

A2.22.1 Sich waschen

Lavar-se



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.

Muitas pessoas tomam banho com muita frequência, mas isso nem sempre é bom. Tomar banho com demasiada frequência pode deixar a pele seca e enfraquecer a sua proteção natural. Cabelo oleoso muitas vezes vem de shampoo em excesso, não de lavar pouco. Primeiro toma-se um banho rápido morno e, depois, lava-se o cabelo com apenas um pouco de shampoo. Dermatologistas muitas vezes recomendam apenas dois a três banhos por semana, por cerca de sete a dez minutos.

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

1-a 2-a

2. Leia o diálogo e responda às perguntas.

Zwei Freunde sprechen über Körperpflege

Dois amigos falam sobre cuidados com o corpo

- Thorsten:** Deine Haare glänzen heute so schön. Hast du bei deiner Pflege etwas anders gemacht? *(O teu cabelo está a brilhar tão bonito hoje. Fizeste algo diferente nos teus cuidados?)*
- Melanie:** Ja, ich war beim Dermatologen wegen meiner trockenen Haut. *(Sim, fui ao dermatologista por causa da minha pele seca.)*
- Thorsten:** Ah, okay. Was hast du dort gelernt? *(Ah, ok. O que aprendeste lá?)*
- Melanie:** Dass ich nicht so warm duschen sollte. *(Que não devia tomar banho com água tão quente.)*
- Thorsten:** Duscht du jetzt weniger als früher? *(Agora tomas banho com menos frequência do que antes?)*
- Melanie:** Ja, und ich benutze dabei auch weniger Shampoo. *(Sim, e também uso menos champô.)*
- Thorsten:** Hilft das deiner Haut wirklich? *(Isso ajuda mesmo a tua pele?)*
- Melanie:** Ja, vor allem, wenn ich mich nach dem Duschen eincreme. *(Sim, sobretudo quando ponho creme depois do banho.)*
- Thorsten:** Ich habe sensible Haut. Deshalb achte ich beim Duschen auf eine spezielle Seife. *(Tenho pele sensível. Por isso, quando tomo banho, uso um sabonete especial.)*

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

(Então também devias comprar um champô suave na loja.)

1. Warum war Melanie beim Dermatologen? *(Por que motivo a Melanie foi ao dermatologista?)*
 - a. Weil sie trockene Haut hat.
 - b. Weil sie sich die Hände nicht oft genug wäscht.
 - c. Weil sie neue Kosmetikprodukte kaufen will.
 - d. Weil sie allergisch gegen Parfüm ist.
2. Was hilft Melanie vor allem nach dem Duschen? *(O que ajuda a Melanie sobretudo depois do banho?)*
 - a. Sie badet länger in warmem Wasser.
 - b. Sie cremt sich nach dem Duschen ein.
 - c. Sie benutzt mehr Deodorant.
 - d. Sie putzt sich sofort die Zähne mit Zahnpasta.

1-a 2-b

3. Você quer comprar produtos de cuidados com a pele adequados na dm e está inseguro sobre a ordem da sua rotina.

Tarefa: 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