



A2.22 Igiene personale

- Parla di prodotti e pratiche per l'igiene.
- Spiega quali prodotti per l'igiene desideri nel negozio.

Lo spazzolino	<i>(El cepillo de dientes)</i>	La crema	<i>(La crema)</i>
Il dentifricio	<i>(La pasta de dientes)</i>	Il cotton fioc	<i>(El bastoncillo de algodón)</i>
Spazzolare i denti	<i>(Cepillarse los dientes)</i>	Il rasoio	<i>(La cuchilla / la maquinilla de afeitar)</i>
Il sapone	<i>(El jabón)</i>	Il pettine	<i>(El peine)</i>
Lo shampoo	<i>(El champú)</i>	Lavare le mani	<i>(Lavarse las manos)</i>
Il docciaschiuma	<i>(El gel de ducha)</i>	Bagnarsi	<i>(Mojarse)</i>
Il deodorante	<i>(El desodorante)</i>	Essere allergico	<i>(Ser alérgico)</i>
Il profumo	<i>(La colonia)</i>	Avere i capelli puliti	<i>(Tener el pelo limpio)</i>

1. Escanea el código QR para ver el vídeo, o lee el texto.



Alcune parti del corpo hanno bisogno di più attenzione, anche quando fai **la doccia**. Quando usi **lo shampoo**, è utile massaggiare la *cute* per pulirla meglio. Per le unghie si può usare ogni giorno **una spazzola** con il **sapone di Marsiglia**. Anche l'ombelico si pulisce con **acqua e sapone**. *Appena* finisci la doccia, asciuga bene i piedi.

*Algunas partes del cuerpo necesitan más atención, incluso cuando te duchas. Cuando usas **el champú**, es útil masajear el cuero cabelludo para limpiarlo mejor. Para las uñas se puede usar cada día **un cepillo** con **jabón de Marsella**. También el ombligo se limpia con **agua y jabón**. En cuanto termines la ducha, seca bien los pies.*

1. Quando fai lo shampoo, che cosa spesso non si pulisce bene?
 - a. La cute
 - b. Le orecchie
 - c. I piedi
 - d. I capelli
2. Che cosa si consiglia di usare ogni giorno per pulire bene le unghie?
 - a. Una spazzola con il sapone di Marsiglia
 - b. Un batuffolo di cotone con alcool
 - c. Solo acqua fredda
 - d. Un deodorante forte
3. Quando è importante asciugare bene i piedi?
 - a. Appena finita la doccia
 - b. Quando compri lo shampoo
 - c. Fino a mezzanotte
 - d. Durante la colazione

1-a 2-a 3-a

2. Gramática: Las expresiones de tiempo: durante, hasta, apenas, etc.

Expresiones como durante, fino a, appena, ancora, subito indican cuándo sucede algo.



Espressione (<i>Expresión</i>)	Esempio (<i>Ejemplo</i>)
Durante (<i>Durante</i>)	Mi insapono durante la doccia. (<i>Me enjabono durante la ducha.</i>)
Fino a (<i>Hasta</i>)	Studio fino a mezzanotte. (<i>Estudio hasta medianoche.</i>)
Finché (<i>Hasta que</i>)	Resto finché non arrivi. (<i>Me quedo hasta que llegues.</i>)
Appena / Non appena (<i>Apenas / En cuanto</i>)	Appena mi sveglio, mi lavo i denti. (<i>Apenas me despierto, me lavo los dientes.</i>) Non appena torno, faccio la doccia. (<i>En cuanto vuelvo, me ducho.</i>)
Ancora (<i>Todavía</i>)	Uso ancora il deodorante del mese scorso. (<i>Uso todavía el desodorante del mes pasado.</i>)
Non ancora (<i>Todavía no</i>)	Non mi sono ancora lavato. (<i>No me he lavado todavía.</i>)
Subito (<i>Enseguida</i>)	Mi lavo subito dopo la colazione. (<i>Me lavo enseguida después del desayuno.</i>)

- _____ il viaggio in treno mi lavo le mani con il gel disinfettante.
a. Durante b. Fino a c. Appena d. Ancora
- Studio _____ mezzanotte, poi mi faccio la doccia e vado a dormire.
a. durante b. subito c. appena d. fino a

1. Durante 2. fino a

Reescribe las frases

- (Fino a) Studio. Poi è mezzanotte e smetto.

(*Estudio hasta medianoche.*)
- (Finché) Resto in ambulatorio. Tu arrivi. Poi vado via.

(*Me quedo en la consulta hasta que llegues.*)
- (Durante) Mi insapono mentre faccio la doccia.

(*Me enjabono durante la ducha.*)

3.Ejercicios

1. Relaciona los elementos que tienen un significado relacionado.

- | | |
|----------------------|-------------------------------|
| a. Lo spazzolino | 1. per lavare i denti |
| b. Il dentifricio | 2. la pasta per i denti |
| c. Lavare le mani | 3. pulirsi le mani |
| d. Appena mi sveglio | 4. subito dopo che mi sveglio |

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



2. Aviso en la farmacia: productos para la higiene y pieles sensibles (Audio disponible en la aplicación)

Rellena los huecos: shampoo, spazzolino, dentifricio, mani, igiene, allergico

In farmacia: questa settimana sconto sui prodotti per l' _____ personale. Disponibili lo _____ , il _____ , il sapone di Marsiglia, un docciaschiuma delicato, lo _____ e una crema idratante. Per chi è _____ o ha irritazioni, scegliete formule senza profumo e provatele prima su una piccola zona della pelle.

