



A2.22 Higiena osobista

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

Higiena	<i>(Hygiene)</i>	Maszynka do golenia	<i>(Razor)</i>
Pielęgnacja	<i>(Care)</i>	Dezodorant	<i>(Deodorant)</i>
Kosmetyki	<i>(Cosmetics)</i>	Krem	<i>(Cream)</i>
Mydło	<i>(Soap)</i>	Perfumy	<i>(Perfume)</i>
Pasta do zębów	<i>(Toothpaste)</i>	Papier toaletowy	<i>(Toilet paper)</i>
Szczoteczka do zębów	<i>(Toothbrush)</i>	Dbać o higienę	<i>(Take care of hygiene)</i>
Szampon	<i>(Shampoo)</i>	Dbać	<i>(Take care)</i>
Odżywka	<i>(Conditioner)</i>	Stosować	<i>(Use)</i>
Żel pod prysznic	<i>(Shower gel)</i>		

1. Scan the QR code to watch the video, or read the text. (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.



*Proper hand washing takes about a minute and helps keep **clean hands**. First you need to wet your hands, and then apply **soap** and rub well, also between the fingers. It's worth washing each finger and thumb and making circular movements with your fingertips. At the end, you should **rinse** your hands and dry them. So you don't get yourself dirty again, it's a good idea to turn off the tap using a towel.*

1. Ile czasu trwa prawidłowe mycie rąk?
 - a. Zawsze dokładnie dwie minuty.
 - b. Około minuty.
 - c. Mniej niż dziesięć sekund.
 - d. Około pięciu minut.
2. Co należy zrobić po nałożeniu mydła?
 - a. Użyć perfum, żeby ręce ładnie pachniały.
 - b. Od razu wytrzeć ręce ręcznikiem materiałowym.
 - c. Pocierać rękami i rozprowadzić pianę po całej dłoni.
 - d. Zakręcić kran, zanim dotkniesz wody.

1-b 2-c



2. Grammar: Reflexive pronouns się vs siebie

We use the reflexive pronouns się and siebie when the action refers to the same person who performs it — się occurs only in the genitive and accusative, and siebie is declined in all cases.

1. The short form "się" is a reflexive pronoun that forms reflexive verbs, e.g. myję się (myję siebie).
2. The particle "się" can also form impersonal constructions, e.g. mówi się / mówiło się (meaning: ludzie mówią / mówiono).
3. The dative form "sobie" is often used in colloquial speech, e.g. potańczyli sobie trochę (meaning: trochę potańczyli dla przyjemności).
4. "Się" is the short form (very commonly used). It is used mainly with reflexive verbs.
5. "Siebie", "sobie", etc. are longer forms, used when the sentence requires a specific case (often after prepositions).

Przypadek (Case)	SIĘ (SIĘ)	SIEBIE (SIEBIE)	Przykład (Example)
Dopełniacz (Genitive)	się (się)	siebie (siebie)	Iza nie widzi się w lustrze, bo jest zaparowane. (Iza can't see herself in the mirror because it's steamed up.) Adam i Ewa nie mogą bez siebie żyć. (Adam and Ewa can't live without each other.)
Celownik (Dative)	-	sobie (sobie)	Kupiłam sobie nowe perfumy. (I bought myself new perfume.)
Biernik (Accusative)	się (się)	siebie (siebie)	Mój mąż codziennie się goli. (My husband shaves himself every day.) Moja mama bardzo o siebie dba. (My mum takes very good care of herself.)
Narzędnik (Instrumental)	-	sobą (sobą)	Adam i Iza czasami kłócą się ze sobą . (Adam and Iza sometimes argue with each other.)
Miejscownik (Locative)	-	sobie (sobie)	Adam nie lubi mówić o sobie . (Adam doesn't like talking about himself.)

The plural declension looks the same as the singular.

