

A2.22 Persoonlijke hygiëne



- Praat over hygiëneproducten en routines.
- Leg uit welke hygiëneproducten je in de winkel wilt hebben.

De tandenborstel	<i>(El cepillo de dientes)</i>	De deodorant	<i>(El desodorante)</i>
De tandpasta	<i>(La pasta de dientes)</i>	De zalf	<i>(La pomada)</i>
De shampoo	<i>(El champú)</i>	De tanden poetsen	<i>(Cepillarse los dientes)</i>
De zeep	<i>(El jabón)</i>	De handen wassen	<i>(Lavarse las manos)</i>
De gel	<i>(El gel)</i>	Allergisch zijn	<i>(Ser alérgico)</i>
De parfum	<i>(El perfume)</i>		

1. Escanea el código QR para ver el vídeo, o lee el texto. (QR: Audio)



Veel mensen gebruiken elke dag **cosmetica**, zoals **dagcrème**, zalf en **parfum**. In deze producten zitten vaak veel stoffen, en sommige kunnen je **huid** irriteren. Dan krijg je bijvoorbeeld rode plekken of een zwelling. *Als* je een nieuw product wilt proberen, test het eerst veertien dagen op je elleboog. *Wanneer* je geen huidreactie ziet, kun je het meestal veilig op je gezicht smeren.

Muchas personas usan cada día cosméticos, como crema de día, pomada y perfume. Estos productos suelen contener muchas sustancias, y algunas pueden irritar tu piel. Entonces puedes tener, por ejemplo, manchas rojas o una hinchazón. Si quieres probar un producto nuevo, pruébalo primero durante catorce días en el codo. Cuando no veas ninguna reacción cutánea, normalmente puedes aplicártelo de forma segura en la cara.

1. Waarom is de kans groter dat je huid geïrriteerd raakt als je veel producten gebruikt?
 - a. Omdat dat je huid dan sneller rimpels krijgt.
 - b. Omdat deodorant je huid altijd droog maakt.
 - c. Omdat dagcrème geen ingrediëntenlijst heeft.
 - d. Omdat er dan meer verschillende stoffen op je huid komen.
2. Wat kun je het beste doen als je twijfelt over een nieuw product?
 - a. Het eerst veertien dagen op je elleboog smeren.
 - b. Het mengen met parfum, zodat het beter ruikt.
 - c. Het meteen op je gezicht smeren.
 - d. Het alleen gebruiken als het heel duur is.

1-d 2-a

2. Gramática: Marcadores temporales: antes de, después de, si, cuando



Usa voordat, nadat, als, wanneer para describir el orden temporal de las acciones.

1. 'Voordat' indica una acción que ocurre primero.
2. 'Nadat' indica una acción posterior.
3. Usa 'als' y 'wanneer' para acciones futuras o condicionales.

Tijdsbepaling (Expresión de tiempo)	Betekenis (Significado)	Voorbeeld (Ejemplo)
Voordat (Antes de)	Gebeurtenis vooraf (Suceso anterior)	Voordat ik ga werken, ontbijt ik. (Antes de ir a trabajar, desayuno.)
Nadat (Después de)	Gebeurtenis achteraf (Suceso posterior)	Nadat ik heb gegeten, poets ik mijn tanden. (Después de comer, me cepillo los dientes.)
Als (Si)	Bij een voorwaarde (Con una condición)	Als ik ga slapen, poets ik mijn tanden. (Si me voy a dormir, me cepillo los dientes.)
Wanneer (Cuando)	Specifiek moment (Momento específico)	Wanneer mijn huid droog is, gebruik ik zalf. (Cuando mi piel está seca, uso pomada.)

- _____ ik naar mijn werk ga, poets ik mijn tanden. (Antes de ir a mi trabajo, me cepillo los dientes.)
a. Als b. Wanneer c. Nadat d. Voordat
- _____ ik shampoo heb gebruikt, spoel ik mijn haar goed uit. (Después de usar champú, me enjuago bien el pelo.)
a. Nadat b. Voordat c. Als d. Wanneer

1. Voordat 2. Nadat

Reescribe las frases (QR: IA+)



- Ik ga naar mijn werk. Ik ontbijt thuis.

(Antes de ir a mi trabajo, desayuno en casa.)

- Ik heb geluncht. Daarna bel ik mijn collega.

(Después de haber almorzado, llamo a mi colega.)

- Ik ga sporten. Ik doe eerst mijn schoenen aan.

(Antes de hacer deporte, primero me pongo los zapatos.)

1. Voordat ik naar mijn werk ga, ontbijt ik thuis. 2. Nadat ik heb geluncht, bel ik mijn collega. 3. Voordat ik ga sporten, doe ik eerst mijn schoenen aan.

3.Ejercicios

1. Relaciona los elementos que tienen un significado relacionado.

- | | |
|---------------------|----------------------------|
| a. De tandenborstel | 1. zeep voor je haar |
| b. De tandpasta | 2. tegen zweetlucht |
| c. De shampoo | 3. pasta voor je tanden |
| d. De deodorant | 4. om je tanden te poetsen |

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



2. Droguería: consejos sobre piel y cuidado (QR: Audio)

Rellena los huecos: als, nadat, shampoo, zeep, parfum, zalf, deodorant, allergisch



Bij drogisterij Kruidvat: Heb je snel een droge of rode huid? Test een nieuw product eerst 14 dagen op je elleboog. Krijg je jeuk of een zwelling, stop dan en vraag advies bij de apotheek. Gebruik na het douchen een milde (1) _____ en kies een (2) _____ zonder (3) _____ als je (4) _____ bent.

