



Espressione (Wyrażenie)	Esempio (Przykład)
Durante (Podczas)	Mi insapono durante la doccia. (Namydlam się podczas prysznica.)
Fino a (Do)	Studio fino a mezzanotte. (Uczę się do północy.)
Finché (Dopóki)	Resto finché non arrivi. (Zostaję dopóki nie przyjdiesz.)
Appena / Non appena (Gdy tylko / Jak tylko)	Appena mi sveglio, mi lavo i denti. (Gdy tylko się budzę, myję zęby.) Non appena torno, faccio la doccia. (Jak tylko wracam, biorę prysznic.)
Ancora (Jeszcze)	Uso ancora il deodorante del mese scorso. (Używam jeszcze dezodorantu z zeszłego miesiąca.)
Non ancora (Jeszcze nie)	Non mi sono ancora lavato. (Jeszcze się nie umyłem.)
Subito (Od razu)	Mi lavo subito dopo la colazione. (Myję się od razu po śniadaniu.)

- _____ il viaggio in treno mi lavo le mani con il gel disinfettante. (Podczas podróży pociągami myję ręce żelem dezynfekującym.)
a. Durante b. Fino a c. Appena d. Ancora
- Studio _____ mezzanotte, poi mi faccio la doccia e vado a dormire. (Uczę się do północy, potem biorę prysznic i idę spać.)
a. durante b. subito c. appena d. fino a

1. Durante 2. fino a

Przepisz zwroty (QR: AI+)



- (Fino a) Studio. Poi è mezzanotte e smetto.

(Uczę się do północy.)

- (Finché) Resto in ambulatorio. Tu arrivi. Poi vado via.

(Zostaję w gabinecie, dopóki nie przyjdiesz.)

- (Durante) Mi insapono mentre faccio la doccia.

(Namydlam się podczas prysznica.)

1. Studio fino a mezzanotte. 2. Resto in ambulatorio finché non arrivi. 3. Mi insapono durante la doccia.

3. Ćwiczenia

1. Dopasuj elementy o powiązanim znaczeniu.

- | | |
|----------------------|-------------------------------|
| a. Lo spazzolino | 1. per lavare i denti |
| b. Il dentifricio | 2. la pasta per i denti |
| c. Lavare le mani | 3. pulirsi le mani |
| d. Appena mi sveglio | 4. subito dopo che mi sveglio |

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



2. Ogłoszenie w aptece: produkty do higieny i wrażliwa skóra (QR: Audio)

Wypełnij luki: shampoo, spazzolino, dentifricio, mani, igiene, allergico



In farmacia: questa settimana sconto sui prodotti per l' (1) _____ personale. Disponibili lo (2) _____, il (3) _____, il sapone di Marsiglia, un docciaschiuma delicato, lo (4) _____ e una crema idratante. Per chi è (5) _____ o ha irritazioni, scegliete formule senza profumo e provatele prima su una piccola zona della pelle.

Consiglio pratico: lavate le (6) _____ durante la giornata e asciugatevi bene fino a quando la pelle è completamente asciutta, soprattutto dopo la doccia. Appena finite lo shampoo, massaggiare la cute per un minuto e risciacquate bene. Se avete bisogno di aiuto, chiedete al banco.

W aptece: w tym tygodniu przecena na produkty do higieny osobistej. Dostępne: szczoteczka do zębów, pasta do zębów, mydło marsylskie, delikatny żel pod prysznic, szampon i krem nawilżający. Dla osób uczulonych lub mających podrażnienia wybierzcie formuły bezzapachowe i wypróbujcie je najpierw na małym fragmencie skóry.

Praktyczna rada: myjcie ręce w ciągu dnia i dokładnie osuszajcie, aż skóra będzie całkowicie sucha, zwłaszcza po prysznicu. Zaraz po umyciu włosów masujcie skórę głowy przez minutę i dokładnie spluczcie. Jeśli potrzebujecie pomocy, zapytajcie przy ladzie.