1. Poproszę dezodorant, bo dziś rano nie zdążyłam _____ umyć. (I'd like a deodorant, because this morning I didn't manage to wash.)
a. się b. sobie c. si d. siebie
2. Proszę pamiętać, żeby myć _____ zęby dwa razy dziennie. (Please remember to brush your teeth twice a day.)
a. sobie b. siebie c. sobą d. się

1. się 2. sobie

**Rewrite the phrases (QR: A1+)**

1. (się) Codziennie rano myję w łazience.

(Every morning I wash myself in the bathroom.)

2. (sobie) Po pracy kupiłam nowe perfumy.

(After work I bought myself new perfume.)

3. (sobie) Nie lubię mówić w pracy.

(I don't like talking about myself at work.)

- 1.** Codziennie rano myję się w łazience. **2.** Po pracy kupiłam sobie nowe perfumy. **3.** Nie lubię mówić o sobie w pracy.

3. Exercises

1. Match the items that have a related meaning.

- | | |
|-------------------|--------------------------|
| 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. Shopping list - hygiene products (QR: Audio)



Fill in the gaps: 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.

The local drugstore informs: this week basic personal hygiene products are on sale. On the shelves you will find soap, shower gel, shampoo, toilet paper, as well as toothpaste and toothbrushes. At the checkout there are also disposable razors and deodorants available.

If you have sensitive skin, choose cosmetics without a strong scent and apply cream after washing. If you have questions, ask the staff for help with your choice. Remember that it is worth taking care of hygiene also at work - especially after travelling by public transport.

(1) higieny, (2) mydło, (3) szampon, (4) dezodoranty, (5) stosuj, (6) dbać

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

3. Listen to the audio fragment and choose the correct answer. (QR: Audio)

True False

- | | | |
|----------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 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"/> |

1-V 2-X 3-X



4. Choose the correct solution

1. Gdybym miał suchą skórę, _____ krem po prysznicu. *(If I had dry skin, I would apply cream after a shower.)*
a. stosowałem b. stosowałbym c. stosuję d. stosowałyby
 2. Gdyby pani miała wrażliwą skórę, _____ pani o siebie i wybierała delikatny żel pod prysznic. *(If you had sensitive skin, you would take care of yourself and choose a gentle shower gel.)*
a. dbać b. dbałbym c. dbała d. dbałyby
 3. Gdybyś nie miał pasty do zębów, _____ sobie nową w drogerii. *(If you didn't have toothpaste, you would buy yourself a new one at the drugstore.)*
a. kupowałbyś b. kupiłbyś c. kupiłeśby d. kupujesz
1. stosowałbym 2. dbałyby 3. kupiłbyś

5. Roleplay - dialogues (QR: Audio)



Zakupy w Rossmannie po treningu

- Klient:** *Dzień dobry, szukam czegoś po treningu: żelu pod prysznic, szamponu i dezodorantu.*
(Good morning, I'm looking for something for after training: shower gel, shampoo, and deodorant.)
- Sprzedawczyni:** *Dzień dobry, oczywiście. Woli pan żel bardziej sportowy, odświeżający, czy delikatny do skóry wrażliwej?*
(Good morning, of course. Do you prefer a more sporty, refreshing gel, or a gentle one for sensitive skin?)
- Klient:** *Raczej delikatny. I jeszcze pasta do zębów oraz szczoteczka, najlepiej miękka.*
(Rather gentle. And also toothpaste and a toothbrush, preferably a soft one.)
- 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.*
(I recommend this gel and shampoo from this line, and for hair a conditioner might also come in handy. You'll find the toothpaste and toothbrush in the aisle next door, by the soaps.)
- Klient:** *Świetnie, wezmę też maszynkę do golenia i krem do skóry, bo mam suchą skórę.*
(Great, I'll also take a razor and a skin cream, because I have dry skin.)

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

6. Speaking: translate and respond (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. Writing: 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.



Write an appropriate response: *Możesz kupić proszę... / Dla siebie potrzebuję... / Dla nas weź... / Jeśli jest, to wybierz... (np. dla wrażliwej skóry)*

Important verbs

Stosować (to apply)

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

Dbać (to take care)

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

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