Gesundheit und Lebensstil – Arbeitsblatt 1

Name: Klasse: Datum: Punkte: / 38

Dieses Arbeitsblatt online bearbeiten und sofort prüfen

Übung 1: Ergänze die Sätze

Ergänze jeden Satz mit einem Wort aus dem Kasten. Zwei Wörter bleiben übrig.

Beispiel: Drink plenty of water to stay ___ during the race. → hydrated

WORTKASTEN

sedentary **balanced** **moderation** **symptoms** **intake** **stamina** **sleep-deprived** **chronic** **allergy**

1. People with _____ jobs should try to stand up and walk around every hour.
2. A _____ diet includes fruit, vegetables, protein and whole grains.
3. Coffee is fine in _____, but five cups a day is too many.
4. If your _____ get worse, call the doctor immediately.
5. Doctors recommend reducing your daily salt _____ to less than five grams.
6. Running every morning has really improved my _____; I can now run ten kilometres without stopping.
7. Many students are _____ during exam periods because they study late into the night.

Übung 2: Ordne die Definitionen zu

Ordne jeder Definition einen Begriff aus dem Kasten zu. Ein Begriff bleibt übrig.

WORTKASTEN

immune system **side effect** **life expectancy** **check-up** **burnout** **well-being** **jet lag**

8. the body's natural defence against infection and disease → _____
9. an unwanted extra effect of a medicine → _____
10. the number of years a person is likely to live → _____
11. a routine medical examination to make sure you are healthy → _____
12. extreme tiredness caused by working too hard for too long → _____
13. the state of feeling healthy, comfortable and happy → _____

© PDFTests.com – Kostenlos für den privaten Gebrauch und den Unterricht

Übung 3: Präpositionen

Ergänze jeden Satz mit der richtigen Präposition.

Beispiel: Regular exercise has a positive effect ___ your mood. → on

14. My brother is allergic _____ peanuts, so he always checks food labels.
15. My aunt suffers _____ migraines, especially when she is stressed.
16. I'm trying to cut down _____ sugary drinks this month.
17. Some people become addicted _____ energy drinks without realising it.
18. People who don't sleep enough are more prone _____ catching colds.
19. It took him three weeks to recover _____ the flu.

Übung 4: Wortbildung

Bilde aus dem großgeschriebenen Wort ein Wort, das in die Lücke passt.

Beispiel: I was completely ___ after the marathon. (EXHAUST) → exhausted

20. Fast food is often _____ because it contains a lot of salt and fat. (HEALTH)
21. Lentils and spinach are cheap but very _____ foods. (NUTRITION)
22. Physical _____ is one of the main causes of heart disease. (ACTIVE)
23. Many illnesses are _____ if people change their habits early. (PREVENT)
24. Sugar can be surprisingly _____, so it's hard to eat less of it. (ADDICT)
25. Moving house and changing jobs at the same time was extremely _____. (STRESS)
26. Regular stretching is _____ for people who sit at a desk all day. (BENEFIT)

Übung 5: Korrigiere die Fehler

Jeder Satz enthält einen Fehler. Schreibe den Satz korrekt neu.

Beispiel: She takes a healthy diet. → She has a healthy diet.

27. My doctor told me to make more exercise.

28. It's important to eat a balanced food.

29. I've got a strong headache, so I'm going to lie down.

30. The doctor wrote me a recipe for antibiotics.

31. She's trying to lose weight, so she's avoiding fat food.

© PDFTests.com – Kostenlos für den privaten Gebrauch und den Unterricht

32. Too much screen time before bed can affect to the quality of your sleep.

Übung 6: Formuliere die Sätze um

Formuliere jeden Satz so um, dass er eine ähnliche Bedeutung hat. Verwende dabei das großgeschriebene Wort.

Beispiel: Exercise is good for your mood. (EFFECT) → Exercise has a positive effect on your mood.

33. I stopped eating sweets last year. (GAVE)

34. You should eat less salt. (CUT)

35. Eating too much sugar can cause health problems. (RESULT)

36. My sister started doing yoga as a hobby last year. (TOOK)

37. She is slowly getting better after her operation. (RECOVERING)

38. I'm going to the doctor for a routine medical examination. (CHECK-UP)

© PDFTests.com – Kostenlos für den privaten Gebrauch und den Unterricht

Lösungen – Gesundheit und Lebensstil – Arbeitsblatt 1

Übung 1: Ergänze die Sätze

1. **sedentary**
   'Sedentary' beschreibt einen Beruf oder Lebensstil, bei dem man viel sitzt.
2. **balanced**
   'A balanced diet' ist eine feste Kollokation und bedeutet eine Ernährung mit der richtigen Mischung an Lebensmitteln.
3. **moderation**
   'In moderation' bedeutet in vernünftigen Mengen, also nicht zu viel.
4. **symptoms**
   'Symptoms' sind die Anzeichen einer Krankheit, z. B. Fieber oder Husten.
5. **intake**
   'Intake' ist die Menge von etwas, die man isst oder trinkt.
6. **stamina**
   'Stamina' ist die körperliche Ausdauer, um etwas lange durchzuhalten.
7. **sleep-deprived**
   'Sleep-deprived' bedeutet, dass man nicht genug Schlaf bekommt.

