

A2.22.1 Sich waschen

Myć się



Viele Menschen duschen sehr oft, aber das ist nicht immer gut. Zu häufiges **Duschen** kann die **Haut** trocken machen und ihren natürlichen **Schutz** schwächen. Fettige **Haare** kommen oft von zu viel **Shampoo**, nicht von zu wenig Waschen. *Zuerst* duscht man kurz lauwarm, und *dann* wäscht man die Haare nur mit wenig Shampoo. Hautärzte empfehlen oft nur zwei bis drei Duschen pro Woche, etwa sieben bis zehn Minuten.

*Wiele osób bierze prysznic bardzo często, ale nie zawsze jest to dobre. Zbyt częste **branie prysznica** może wysuszać **skórę** i osłabiać jej naturalną **ochronę**. Tłuste **włosy** często biorą się z używania zbyt dużej ilości **szamponu**, a nie ze zbyt rzadkiego mycia. Najpierw bierze się krótki letni prysznic, a potem myje się włosy tylko niewielką ilością szamponu. Dermatolodzy często zalecają tylko dwa do trzech pryszniców w tygodniu, trwających około siedmiu do dziesięciu minut.*

1. Was ist oft der Grund für trockene Haut?
 - a. Zu wenig Shampoo
 - b. Eincremen nach dem Duschen
 - c. Zu häufiges Duschen
 - d. Kaltes Wasser und kurze Duschen
2. Warum werden die Haare oft fettig?
 - a. Weil sie zu kurz duschen
 - b. Weil sie nur lauwarm duschen
 - c. Weil sie zu viel Shampoo benutzen
 - d. Weil sie jeden Tag nicht gewaschen werden

1-c 2-c

2. Przeczytaj dialog i odpowiedz na pytania.

Zwei Freunde sprechen über Körperpflege

Dwoje przyjaciół rozmawia o pielęgnacji ciała

- Thorsten:** Deine Haare glänzen heute so schön. Hast du bei deiner Pflege etwas anders gemacht? *(Twoje włosy dziś tak pięknie lśnią. Czy w swojej pielęgnacji zrobiłaś coś inaczej?)*
- Melanie:** Ja, ich war beim Dermatologen wegen meiner trockenen Haut. *(Tak, byłam u dermatologa z powodu mojej suchej skóry.)*
- Thorsten:** Ah, okay. Was hast du dort gelernt? *(Aha, rozumiem. Czego się tam dowiedziałaś?)*
- Melanie:** Dass ich nicht so warm duschen sollte. *(Że nie powinnam brać tak ciepłego prysznica.)*
- Thorsten:** Duscht du jetzt weniger als früher? *(Teraz bierzesz prysznic rzadziej niż wcześniej?)*
- Melanie:** Ja, und ich benutze dabei auch weniger Shampoo. *(Tak, i używam przy tym też mniej szamponu.)*
- Thorsten:** Hilft das deiner Haut wirklich? *(To naprawdę pomaga twojej skórze?)*
- Melanie:** Ja, vor allem, wenn ich mich nach dem Duschen eincreme. *(Tak, zwłaszcza gdy po prysznicu smaruję się kremem.)*
- Thorsten:** Ich habe sensible Haut. Deshalb achte ich beim Duschen auf eine spezielle Seife. *(Mam wrażliwą skórę. Dlatego pod prysznicem zwracam uwagę na specjalne mydło.)*

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

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

1. Warum war Melanie beim Dermatologen? (*Dlaczego Melanie była u dermatologa?*)
 - a. Weil sie neue Kosmetikprodukte kaufen will.
 - b. Weil sie trockene Haut hat.
 - c. Weil sie allergisch gegen Parfüm ist.
 - d. Weil sie sich die Hände nicht oft genug wäscht.
2. Was hilft Melanie vor allem nach dem Duschen? (*Co szczególnie pomaga Melanie po prysznicu?*)
 - a. Sie cremt sich nach dem Duschen ein.
 - b. Sie badet länger in warmem Wasser.
 - c. Sie putzt sich sofort die Zähne mit Zahnpasta.
 - d. Sie benutzt mehr Deodorant.

1-b 2-a

3. Chcesz kupić w dm odpowiednią pielęgnację skóry i nie jesteś pewna/pewny kolejności swojej rutyny.

Zadanie: Schreibe deine Morgen- oder Abendroutine mit *zuerst*, *nachdem* und *wenn* und nenne drei Produkte, die du im Laden kaufen möchtest.

URL: Skincare Routine

Use in your answer: Abschminken / Reinigen / Toner (Gesichtswasser) / Serum / Gesichtscreme / nachdem