



## A2.22 Igiene personale

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

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

### 1. Zeskanuj kod QR, aby obejrzeć video, lub przeczytaj tekst.

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. La cute
  - d. Le orecchie
2. Che cosa si consiglia di usare ogni giorno per pulire bene le unghie?
  - a. Solo acqua fredda
  - b. Un batuffolo di cotone con alcool
  - c. Una spazzola con il sapone di Marsiglia
  - d. Un deodorante forte
3. Quando è importante asciugare bene i piedi?
  - a. Fino a mezzanotte
  - b. Appena finita la doccia
  - c. Durante la colazione
  - d. Quando compri lo shampoo

1-c 2-c 3-b

### 2. Gramatyka: Wyrażenia czasu: durante, fino a, appena, itd.

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



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

- \_\_\_\_\_ il viaggio in treno mi lavo le mani con il gel disinfettante.  
a. Durante    b. Fino a    c. Appena    d. Ancora
- Studio \_\_\_\_\_ mezzanotte, poi mi faccio la doccia e vado a dormire.  
a. durante    b. subito    c. appena    d. fino a

1. Durante 2. fino a

### Przepisz zwroty

- (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.*)

### 3. Ćwiczenia



#### 1. Dopasuj elementy o powiązonym 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 (Audio dostępne w aplikacji)

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

In farmacia: questa settimana sconto sui prodotti per l' \_\_\_\_\_ personale. Disponibili lo \_\_\_\_\_, il \_\_\_\_\_, il sapone di Marsiglia, un docciaschiama delicato, lo \_\_\_\_\_ e una crema idratante. Per chi è \_\_\_\_\_ o ha irritazioni, scegliete formule senza profumo e provatele prima su una piccola zona della pelle.

Consiglio pratico: lavate le \_\_\_\_\_ 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. Quali prodotti per l'igiene menzionati nell'avviso sono adatti a una pelle sensibile e perché?
- \_\_\_\_\_

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

- |   | Prawda                   | Fałsz                    |
|---|--------------------------|--------------------------|
| La persona sta preparando una piccola borsa per un breve viaggio di lavoro. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Chiede uno shampoo profumato, perché non ha problemi di allergie.           | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Vuole una crema perché lavarsi spesso le mani le rende la pelle secca.      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |



#### 4. Wybierz poprawne rozwiązanie

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

#### 5. Preczytaj dialog i odpowiedz na pytania

**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?

2. Quali due prodotti compra alla fine?



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

*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. WhatsApp

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

	<b>Bagnarsi</b> ( <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