

A2.22.1 Prawidłowe mycie rąk

Richtiges Händewaschen



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.

*Richtiges Händewaschen dauert etwa eine Minute und hilft, **saubere Hände** zu behalten. Zuerst muss man die Hände befeuchten und dann **Seife** auftragen und gut reiben, auch zwischen den Fingern. Es lohnt sich, jeden Finger und den Daumen zu waschen und kreisende Bewegungen mit den Fingerkuppen zu machen. Am Ende sollte man die Hände **abspülen** und abtrocknen. Damit man sich nicht wieder selbst verschmutzt, ist es gut, den Wasserhahn mit einem Handtuch zuzudrehen.*

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

1-c 2-d

2. Du bist in einer Drogerie und suchst Hygieneprodukte in den Sommerangeboten.

Aufgabe: Wybierz jeden produkt z promocji i napisz: co to jest, ile kosztuje oraz dlaczego chcesz go dodać do swojej rutyny higieny.

URL: Hebe promocje

Use Promocje / DO KOSZYKA / Pielęgnacja / Kosmetyki / krem / dbać o higienę