



A2.22 Körperpflege

- Sprich über Hygieneprodukte und Routinen.
- Erklären Sie, welche Hygieneartikel Sie im Laden wünschen.

Die Creme	<i>(krem)</i>	Die Zahnpasta	<i>(pasta do zębów)</i>
Das Parfüm	<i>(perfumy)</i>	Die Kosmetikprodukte	<i>(produkty kosmetyczne)</i>
Das Deodorant	<i>(dezodorant)</i>	Baden	<i>(kąpać się)</i>
Die Seife	<i>(mydło)</i>	Sich die Hände waschen	<i>(myć ręce)</i>
Das Shampoo	<i>(szampon)</i>	Sich eincremen	<i>(nasmarować się kremem)</i>
Die Zahnbürste	<i>(szczoteczka do zębów)</i>	Allergisch sein	<i>(być uczulonym)</i>

1. Zeskanuj kod QR, aby obejrzeć wideo, lub przeczytaj tekst.



Viele Menschen **duschen** jeden Tag, oft **warm** und lange. Hautärzte sagen aber: Zu häufiges **Waschen** kann der **Haut** schaden, weil der natürliche **Schutz** verloren geht. *Wenn* man zu oft duscht, wird die Haut oft trocken. Fettige **Haare** entstehen häufig durch zu viel Shampoo. Besser sind zwei bis drei kurze Duschen pro Woche, lauwarm.

Wiele osób bierze prysznic każdego dnia — często ciepły i długi. Dermatolodzy mówią jednak: zbyt częste mycie może szkodzić skórze, ponieważ traci ona naturalną ochronę. Jeśli bierze się prysznic zbyt często, skóra często staje się sucha. Tłuste włosy często biorą się ze zbyt dużej ilości szamponu. Lepsze są dwa do trzech krótkich pryszników w tygodniu, letnich.

1. Warum kann tägliches, langes Duschen ein Problem sein?
 - a. Weil Shampoo dann gar nicht mehr wirkt.
 - b. Weil man dadurch immer weniger schwitzt.
 - c. Weil es den natürlichen Schutz der Haut schädigen kann.
 - d. Weil lauwarmes Wasser die Haut fettig macht.
2. Wodurch entstehen fettige Haare oft?
 - a. Durch zu wenig Wasser beim Duschen.
 - b. Durch zu viel Shampoo.
 - c. Durch Haarewaschen nur am Morgen.
 - d. Durch lauwarme Duschen.
3. Welche Dusch-Routine wird empfohlen?
 - a. Einmal pro Woche warm duschen, dreißig Minuten.
 - b. Nur im Sommer duschen, im Winter nicht.
 - c. Zwei bis drei Mal pro Woche lauwarm duschen, d. Jeden Tag kalt duschen, mindestens fünfzehn bis sieben bis zehn Minuten.
 - d. Jeden Tag kalt duschen, mindestens fünfzehn Minuten.

1-c 2-b 3-c

2. Gramatyka: Temporale konektory: nachdem, zuerst, wenn

Konektory czasowe mogą w języku niemieckim stać na początku zdania lub w środku zdania.



Konnektor (Spójnik)	Beispiel (Przykład)
nachdem (po tym jak)	Ich creme mich ein, nachdem ich gebadet habe. (<i>Smaruję się kremem, po tym jak wzięłam/przyjęłam kąpiel.</i>)
zuerst / dann / schließlich (najpierw / potem / na koniec)	Zuerst benutze ich das Shampoo, dann/schließlich die Creme. (<i>Najpierw używam szamponu, potem/na koniec kremu.</i>)
wenn (kiedy)	Ich gehe ins Bad, wenn ich aufstehe. (<i>Idę do łazienki, kiedy wstaję.</i>)

- Ich putze mir die Zähne, _____ ich zur Arbeit gehe, und benutze dann noch Deodorant.
a. wenn b. bevor c. nachdem d. zuerst
- _____ ich gebadet habe, creme ich mich ein, weil meine Haut sonst trocken wird.
a. Zuerst b. Nachdem c. Dann d. Wenn

1. bevor 2. Nachdem

Przepisz zwroty

- (nachdem) Ich bade. Ich creme mich ein.

(*Smaruję się kremem, nachdem ich gebadet habe.*)

- (wenn) Ich stehe auf. Ich gehe ins Bad.

(*Idę do łazienki, wenn ich aufstehe.*)

- (zuerst - dann - schließlich) Ich dusche. Ich trockne mich ab. Ich ziehe mich an.

(*Zuerst biorę prysznic, dann wycieram się, schließlich ubieram się.*)

3. Ćwiczenia

1. Dopasuj elementy o powiązonym znaczeniu.

- | | |
|---------------------------|----------------------------|
| a. die Seife | 1. Creme auftragen |
| b. sich die Hände waschen | 2. zum Händewaschen |
| c. sich eincremen | 3. die Hände sauber machen |
| d. das Deodorant | 4. gegen Schweißgeruch |

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



2. Drogeria: wskazówka dla wrażliwej skóry (Audio dostępne w aplikacji)

Wypełnij luki: cremen, Deo, allergisch, Seife, Zuerst, Hände, benutzen, Nachdem

Willkommen bei dm. Für trockene oder empfindliche Haut empfehlen wir milde _____ und ein _____ ohne Alkohol. Wenn Sie _____ sind, lesen Sie bitte die Inhaltsstoffe auf der Packung. _____ waschen Sie sich die _____, dann _____ Sie Shampoo und Zahnpasta wie gewohnt. _____ Sie gebadet haben, _____ Sie sich ein, damit die Haut nicht trocken wird.

