



A2.22 Körperpflege

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

Die Creme	<i>(krem)</i>	Die Zahnbürste	<i>(szczoteczka do zębów)</i>
Das Deodorant	<i>(dezodorant)</i>	Die Zahnpasta	<i>(pasta do zębów)</i>
Das Parfüm	<i>(perfumy)</i>	Allergisch sein	<i>(być uczulonym)</i>
Die Kosmetikprodukte	<i>(produkty kosmetyczne)</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>(smarować się kremem)</i>

1. Zeskanuj kod QR, aby obejrzeć wideo, lub przeczytaj tekst. (QR: Audio)



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

1-a 2-c

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

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



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

- _____ ich geduscht habe, benutze ich das Deodorant. *(Po tym, jak wziąłem prysznic, używam dezodorantu.)*
a. Zuerst b. Nachdem c. Wenn d. Nach dem
- _____ putze ich mir die Zähne, dann wasche ich mir die Hände. *(Najpierw myję zęby, potem myję ręce.)*
a. Zuerste b. Zuerst c. Nachdem d. Wenn

1. Nachdem 2. Zuerst

Przepisz zwroty (QR: A1+)



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

(Idę do łazienki, kiedy wstaję.)

- (nachdem) Ich habe geduscht. Ich creme mich ein.

(Po tym jak wziąłem prysznic, smaruję się kremem.)

- (nachdem) Ich putze mir die Zähne. Ich frühstücke.

(Zanim zjem śniadanie, myję zęby.)

1. Ich gehe ins Bad, wenn ich aufstehe. **2.** Nachdem ich geduscht habe, creme ich mich ein. **3.** Bevor ich frühstücke, putze ich mir die Zähne.

3. Ćwiczenia

1. Dopasuj elementy o powiązonym znaczeniu.

- | | |
|-----------------------------|----------------------------|
| a. zuerst | 1. nach dem Baden |
| b. wenn ich aufstehe | 2. als Erstes |
| c. nachdem ich gebadet habe | 3. am Morgen |
| d. sich die Hände waschen | 4. die Hände sauber machen |

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



2. Drogeria: wskazówki dla skóry wrażliwej (QR: Audio)

Wypełnij luki: nachdem, Seife, Shampoo, allergisch, Zuerst, baden, benutzen, Creme



Hinweis in unserer Drogerie: Wenn Sie empfindliche Haut haben oder (1) _____ sind, wählen Sie bitte milde (2) _____ und (3) _____ ohne starkes Parfüm. (4) _____ waschen Sie Hände und Gesicht, dann duschen oder (5) _____ Sie kurz und lauwarm. Danach gut abtrocknen.

Wenn die Haut trocken ist, (6) _____ Sie eine (7) _____ und cremen Sie sich ein, (8) _____ Sie gebadet haben. Für den Tag gibt es auch Deodorant. Fragen Sie unser Team gern nach passenden Kosmetikprodukten.

Informacja w naszej drogerii: Jeśli masz wrażliwą skórę lub jesteś uczulony/a, wybierz proszę łagodne mydło i szampon bez mocnych perfum. Najpierw umyj ręce i twarz, potem weź krótki, letni prysznic albo kąpiel. Następnie dobrze się wytrzyj.

Jeśli skóra jest sucha, użyj kremu i posmaruj się po kąpeli. Na dzień jest także dezodorant. Zapytaj nasz zespół o odpowiednie produkty kosmetyczne.

(1) allergisch, (2) Seife, (3) Shampoo, (4) Zuerst, (5) baden, (6) benutzen, (7) Creme, (8) nachdem

1. Welche Produkte würden Sie in dieser Drogerie kaufen, wenn Sie trockene oder empfindliche Haut haben, und warum?
- _____

3. Posłuchaj fragmentu audio i wybierz poprawną odpowiedź. (QR: Audio)

1. Sie ist in der Drogerie, um mehrere Körperpflegeartikel zu kaufen.
2. Sie möchte ein Shampoo mit starkem Duft, weil sie Parfüm sehr mag.
3. Am Wochenende badet sie gerne.

