

## A2.22.1 Sich waschen

*Myc się*

<https://app.colanguage.com/pl/niemiecki/dialogi/koerperpflege>



### 1. Obejrzyj wideo i odpowiedz na powiązane pytania.

Wideo:

[https://www.youtube.com/watch?v=Dg5LY3EbfsU&list=PL0IYecvSr2cNoCkWQgFQ1wrDC\\_N4\\_tiZW&index=27](https://www.youtube.com/watch?v=Dg5LY3EbfsU&list=PL0IYecvSr2cNoCkWQgFQ1wrDC_N4_tiZW&index=27)

**Duschen** (Prysznic)

**Lauwarm** (Letnia)

**Haut** (Skóra)

**Trocken** (Sucha)

**Haare** (Włosy)

**Schutz** (Ochrona)

**Shampoo** (Szampon)

**Waschen** (Mycie)

**Warm** (Ciepła)

1. Was ist ein häufiger Grund für trockene Haut?
  - a. Zu wenig Trinken
  - b. Zu kaltes Wasser
  - c. Zu häufiges Duschen
  - d. Zu wenig Creme
2. Wodurch entstehen oft fettige Haare?
  - a. Zu wenig Waschen
  - b. Zu viel Shampoo
  - c. Zu kurze Haare
  - d. Zu lauwarmes Wasser
3. Wie viele Duschen pro Woche werden empfohlen?
  - a. Zwei bis drei Duschen pro Woche
  - b. Einmal pro Woche
  - c. Jeden Tag
  - d. Vier bis fünf Duschen pro Woche
4. Wie soll man laut Empfehlung duschen, damit die Haut gesund bleibt?
  - a. Abwechselnd heiß und kalt für dreißig Minuten
  - b. Lauwarm und sieben bis zehn Minuten
  - c. Sehr heiß und mindestens zwanzig Minuten
  - d. Sehr kalt und nur eine Minute

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

### 2. Przeczytaj dialog i odpowiedz na pytania.

#### Hautpflege und Duschen

*Pielegnacja skóry i prysznic*

**Thorsten:** Deine Haare glänzen so schön. Hast du heute etwas anders bei deiner Pflege gemacht?

*(Twoje włosy tak pięknie błyszczą. Czy dziś robiłaś coś inaczej w swojej pielęgnacji?)*

**Melanie:** Ja, ich war beim Hautarzt, weil ich sehr trockene Haut habe.

*(Tak, byłam u dermatologa, ponieważ mam bardzo suchą skórę.)*

**Thorsten:** Ah, okay. Was hat er dir dort empfohlen?

*(Ah, ok. Co ci tam polecił?)*

**Melanie:** Dass ich nicht so oft und nicht so heiß duschen soll.

*(Żeby nie brać prysznica tak często i nie tak gorącego.)*

**Thorsten:** Duscht du jetzt also weniger als früher?

*(Czyli teraz bierzesz prysznic rzadziej niż wcześniej?)*

**Melanie:** Ja, und ich verwende dabei auch weniger Shampoo.

*(Tak, i używam też mniej szamponu.)*

**Thorsten:** Hilft das deiner Haut wirklich?

*(Czy to naprawdę pomaga twojej skórze?)*

**Melanie:** Ja, vor allem, wenn ich mich nach dem Duschen eincreme.

*(Tak, zwłaszcza gdy posmaruję się kremem po prysznicu.)*

**Thorsten:** Ich habe sehr sensible Haut. Deshalb benutze ich beim Duschen eine spezielle Seife.

*(Mam bardzo wrażliwą skórę. Dlatego pod prysznicem używam specjalnego mydła.)*

**Melanie:** Dann solltest du im Drogeriemarkt auch ein mildes Shampoo kaufen.

*(W takim razie powinieneś też kupić w drogerii łagodny szampon.)*

1. Warum war Melanie beim Hautarzt?

- a. Weil sie eine neue Zahnbürste braucht.
- c. Weil sie sehr trockene Haut hat.

- b. Weil sie allergisch gegen Deodorant ist.
- d. Weil sie ein neues Parfüm testen will.

2. Was macht Melanie jetzt nach dem Duschen?

- a. Sie benutzt kein Shampoo und keine Seife mehr.
- c. Sie cremt sich mit Creme ein.

- b. Sie nimmt ein heißes Bad.
- d. Sie putzt sich die Zähne mit neuer Zahnpasta.

**1-c 2-c**

### **3. Vergleichen Sie Ihre Körperpflege mit der Routine im Link. Was ist anders?**

1. <https://www.dm.de/tipps-und-trends/hautpflege/gesicht/skincare-routine-2099434>