Creme, Zahnbürsten und andere Kosmetikprodukte finden Sie in Gang 3, Parfüm in Gang 5. Bei Fragen hilft unser Team am Servicepunkt.

Witamy w dm. Na suchą lub wrażliwą skórę polecamy łagodne mydło oraz dezodorant bez alkoholu. Jeśli jesteś uczulony, przeczytaj proszę składniki na opakowaniu. Najpierw umyj ręce, potem użyj szamponu i pasty do zębów jak zwykle. Po kąpieli posmaruj skórę kremem, aby nie stała się sucha.

Kremy, szczoteczki do zębów i inne kosmetyki znajdziesz na alejce 3, perfumy na alejce 5. W razie pytań nasz zespół przy punkcie obsługi chętnie pomoże.

1. Welche Produkte werden empfohlen und was sollen Sie tun, wenn Sie allergisch sind?
- _____

3. Posłuchaj fragmentu audio i zaznacz, czy poniższe stwierdzenia są prawdziwe czy fałszywe.

Die Person ist in einer Drogerie und will Produkte für die tägliche Hygiene kaufen.

Prawda Fałsz

Sie kauft Parfüm, weil sie keine Allergien hat.

Die Creme braucht sie, weil ihre Haut im Winter trocken wird.



4. Wyznacz poprawne rozwiązanie

1. Zuerst _____ ich die Zahnpasta, dann benutze ich die Zahnbürste. (Najpierw używam pasty do zębów, potem używam szczoteczki do zębów.)
a. benutzt b. benutzte c. benutzen d. benutze
2. Wenn ich morgens aufstehe, _____ ich mich im Bad ein. (Kiedy rano wstaję, smaruję się kremem w łazience.)
a. cremt b. creme c. cremst d. habe eingecremt
3. Nachdem ich das neue Shampoo _____ / _____, riechen meine Haare frisch. (Po tym, jak użyłem nowego szamponu, moje włosy pachną świeżo.)
a. habe / benutzen b. hat / benutzt c. habe / benutzt
d. bin / benutzt

1. benutze 2. creme 3. habe / benutzt

5. Przeczytaj dialog i odpowiedz na pytania

Kundin (Mara): *Entschuldigung, ich suche eine Creme und ein Deodorant – ich bin allerdings allergisch gegen Duftstoffe.*

(Przepraszam, szukam kremu i dezodorantu — niestety jestem uczulona na substancje zapachowe.)

Drogerie-Mitarbeiter *Dann empfehle ich Ihnen eine unparfümierte Creme und ein Deo ohne Parfüm, das ist besser für empfindliche Haut.*

(Herr Becker): *(W takim razie polecam krem bezzapachowy i dezodorant bez perfum — to lepsze dla wrażliwej skóry.)*

Kundin (Mara): *Haben Sie auch eine milde Seife? Im Büro muss ich mir sehr oft die Hände waschen.*

(Czy mają Państwo też łagodne mydło? W biurze muszę bardzo często myć ręce.)

Drogerie-Mitarbeiter *Ja, diese hier ist sensitiv. Fürs Duschen hätten wir dieses Shampoo ohne Duftstoffe.*

(Herr Becker): *(Tak, to jest wariant „sensitive”. Do mycia polecilibyśmy też ten szampon bez substancji zapachowych.)*

Kundin (Mara): *Prima, dann nehme ich die Creme, das Deo, die Seife und das Shampoo, bitte.*

(Świetnie, to wezmę krem, dezodorant, mydło i szampon, poproszę.)

1. Welche Produkte möchte Mara kaufen und warum?

2. Was empfiehlt Herr Becker für die Hände und fürs Duschen?



6. Odpowiedz na pytania, używając słownictwa z tego rozdziału.

Zuerst wasche ich mich und dann ... / Nachdem ich geduscht habe, benutze ich ... / Wenn ich allergisch bin, brauche ich ein Produkt ohne Duft.

1. Erzählen Sie kurz von Ihrer Morgenroutine: Was machen Sie zuerst, und was machen Sie, nachdem Sie geduscht haben?

2. Sie sind in einer Drogerie in Deutschland: Welche Hygieneprodukte möchten Sie kaufen, und was sagen Sie, wenn Sie gegen ein Produkt allergisch sind?

7. WhatsApp

Laura: Hey, ich bin gerade bei dm. Für das Gästezimmer will ich noch ein paar Sachen kaufen. Was brauchen wir?

- **Zahnbürste / Zahnpasta**
- **Seife** oder Duschgel
- **Shampoo**
- **Deodorant**

Und noch eine Frage: Bist du gegen etwas **allergisch**? Dann kaufe ich lieber etwas Mildes. Ich bin noch 10 Minuten hier.



Napisz odpowiednią odpowiedź: *Kannst du bitte ... mitbringen? / Zuerst ..., dann ... / Ich bin gegen ... allergisch, deshalb ...*

Ważne czasowniki

Benutzen (używać)

Perfekt

ich	habe benutzt
du	hast benutzt
er/sie/es	hat benutzt
wir	haben benutzt
ihr	habt benutzt
sie	haben benutzt

Sich eincremen (smarować się kremem)

Präsens

creme mich ein
cremst dich ein
cremt sich ein
cremen uns ein
cremt euch ein
cremen sich ein