



A2.22 Higiene osobista

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

Higiena	<i>(Higiene)</i>	Kosmetyki	<i>(Cosméticos)</i>
Papier toaletowy	<i>(Papel higiênico)</i>	Pasta do zębów	<i>(Pasta de dentes)</i>
Mydło	<i>(Sabonete)</i>	Szczoteczka do zębów	<i>(Escova de dentes)</i>
Szampon	<i>(Champô)</i>	Maszynka do golenia	<i>(Máquina de barbear)</i>
Odżywka	<i>(Amaciador)</i>	Pielęgnacja	<i>(Cuidados)</i>
Żel pod prysznic	<i>(Gel de duche)</i>	Dbać o higienę	<i>(Cuidar da higiene)</i>
Dezodorant	<i>(Desodorizante)</i>	Dbać	<i>(Cuidar)</i>
Krem	<i>(Creme)</i>	Stosować	<i>(Usar)</i>
Perfumy	<i>(Perfume)</i>		

1. Digitalize o código QR para ver o vídeo, ou leia o texto. (QR: Áudio)

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 **wyptukać** ręce i je wytrzeć. Żeby nie brudzić *siebie* znowu, dobrze jest zakręcić kran ręcznikiem.



*A lavagem correta das mãos leva cerca de um minuto e ajuda a manter as **palmas das mãos limpas**. Primeiro é preciso molhar as mãos e depois aplicar **sabão** e esfregar bem, também entre os dedos. Vale a pena lavar cada dedo e o polegar e fazer movimentos circulares com as pontas dos dedos. No fim, é necessário **enxaguar** as mãos e secá-las. Para não se sujar de novo, é bom fechar a torneira com a toalha.*

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

1-c-2-a



2. Gramática: Pronomes reflexivos się vs siebie

Usamos os pronomes reflexivos się e siebie quando a ação diz respeito à mesma pessoa que a realiza — się ocorre apenas no genitivo e no acusativo, e siebie declina-se em todos os casos.

1. A forma curta „się” é um pronome reflexivo que forma verbos reflexivos, por exemplo: myję się (myję siebie).
2. A partícula „się” também pode formar construções impessoais, por exemplo: mówi się / mówiło się (ou seja: ludzie mówią / mówiono).
3. A forma do dativo „sobie” é frequentemente usada na fala coloquial, por exemplo: potańczyli sobie trochę (ou seja: trochę potańczyli dla przyjemności).
4. "Się" é a forma curta (muito frequentemente usada). Usa-se principalmente com verbos reflexivos.
5. "Siebie", "sobie" etc. são formas mais longas, usadas quando a frase exige um caso específico (frequentemente depois de preposições).

Przypadek (Caso)	SIĘ (SIĘ)	SIEBIE (SIEBIE)	Przykład (Exemplo)
Dopełniacz (Genitivo)	się (się)	siebie (siebie)	Iza nie widzi się w lustrze, bo jest zaparowane. (A Iza não se vê no espelho, porque ele está embaçado.) Adam i Ewa nie mogą bez siebie żyć. (O Adam e a Ewa não conseguem viver um sem o outro.)
Celownik (Dativo)	-	sobie (sobie)	Kupiłam sobie nowe perfumy. (Comprei para mim um perfume novo.)
Biernik (Acusativo)	się (się)	siebie (siebie)	Mój mąż codziennie się goli. (O meu marido barbeia-se todos os dias.) Moja mama bardzo o siebie dba. (A minha mãe cuida muito de si.)
Narzędnik (Instrumental)	-	sobą (sobą)	Adam i Iza czasami kłóczą się ze sobą . (O Adam e a Iza às vezes discutem entre si.)
Miejscownik (Locativo)	-	sobie (sobie)	Adam nie lubi mówić o sobie . (O Adam não gosta de falar sobre si.)

A declinação no plural é igual à do singular.

1. Poproszę dezodorant, bo dziś rano nie zdążyłam _____ umyć. (Queria um desodorante, porque hoje de manhã não tive tempo de me lavar.)
a. się b. siebie c. si d. siebie
2. Proszę pamiętać, żeby myć _____ zęby dwa razy dziennie. (Por favor, lembre-se de escovar os dentes duas vezes por dia.)
a. siebie b. siebie c. sobą d. się

1. się 2. siebie

Rewrite the phrases (QR: IA+)

1. (się) Codziennie rano myję w łazience.

(Todas as manhãs lavo-me na casa de banho.)

2. (sobie) Po pracy kupiłam nowe perfumy.

(Depois do trabalho comprei para mim perfumes novos.)

3. (sobie) Nie lubię mówić w pracy.

(Não gosto de falar sobre mim no trabalho.)

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

3.Exercícios

1. Associe os itens que têm um significado relacionado.

- | | |
|-------------------|--------------------------|
| 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 de compras - produtos de higiene (QR: Áudio)

Preencha as lacunas: 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.