Prawda Fałsz

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



1-V 2-X 3-V

4. Wyznacz poprawne rozwiązanie

1. Zuerst _____ ich ein neues Deodorant _____, dann habe ich mich schnell eingecremt. *(Najpierw użyłem nowego dezodorantu, potem szybko posmarowałem się kremem.)*
- a. bin / benutzt b. hat / benutzt c. habe / benutze
d. habe / benutzt
2. Nachdem ich geduscht habe, _____ ich das Shampoo noch einmal _____. *(Po tym, jak wziąłem prysznic, użyłem szamponu jeszcze raz.)*
- a. habe / benutzen b. habe / benutzt c. bin / benutzt
d. habe / benutzte
3. Wenn ich trockene Haut habe, _____ ich mich morgens mit einer Creme ein. *(Jeśli mam suchą skórę, rano smaruję się kremem.)*
- a. cremt b. gecremt c. creme d. cremst
1. habe / benutzt 2. habe / benutzt 3. creme

5. Odgrywanie ról - dialogi (QR: Audio)



In der Drogerie: Allergie beachten

- Kundin:** *Entschuldigung, ich suche ein Shampoo und eine Creme, aber ich bin allergisch gegen starke Düfte. (Przepraszam, szukam szamponu i kremu, ale mam alergię na intensywne zapachy.)*
- Drogerie-Mitarbeiter:** *Okay, dann würde ich ein Shampoo ohne Parfüm empfehlen und eine Creme für sensible Haut. (Dobrze, w takim razie poleciłbym szampon bez perfum i krem do skóry wrażliwej.)*
- Kundin:** *Gibt es auch ein Deodorant ohne Duftstoffe? Normales Deodorant vertrage ich oft nicht. (Czy jest też dezodorant bez substancji zapachowych? Zwykłego dezodorantu często nie toleruję.)*
- Drogerie-Mitarbeiter:** *Ja, hier ist eines ohne Duftstoffe; bei Kosmetikprodukten sollten Sie immer auf ‚parfümfrei‘ achten. (Tak, tutaj jest jeden bez substancji zapachowych; przy kosmetykach powinna pani zawsze zwracać uwagę na „bez perfum“.)*
- Kundin:** *Super, dann nehme ich das Shampoo, die Creme und das Deodorant. Danke für Ihre Hilfe. (Super, w takim razie wezmę szampon, krem i dezodorant. Dziękuję za pomoc.)*

1. Welche Produkte möchte die Kundin kaufen und warum braucht sie Hilfe?
-

6. Mówienie (QR: AI+)

Zuerst wasche ich mich, danach ... / Wenn ich allergisch bin, benutze ich lieber ... / Nachdem ich geduscht habe, creme ich mich ein oder benutze Deo.



1. Was machen Sie morgens im Bad - zuerst und danach?

2. Sie sind in einer Drogerie in Deutschland: Welche Hygieneprodukte möchten Sie kaufen und worauf achten Sie (z. B. bei empfindlicher Haut oder Allergien)?

7. Pisanie: WhatsApp (QR: AI+)

Hey Lara, ich bin gerade bei dm. Soll ich dir etwas mitbringen?

Bei den Hygiene-Sachen bin ich unsicher: brauchst du **Shampoo**, **Deodorant** oder **Zahnpasta**? Und welche **Seife** nimmst du im Moment?

Wenn du willst, kann ich auch eine **Creme** kaufen. Bist du gegen etwas **allergisch**?

LG, Jonas



Napisz odpowiednią odpowiedź: *Kannst du mir bitte ... mitbringen? / Zuerst brauche ich ..., dann ... / Wenn möglich, bitte ohne Duftstoffe, weil ...*

Ważne czasowniki

ich
du
er/sie/es
wir
ihr
sie

Benutzen (używać)

Perfekt
habe benutzt
hast benutzt
hat benutzt
haben benutzt
habt benutzt
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