In de winkel kun je ook om hulp vragen. Zeg wat je zoekt, bijvoorbeeld (5) _____ voor een gevoelige hoofdhuid of (6) _____ voor droge handen. Vertel wanneer je de klachten ontstaan: (7) _____ je een nieuw product hebt gebruikt of (8) _____ je vaak je handen wast op je werk.

En la droguería Kruidvat: ¿Se te reseca o se te enrojece la piel con facilidad? Prueba primero un producto nuevo durante 14 días en el codo. Si te da picor o se te hincha, entonces deja de usarlo y pide consejo en la farmacia. Después de ducharte, usa un jabón suave y elige un desodorante sin perfume si eres alérgico.

En la tienda también puedes pedir ayuda. Di lo que buscas, por ejemplo champú para un cuero cabelludo sensible o pomada para manos secas. Cuenta cuándo aparecen las molestias: después de que hayas usado un producto nuevo o si te lavas las manos a menudo en el trabajo.

(1) zeep, (2) deodorant, (3) parfum, (4) allergisch, (5) shampoo, (6) zalf, (7) nadat, (8) als

1. Welke verzorgingsproducten koop je en wanneer gebruik je ze (bijvoorbeeld voordat je gaat werken of nadat je hebt gedoucht)?
-

3. Escucha el fragmento de audio y elige la respuesta correcta. (QR: Audio)

1. Ze gaat na haar werk naar de drogist om onder andere deodorant en tandpasta te kopen.
2. Ze kiest shampoo en zeep met parfum, omdat ze dat lekker vindt.
3. Ze wil een zalfje omdat haar handen droog worden door het vaak handen wassen op kantoor.

Verdadero Falso

- | | |
|--------------------------|--------------------------|
| <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. Elige la solución correcta

1. Voordat ik naar mijn afspraak bij de tandarts ging, _____ ik me snel. *(Antes de ir a mi cita con el dentista, me afeité rápidamente.)*
a. geschoren b. scheerde c. scheerden d. scheer
2. Nadat ik mijn handen had gewassen, _____ ik me met milde zeep gewassen. *(Después de haberme lavado las manos, me lavé con un jabón suave.)*
a. hebben b. had c. ben d. heb
3. Als ik allergisch was voor een shampoo, _____ ik me niet met gel. *(Si fuera alérgico a un champú, no me afeitaría con gel.)*
a. scheerden b. scheer c. geschoren d. scheerde

1. scheerde 2. heb 3. scheerde

5. Juego de rol - diálogos (QR: Audio)



Deodorant kopen bij Etos

Winkelmedewerker *Goedemiddag, kan ik u helpen?*

(Sanne): *(Buenas tardes, ¿puedo ayudarle?)*

Klant (Mark): *Ja graag. Ik zoek een deodorant zonder parfum, want ik ben soms allergisch.*

(Sí, por favor. Busco un desodorante sin perfume, porque a veces soy alérgico.)

Winkelmedewerker *Begrijpelijk. Wilt u een roller of een spray?*

(Sanne): *(Entiendo. ¿Quiere un roll-on o un spray?)*

Klant (Mark): *Liever een roller. Heeft u ook een zalf voor als mijn huid toch rood wordt?*

(Prefiero un roll-on. ¿Tiene también una pomada por si mi piel aun así se pone roja?)

Winkelmedewerker *Ja, die vindt u bij de producten voor een gevoelige huid. Ik pak er meteen een parfümvrije deodorant bij.*

(Sanne): *(Sí, la encontrará junto a los productos para piel sensible. Voy a traerle enseguida un desodorante sin perfume.)*

1. Welke deodorant zoekt Mark en waarom?
-

6. Hablar: traducir y responder (QR: IA+)



Voordat ik de deur uitga, poets ik mijn tanden en was ik mijn handen. / Als ik iets nieuws koop, kies ik een milde shampoo of zeep. / Wanneer ik allergisch ben, vraag ik om een ander product.

1. Wat doe je meestal voordat je naar je werk gaat om fris en verzorgd te zijn? Noem twee dingen uit je routine.

2. Je bent in de drogist en je zoekt een shampoo of deodorant, maar je bent allergisch voor sommige producten. Wat vraag je aan de medewerker?

7. Escritura: WhatsApp (QR: IA+)

Hoi Sara,

Ik ben nu bij Kruidvat. We zijn bijna door de **tandpasta** en de **shampoo**. Wil je nog iets van **deodorant** of **zeep**?

Vorige keer kreeg je een rode huid van die nieuwe gel. Weet je nog welk merk je wél kunt gebruiken?

Groetjes,
Tom



Escribe una respuesta adecuada: *Kun je voor mij ... meenemen? / Als je ... ziet, neem dan ... mee. / Nadat ik ... had gebruikt, kreeg ik soms ... (jeuk / rode huid).*

Verbos importantes

ik
jij/je
hij/zij/ze/het
wij/we
jullie
zij/ze

Zich scheren (afeitarse)

Onvoltooid verleden tijd (OVT)
scheerde me
scheerde je
scheerde zich
schereden ons
schereden je
schereden zich

Zich wassen (lavarse)

Voltooid tegenwoordige tijd (VTT)
heb me gewassen
hebt je gewassen
heeft zich gewassen
hebben ons gewassen
hebben je gewassen
hebben zich gewassen