A drogaria do bairro informa: nesta semana, os produtos básicos de higiene pessoal estão em promoção. Nas prateleiras você encontrará sabonete, gel de banho, xampu, papel higiênico, além de pasta de dente e escovas de dente. Na caixa, também estão disponíveis lâminas de barbear descartáveis e desodorantes.

Se você tem pele sensível, escolha cosméticos sem cheiro forte e use creme após a lavagem. Em caso de dúvidas, peça ajuda ao pessoal na escolha. Lembre-se de que vale a pena cuidar da higiene também no trabalho — especialmente depois de viajar de transporte público.

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

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

3. Ouça o fragmento de áudio e escolha a resposta correta. (QR: Áudio)

1. Kobieta chce kupić produkty do mycia ciała i włosów, ponieważ chce lepiej dbać o higienę.
2. W jej koszyku jest już szczoteczka do zębów.
3. Na końcu planuje kupić perfumy.

Verdadeiro Falso

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



1-V 2-X 3-X

4. Escolha a solução correta

1. Gdybym miał suchą skórę, _____ krem po prysznicu. *(Se eu tivesse pele seca, eu usaria creme depois do banho.)*
a. stosowałem b. stosowałbym c. stosuję d. stosowałyby
 2. Gdyby pani miała wrażliwą skórę, _____ pani o siebie i wybierała delikatny żel pod prysznic. *(Se a senhora tivesse pele sensível, a senhora cuidaria de si e escolheria um gel de banho suave.)*
a. dbać b. dbałbym c. dbała d. dbałyby
 3. Gdybyś nie miał pasty do zębów, _____ sobie nową w drogerii. *(Se você não tivesse pasta de dente, compraria uma nova na drogaria.)*
a. kupowałbyś b. kupiłbyś c. kupiłeśby d. kupujesz
1. stosowałbym 2. dbałyby 3. kupiłbyś

5. Roleplay - diálogos (QR: Áudio)



Zakupy w Rossmannie po treningu

- Klient:** *Dzień dobry, szukam czegoś po treningu: żelu pod prysznic, szamponu i dezodorantu.*
(Bom dia, procuro alguma coisa para depois do treino: gel de duche, champô e desodorizante.)
- Sprzedawczyni:** *Dzień dobry, oczywiście. Woli pan żel bardziej sportowy, odświeżający, czy delikatny do skóry wrażliwej?*
(Bom dia, claro. Prefere um gel mais desportivo, refrescante, ou delicado para pele sensível?)
- Klient:** *Raczej delikatny. I jeszcze pasta do zębów oraz szczoteczka, najlepiej miękka.*
(Mais delicado. E ainda pasta de dentes e uma escova, de preferência macia.)
- 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 mydłach.*
(Sugiro este gel e o champô desta linha, e para o cabelo talvez também seja útil um condicionador. A pasta e a escova encontra na prateleira ao lado, junto aos sabonetes.)
- Klient:** *Świetnie, wezmę też maszynkę do golenia i krem do skóry, bo mam suchą skórę.*
(Ótimo, vou levar também uma lâmina de barbear e um creme para a pele, porque tenho a pele seca.)

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

6. Falar: traduzir e responder (QR: IA+)

Codziennie myj  si  i myj  ręce. / U zywam szamponu i żelu pod prysznic. / Szukam mydła i pasty do zębów.



1. Jak dbasz o higien  w ciągu dnia - co robisz rano i wieczorem?

2. Jesteś w drogerii w Polsce. Jakie produkty do higieny chcesz kupi  i dlaczego?

7. Escrita: WhatsApp (QR: IA+)

Cze ! Jestem teraz w Rossmannie. W domu skończył się ** el pod prysznic** i chyba też **pasta do zębów**. Widz  dużo róznych: dla wrażliwej skóry, rodzinne, „fresh”...

Napisz prosz , co mam kupi :

- jaki **szampon** (dla Ciebie czy dla nas?)
- czy potrzebujesz **dezodorant** albo **krem**
- i czy bra  jeszcze **papier toaletowy**

Chc  zapłaci  za 10 minut.



Escreva uma resposta apropriada: *Mo es kupa  prosz ... / Dla siebie potrzebuj ... / Dla nas we ... / Jeśli jest, to wybierz... (np. dla wrażliwej skóry)*

Verbos importantes

Stosować (usar)

Tryb warunkowy
stosowałbym/stosowałabym
stosowałbyś/stosowałabyś
stosowałby/stosowałaby/stosowałoby
stosowalibyśmy/stosowałyby my
stosowaliby cie/stosowałyby cie
stosowaliby/stosowały

Dbaa (cuidar)

Tryb warunkowy
dbałbym/dbałabym
dbałbyś/dbałabyś
dbałby/dbałaby/dbałoby
dbaliby my/dbałyby my
dbaliby cie/dbałyby cie
dbaliby/dbały

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