Übung 2: Ordne die Definitionen zu

8. **immune system**
   Das 'immune system' (Immunsystem) schützt dich vor Krankheiten.
9. **side effect**
   Ein 'side effect' ist eine Wirkung eines Medikaments, die nicht die eigentlich beabsichtigte Hauptwirkung ist.
10. **life expectancy**
    'Life expectancy' ist die durchschnittliche Lebensdauer eines Menschen.
11. **check-up**
    Einen 'check-up' macht man auch dann, wenn man sich gut fühlt – einfach zur Sicherheit.
12. **burnout**
    'Burnout' ist körperliche und geistige Erschöpfung, oft verursacht durch Stress bei der Arbeit.
13. **well-being**
    'Well-being' bezeichnet die allgemeine körperliche und seelische Gesundheit.

Übung 3: Präpositionen

14. **to**
    Man sagt 'allergic to something'.
15. **from**
    Man sagt 'suffer from an illness or condition'.
16. **on**
    Das Phrasal Verb lautet 'cut down on something' und bedeutet, etwas zu reduzieren.
17. **to**
    Man sagt 'addicted to something'.
18. **to**
    'Prone to' bedeutet, anfällig für etwas zu sein.
19. **from**
    Man sagt 'recover from an illness'.

Übung 4: Wortbildung

20. **unhealthy**
    Hier wird ein verneintes Adjektiv gebraucht: 'unhealthy'.
21. **nutritious**
    'Nutritious' beschreibt Lebensmittel, die viele Stoffe enthalten, die der Körper braucht.
22. **inactivity**
    Hier wird ein verneintes Nomen gebraucht: 'inactivity' bedeutet, sich nicht zu bewegen oder keinen Sport zu treiben.
23. **preventable**
    Hier wird ein Adjektiv mit der Bedeutung 'kann verhindert werden' gebraucht: 'preventable'.
24. **addictive**
    'Addictive' beschreibt etwas, von dem man immer mehr haben möchte.
25. **stressful**
    Hier wird ein Adjektiv gebraucht, das eine Situation beschreibt, die Stress verursacht: 'stressful'.
26. **beneficial**
    Das Adjektiv 'beneficial' bedeutet gut oder hilfreich für jemanden.

© PDFTests.com – Kostenlos für den privaten Gebrauch und den Unterricht

Übung 5: Korrigiere die Fehler

27. **My doctor told me to do more exercise.**
    Man sagt 'do', 'get' oder 'take exercise', nicht 'make exercise'.
28. **It's important to eat a balanced diet.**
    Die Kollokation lautet 'a balanced diet'.
29. **I've got a bad headache, so I'm going to lie down.**
    Man sagt 'a bad', 'terrible' oder 'severe headache', nicht 'a strong headache'; auch die Varianten in Langform werden als richtig gewertet.
30. **The doctor wrote me a prescription for antibiotics.**
    Ein Arzt stellt eine 'prescription' (Rezept) aus; ein 'recipe' ist ein Kochrezept.
31. **She's trying to lose weight, so she's avoiding fatty food.**
    Das Adjektiv lautet 'fatty food', nicht 'fat food'.
32. **Too much screen time before bed can affect the quality of your sleep.**
    Auf 'affect' folgt das Objekt direkt, ohne 'to'.

Übung 6: Formuliere die Sätze um

33. **I gave up sweets last year.**
    'Give up' bedeutet, mit etwas aufzuhören oder auf etwas zu verzichten.
34. **You should cut down on salt.**
    Sowohl 'cut down on' als auch 'cut back on' bedeuten, die Menge von etwas zu reduzieren; beide Antworten sind richtig.
35. **Eating too much sugar can result in health problems.**
    Auch 'result from' ist richtig: Es drückt denselben Ursache-Wirkung-Zusammenhang aus wie 'result in', nur steht die Wirkung als Subjekt am Satzanfang.
36. **My sister took up yoga last year.**
    'Take up' bedeutet, ein neues Hobby oder eine neue Aktivität anzufangen; Varianten mit und ohne Komma werden als richtig gewertet.
37. **She is slowly recovering from her operation.**
    'Recover from' bedeutet, sich nach einer Krankheit oder Operation zu erholen.
38. **I'm going to the doctor for a routine check-up.**
    Ein 'check-up' ist an sich schon eine routinemäßige ärztliche Untersuchung, daher ist 'routine' optional.

Hinweise für Lehrkräfte: Beginnen Sie mit einem kurzen Gespräch über gesunde Gewohnheiten, um den Wortschatz zu aktivieren. Lassen Sie dann die Übungen 1–3 als gelenkte Übungsphase bearbeiten, bevor Sie zu den Aufgaben zur Wortbildung, Fehlerkorrektur und Umformulierung übergehen. Typische Fehler sind 'make exercise' statt 'do exercise', 'affect to' statt 'affect' sowie die Verwechslung von 'nutritious' und 'nutritional'. Als Anschlussaufgabe können die Lernenden einen kurzen Ratgeber-Absatz für einen gestressten Büroangestellten schreiben und dabei mindestens acht Wörter aus dem Arbeitsblatt verwenden.

© PDFTests.com – Kostenlos für den privaten Gebrauch und den Unterricht