Gesundheit und Lebensstil – Test 1

Name: Klasse: Datum: Punkte: / 30

Diesen Test online machen und sofort auswerten

Wähle bei jeder Frage die beste Antwort (A, B, C oder D).

Teil 1: Wortwahl im Kontext

Wähle das Wort, das den Satz am besten ergänzt.

1. It took my grandfather several weeks to _____ from the operation.
   A cure **B** recover **C** treat **D** improve

2. The doctor _____ some antibiotics for my chest infection.
   A described **B** subscribed **C** prescribed **D** recipe

3. Lucia has a very _____ lifestyle: she works at a desk all day and rarely exercises.
   A sedative **B** settled **C** stationary **D** sedentary

4. If you have a nut _____, you must check food labels carefully.
   A allergy **B** allergic **C** intolerant **D** sensitive

5. Ahmed felt completely _____ after working twelve-hour shifts all week.
   A exhausting **B** exhausted **C** tiring **D** relaxing

6. The nurse took my _____ to check how fast my heart was beating.
   A breath **B** temperature **C** pulse **D** blood

7. Eating too much processed food can _____ the risk of heart disease.
   A rise **B** grow **C** arise **D** increase

8. I've been feeling a bit _____ the weather lately, so I'm staying at home today.
   A under **B** below **C** beneath **D** down

9. Hana decided to _____ up running to get fitter.
   A make **B** take **C** get **D** put

10. The vaccine has some minor side _____, such as a sore arm.
    A affects **B** results **C** effects **D** reactions

Teil 2: Kollokationen und Phrasal Verbs

Wähle die Option, die eine natürliche Kollokation bildet oder die Frage richtig beantwortet.

11. Dr Patel advised me to _____ down on sugar.
    A put **B** take **C** turn **D** cut

12. She's trying to _____ a balanced diet with plenty of vegetables.
    A eat **B** make **C** do **D** take

13. I'm drinking lots of water and resting to try to _____ off a cold.
    A beat **B** fight **C** push **D** hold

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

14. Which sentence is correct?
    A I need to make more exercise.
    B I need to play more exercise.
    C I need to do more exercise.
    D I need to practise more exercise.

15. After ten years of smoking, Tom finally _____ the habit.
    A hit **B** knocked **C** struck **D** kicked

16. Let's go for a walk. I need a _____ of fresh air.
    A breath **B** gust **C** piece **D** drink

17. Which sentence contains a vocabulary mistake?
    A She's on a strict diet.
    B I caught a bad headache yesterday.
    C He suffers from back pain.
    D They're in great shape.

18. I've put _____ a lot of weight since I stopped going to the gym.
    A off **B** up **C** on **D** in

Teil 3: Wortbildung

Wähle die richtige Wortform, um den Satz zu ergänzen.

19. Getting enough sleep is essential for good mental _____.
    A healthy **B** healthily **C** health **D** healthier

20. Lentils and beans are cheap and very _____.
    A nutrition **B** nutritious **C** nutritionist **D** nutrient

21. Many people find yoga very _____ after a long day at work.
    A relax **B** relaxed **C** relaxation **D** relaxing

22. Regular check-ups help doctors find illnesses early, when _____ is usually more effective.
    A treatable **B** treatment **C** treated **D** treater

23. Lack of sleep can affect your ability to _____ at work.
    A concentration **B** concentrated **C** concentrate **D** concentrating

24. Most sports injuries are _____ if you warm up properly and use the right equipment.
    A preventive **B** preventable **C** prevention **D** preventing

Teil 4: Wortschatz in einem Lesetext

Lies den Text und wähle die Bedeutung, die das Wort oder der Ausdruck im Text am besten wiedergibt.

When Priya turned thirty-five, she realised that her lifestyle was slowly taking its toll on her. She worked long hours in an office, often skipped breakfast and relied on takeaway meals in the evening. She rarely slept more than six hours a night and felt drained by the middle of the week.

Rather than making dramatic changes overnight, Priya decided to follow her doctor's advice and start small. First, she swapped her afternoon biscuits for fruit and nuts. Then she began walking to work twice a week instead of taking the bus. To her surprise, these minor adjustments soon made a noticeable difference: she had more energy and found it easier to concentrate.

The biggest challenge was sleep. Priya used to scroll through her phone in bed, which kept her mind active long after she switched off the light. Now she leaves her phone in the kitchen and reads a book instead. It took a few weeks to get used to the new routine, but she now drifts off much more quickly.