Consiglio pratico: lavate le _____ durante la giornata e asciugatevi bene fino a quando la pelle è completamente asciutta, soprattutto dopo la doccia. Appena finite lo shampoo, massaggiare la cute per un minuto e risciacquate bene. Se avete bisogno di aiuto, chiedete al banco.

En la farmacia: esta semana hay descuento en productos para la higiene personal. Disponibles el cepillo de dientes, la pasta dental, el jabón de Marsella, un gel de ducha suave, el champú y una crema hidratante. Para quienes son alérgicos o tienen irritaciones, elijan fórmulas sin perfume y pruébenlas primero en una pequeña zona de la piel.

Consejo práctico: lávense las manos durante el día y séquense bien hasta que la piel esté completamente seca, sobre todo después de la ducha. Nada más terminar el champú, masajen el cuero cabelludo durante un minuto y aclárenlo bien. Si necesitan ayuda, pregunte en el mostrador.

1. Quali prodotti per l'igiene menzionati nell'avviso sono adatti a una pelle sensibile e perché?
- _____

3. Escucha el fragmento de audio e indica si las siguientes afirmaciones son verdaderas o falsas.

La persona sta preparando una piccola borsa per un breve viaggio di lavoro.

Verdadero Falso

Chiede uno shampoo profumato, perché non ha problemi di allergie.

Vuole una crema perché lavarsi spesso le mani le rende la pelle secca.



4. Elige la solución correcta

1. Appena sono arrivato a casa, mi _____
_____ e poi ho usato il docciaschiuma.
(En cuanto llegué a casa, me mojé y luego usé el gel de ducha.)
a. mi ho bagnato b. mi ero bagnato c. mi sono bagnato
d. mi sono bagnata
2. Durante la doccia mi _____
_____ e ho lavato i capelli con lo shampoo.
(Durante la ducha me mojé y me lavé el cabello con champú.)
a. mi stavo bagnando b. mi ha bagnata c. mi sono bagnata
d. mi sono bagnato
3. Non appena ho finito di lavorare, mi _____
_____ le mani e ho messo il sapone.
(En cuanto terminé de trabajar, me mojé las manos y puse el jabón.)
a. mi sono bagnati b. mi sono bagnata c. mi sono bagnato
d. mi ho bagnato
1. mi sono bagnato 2. mi sono bagnata 3. mi sono bagnato

5. Lee el diálogo y responde a las preguntas

Cliente (Giulia): *Buongiorno, cerco un deodorante delicato perché sono allergica ad alcuni profumi.*

(Buenos días, busco un desodorante suave porque soy alérgica a algunos perfumes.)

Farmacista (Marco): *Capisco. Lo preferisce spray o roll-on? Questo è senza profumo e va bene per pelli sensibili.*

(Entiendo. ¿Lo prefiere en spray o roll-on? Este no tiene perfume y es adecuado para pieles sensibles.)

Cliente (Giulia): *Preferisco il roll-on, grazie. Inoltre mi serve una crema: dopo la doccia la mia pelle è molto secca.*

(Prefiero el roll-on, gracias. Además necesito una crema: después de la ducha mi piel está muy seca.)

Farmacista (Marco): *Allora le consiglio questa crema idratante. Se vuole, posso anche suggerire un docciaschiuma neutro e senza profumo.*

(Entonces le recomiendo esta crema hidratante. Si quiere, también puedo sugerir un gel de ducha neutro y sin perfume.)

Cliente (Giulia): *Va bene, prendo il deodorante roll-on e la crema idratante. Grazie, così evito problemi.*

(Está bien, tomo el desodorante roll-on y la crema hidratante. Gracias, así evito problemas.)

1. Che problema ha Giulia con alcuni prodotti?

2. Quali due prodotti compra alla fine?



6. Risponde a las preguntas usando el vocabulario de este capítulo.

Di solito, la mattina/di sera io... / Appena torno a casa, mi lavo le mani e... / Vorrei un prodotto che sia per pelle sensibile/per capelli puliti

1. Qual è la tua routine di igiene personale al mattino o alla sera?

2. Sei in farmacia e vuoi comprare un prodotto per la pelle o per i capelli: cosa chiedi e perché?

7. WhatsApp

Ciao! Sono al supermercato. Nel reparto bagno ci sono tante cose e non so cosa prendere.

In casa abbiamo finito il **dentifricio** e il **docciaschiuma**. Vuoi anche **shampoo** o **deodorante**?

Dimmi:

- che tipo (per pelle sensibile? profumato?)
- se sei **allergico** a qualcosa
- se devo prendere anche **cotton fioc** o **sapone**

Grazie! - Luca



Escribe una respuesta adecuada: *Puoi prendere... per favore? / Appena puoi, compra... / Sono allergico/a a..., quindi preferisco...*

Verbos importantes

Bagnarsi (mojarse)

Passato prossimo

io	mi sono bagnato
tu	ti sei bagnato
lui/lei	si è bagnato
noi	ci siamo bagnati
voi	vi siete bagnati
loro	si sono bagnati