

## A2.22 Persoonlijke hygiëne



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

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

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



1. Wat is een mogelijk gevolg als een stof je huid irriteert?
  - a. Je huid wordt sterker en gezonder.
  - b. Je huid wordt rood en kan gaan zwellen.
  - c. Je krijgt nooit meer rimpels.
  - d. Je hoeft geen dagcrème meer te gebruiken.
2. Hoeveel verschillende stoffen smeren sommige tienermeisjes elke dag op hun huid?
  - a. Ongeveer drie verschillende stoffen.
  - b. Ongeveer tweehonderd verschillende stoffen.
  - c. Ongeveer duizend verschillende stoffen.
  - d. Ongeveer twintig verschillende stoffen.
3. Wat moet je doen als je twijfelt over een nieuw huidproduct?
  - a. Het eerst veertien dagen op je elleboog smeren.
  - b. Altijd twee verschillende crèmes tegelijk gebruiken.
  - c. Het meteen elke dag op je gezicht smeren.
  - d. Het eerst alleen in het weekend gebruiken.
4. Waarom moet je voorzichtig zijn met producten die influencers aanraden?
  - a. Omdat deze producten nooit op sociale media staan.
  - b. Omdat alle influencers in België wonen.
  - c. Omdat ze soms dure of schadelijke producten promoten.
  - d. Omdat influencers geen huid hebben.

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

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



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

- |  |
|--|
| <ol style="list-style-type: none"><li>1. 'Voordat' indica una acción que ocurre primero.</li><li>2. 'Nadat' indica una acción posterior.</li><li>3. Usa 'als' y 'wanneer' para acciones futuras o condicionales.</li></ol> |
|--|

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

- \_\_\_\_\_ ik deze shampoo koop, wil ik weten of hij goed is voor een gevoelige huid.  
a. Als      b. Wanneer      c. Nadat      d. Voordat
- \_\_\_\_\_ ik mijn handen heb gewassen, gebruik ik altijd een beetje zalf tegen een droge huid.  
a. Nadat      b. Voordat      c. Als      d. Wanneer

1. Voordat 2. Nadat

### Reescribe las frases

- (voordat) Ik ga naar mijn werk. Eerst drink ik koffie.

(Voordat ik naar mijn werk ga, drink ik koffie.)

- (nadat) Ik poets mijn tanden. Ik heb gegeten.

(Nadat ik gegeten heb, poets ik mijn tanden.)

- (voordat) Ik neem een douche. Ik ga slapen.

(Voordat ik ga slapen, neem ik een douche.)

### 3.Ejercicios



#### 1. Relaciona los elementos que tienen un significado relacionado.

- |                     |                           |
|---------------------|---------------------------|
| a. de tandenborstel | 1. middel tegen zweet     |
| b. de tandpasta     | 2. je handen schoonmaken  |
| c. de deodorant     | 3. de pasta voor tanden   |
| d. de handen wassen | 4. de borstel voor tanden |

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

#### 2. Aviso: nuevas normas en el vestuario (Audio disponible en la aplicación)

**Rellena los huecos:** scheren, allergisch, deodorant, handen, zeep, parfum, shampoo, zalf

Vanaf maandag gelden er nieuwe afspraken in de kleedkamers van Sportcentrum West. Was altijd je \_\_\_\_\_ als je binnenkomt of nadat je naar het toilet bent geweest. Douchen mag, maar gebruik je eigen \_\_\_\_\_ en \_\_\_\_\_ ; het sportcentrum plaatst geen gedeelde flessen meer.

Krijg je een droge of rode huid? Vraag bij de balie naar een neutrale \_\_\_\_\_. Let ook op met sterke \_\_\_\_\_ of \_\_\_\_\_ , vooral als je \_\_\_\_\_ bent. Wil je je \_\_\_\_\_ , doe dat het liefst thuis voordat je gaat sporten, zodat de wastafels schoon blijven en anderen minder hoeven te wachten.

*A partir del lunes entran en vigor nuevas normas en los vestuarios del Centro Deportivo Oeste. Lávate siempre las manos al entrar o después de ir al lavabo. Está permitido ducharse, pero usa tu propio champú y jabón; el centro deportivo ya no colocará botellas para compartir.*

*¿Tienes la piel seca o enrojecida? Pregunta en recepción por una pomada neutra. Ten también cuidado con desodorantes o perfumes fuertes, sobre todo si tienes alergia. Si quieres afeitarte, hazlo preferiblemente en casa antes de ir a practicar deporte, para que los lavabos se mantengan limpios y los demás no tengan que esperar tanto.*

1. Welke producten mag je niet delen in de kleedkamer en wat vraagt het sportcentrum daarvoor?  
\_\_\_\_\_
2. Wat moet je doen als je een rode of droge huid krijgt na het sporten?  
\_\_\_\_\_

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

Verdadero Falso

- Ze ging naar de winkel omdat haar hygiëneproducten bijna op waren.
- Ze kocht deodorant met parfum, omdat ze dat lekker vindt.
- Ze koos een zalf voor haar droge handen.

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



#### 4. Elige la solución correcta

1. Voordat ik naar mijn werk ging, \_\_\_\_\_ ik me *(Antes de ir al trabajo, me afeité rápidamente.)*  
snel.  
a. schoor      b. scheer      c. geschoren      d. schoren
2. Nadat ik me \_\_\_\_\_, doe ik *(Después de lavarme, me pongo desodorante.)*  
deodorant op.  
a. had / gewassen      b. ben / gewassen      c. heeft / gewassen  
d. heb / gewassen
3. Gisteren \_\_\_\_\_ ik me voordat ik naar de *(Ayer me afeité antes de ir a la tienda.)*  
winkel ging.  
a. geschoren      b. schoor      c. scheerde      d. scheer
1. schoor 2. heb / gewassen 3. schoor

#### 5. Lee el diálogo y responde a las preguntas

- Klant:** *Hallo, ik zoek een deodorant en zeep, maar ik ben allergisch voor sommige merken.*  
*(Hola, busco un desodorante y jabón, pero soy alérgico a algunas marcas.)*
- Drogist:** *Oké, wilt u een deodorant zonder parfum? Die is vaak beter voor een gevoelige huid.*  
*(Está bien. ¿Quiere un desodorante sin perfume? Suele ser mejor para pieles sensibles.)*
- Klant:** *Graag. Heeft u ook een zalf of gel voor een geïrriteerde huid?*  
*(Sí, por favor. ¿Tiene también alguna pomada o gel para piel irritada?)*
- Drogist:** *Ja, deze zalf is mild. Probeer eerst een beetje op uw onderarm.*  
*(Sí, esta pomada es suave. Pruebe primero un poco en su antebrazo.)*



1. Welke producten wil de klant kopen?  
\_\_\_\_\_
2. Waarom vraagt de klant om een andere deodorant?  
\_\_\_\_\_

#### 6. Responde a las preguntas usando el vocabulario de este capítulo.

*Voordat ik naar mijn werk ga, ... / Nadat ik mijn tanden heb gepoetst, ... / Als ik allergisch ben, dan vermijd ik ...*

1. Welke verzorgingsproducten gebruik je elke dag en wat doe je eerst en daarna in je ochtendroutine?  
\_\_\_\_\_
2. Je bent in de drogist en zoekt een deodorant die goed werkt maar niet te sterk ruikt. Wat vraag je aan de medewerker en welke eigenschappen wil je?  
\_\_\_\_\_

## 7. Redacción de correspondencia



---

---

---

### Verbos importantes

#### 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

ik

jij/je

hij/zij/ze/het

wij/we

jullie

zij/ze