(1) igiene, (2) spazzolino, (3) dentifricio, (4) shampoo, (5) allergico, (6) mani

1. Quali prodotti per l'igiene menzionati nell'avviso sono adatti a una pelle sensibile e perché?
-

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

- La persona sta preparando una piccola borsa per un breve viaggio di lavoro.
- Chiede uno shampoo profumato, perché non ha problemi di allergie.
- Vuole una crema perché lavarsi spesso le mani le rende la pelle secca.

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. Appena sono arrivato a casa, mi _____
_____ e poi ho usato il docciaschiuma.
(Gdy tylko wróciłem do domu, zmkłem, a potem użyłem żelu pod prysznic.)
a. mi ho bagnato b. mi ero bagnato c. mi sono bagnato
d. mi sono bagnata
2. Durante la doccia mi _____
_____ e ho lavato i capelli con lo shampoo.
(Podczas prysznica zmkłam i umyłam włosy szamponem.)
a. mi stavo bagnando b. mi ha bagnata c. mi sono bagnata
d. mi sono bagnato
3. Non appena ho finito di lavorare, mi _____
_____ le mani e ho messo il sapone.
(Jak tylko skończyłem pracę, zmoczyłem ręce i nałożyłem mydło.)
a. mi sono bagnati b. mi sono bagnata c. mi sono bagnato
d. mi ho bagnato
1. mi sono bagnato 2. mi sono bagnata 3. mi sono bagnato

5. Odgrywanie ról - dialogi (QR: Audio)



In farmacia: scelta deodorante

Cliente (Giulia): *Buongiorno, cerco un deodorante delicato perché sono allergica ad alcuni profumi.*

(Dzień dobry, szukam delikatnego dezodorantu, ponieważ mam uczulenie na niektóre perfumy.)

Farmacista (Marco): *Capisco. Lo preferisce spray o roll-on? Questo è senza profumo e va bene per pelli sensibili.*

(Rozumiem. Woli pani w sprayu czy roll-on? Ten jest bezzapachowy i odpowiedni dla skóry wrażliwej.)

Cliente (Giulia): *Preferisco il roll-on, grazie. Inoltre mi serve una crema: dopo la doccia la mia pelle è molto secca.*

(Wolę roll-on, dziękuję. Potrzebuję też kremu: po prysznicu moja skóra jest bardzo sucha.)

Farmacista (Marco): *Allora le consiglio questa crema idratante. Se vuole, posso anche suggerire un docciaschiuma neutro e senza profumo.*

(W takim razie polecam ten krem nawilżający. Jeśli chce pani, mogę też zaproponować neutralny i bezzapachowy żel pod prysznic.)

Cliente (Giulia): *Va bene, prendo il deodorante roll-on e la crema idratante. Grazie, così evito problemi.*

(Dobrze, wezmę dezodorant roll-on i krem nawilżający. Dziękuję, w ten sposób uniknę problemów.)

1. Che problema ha Giulia con alcuni prodotti?
-

6. Mówienie (QR: AI+)

Di solito, la mattina/di sera io... / Appena torno a casa, mi lavo le mani e... / Vorrei un prodotto che sia per pelle sensibile/per capelli puliti



1. Qual è la tua routine di igiene personale al mattino o alla sera?

2. Sei in farmacia e vuoi comprare un prodotto per la pelle o per i capelli: cosa chiedi e perché?

7. Pisanie: WhatsApp (QR: AI+)

Ciao! Sono al supermercato. Nel reparto bagno ci sono tante cose e non so cosa prendere.

In casa abbiamo finito il **dentifricio** e il **docciaschiuma**. Vuoi anche **shampoo** o **deodorante**?

Dimmi:

- che tipo (per pelle sensibile? profumato?)
- se sei **allergico** a qualcosa
- se devo prendere anche **cotton fioc** o **sapone**

Grazie! - Luca



Napisz odpowiednią odpowiedź: *Puoi prendere... per favore? / Appena puoi, compra... / Sono allergico/a a..., quindi preferisco...*

Ważne czasowniki

	Bagnarsi (<i>brudzić się</i>)
io	Passato prossimo mi sono bagnato
tu	ti sei bagnato
lui/lei	si è bagnato
noi	ci siamo bagnati
voi	vi siete bagnati
loro	si sono bagnati