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

A year later, Priya says she has never felt better. 'I haven't transformed my life completely,' she admits, 'but I've learned that consistency matters more than perfection.'

25. In paragraph 1, 'taking its toll on her' means:
A having a harmful effect on her
B costing her a lot of money
C making her physically stronger
D giving her more free time

26. In paragraph 1, 'drained' is closest in meaning to:
A angry **B** bored **C** extremely tired **D** relaxed

27. In paragraph 2, 'swapped' means:
A reduced **B** replaced **C** avoided **D** added

28. In paragraph 2, 'noticeable' means:
A very slight
B only temporary
C impossible to measure
D clear enough to be seen or felt

29. In paragraph 3, 'drifts off' means:
A falls asleep **B** wakes up **C** gets distracted **D** feels anxious

30. In the last paragraph, 'consistency' refers to:
A making big changes quickly
B being extremely strict
C doing something regularly over time
D getting results immediately

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

Lösungen – Gesundheit und Lebensstil – Test 1

1 B	2 C	3 D	4 A	5 B	6 C	7 D	8 A	9 B	10 C
11 D	12 A	13 B	14 C	15 D	16 A	17 B	18 C	19 C	20 B
21 D	22 B	23 C	24 B	25 A	26 C	27 B	28 D	29 A	30 C

Erklärungen

1. **B** – Von einer Krankheit oder Operation „recover from“ man (sich erholen); „cure“ und „treat“ beschreiben, was Ärzte mit Patienten tun.
2. **C** – Ein Arzt „prescribes“ (verschreibt) Medikamente; ein „recipe“ ist ein Kochrezept.
3. **D** – „Sedentary“ beschreibt einen Lebensstil mit viel Sitzen und wenig Bewegung.
4. **A** – Nach „a nut“ brauchen wir ein Nomen, und „allergy“ ist das Nomen; die anderen Optionen sind Adjektive.
5. **B** – Adjektive auf „-ed“ beschreiben, wie sich eine Person fühlt; „exhausting“ beschreibt das, was dieses Gefühl auslöst.
6. **C** – Der „pulse“ (Puls) zeigt, wie schnell das Herz schlägt.
7. **D** – „Increase“ kann ein Objekt haben (the risk); „rise“ und „arise“ nicht, und „grow the risk“ ist keine natürliche Kollokation.
8. **A** – Die feste Wendung „under the weather“ bedeutet „leicht krank, angeschlagen“.
9. **B** – „Take up“ bedeutet, mit einer Aktivität anzufangen und sie regelmäßig zu betreiben.
10. **C** – Das feststehende Nomen lautet „side effects“ (Nebenwirkungen); „affect“ ist in der Regel ein Verb.
11. **D** – „Cut down on“ bedeutet, weniger von etwas zu konsumieren.
12. **A** – Die natürliche Kollokation lautet „eat a balanced diet“.
13. **B** – „Fight off“ bedeutet, eine Krankheit abzuwehren, bevor sie sich entwickelt oder man krank wird.
14. **C** – Im Englischen sagt man „do exercise“, nicht „make“ oder „play“.
15. **D** – „Kick the habit“ ist eine umgangssprachliche feste Wendung und bedeutet, eine schlechte Gewohnheit aufzugeben.
16. **A** – „A breath of fresh air“ ist die natürliche Kollokation.
17. **B** – Kopfschmerzen „have“ oder „get“ man; „catch“ verwendet man für Infektionen wie a cold oder the flu.
18. **C** – „Put on weight“ bedeutet „zunehmen“.
19. **C** – Nach dem Adjektiv „mental“ brauchen wir das Nomen „health“.
20. **B** – Nach „very“ steht ein Adjektiv; „nutritious“ bedeutet „nahrhaft“, also reich an dem, was der Körper braucht.
21. **D** – „Relaxing“ beschreibt etwas, das einen ruhig macht; „relaxed“ beschreibt, wie sich eine Person fühlt.
22. **B** – Der Satz braucht ein Nomen als Subjekt, und „treatment“ ist das richtige Nomen.
23. **C** – Auf „ability to“ folgt die Grundform des Verbs: „concentrate“.
24. **B** – „Preventable“ bedeutet „vermeidbar“ (able to be prevented) und passt zur Aussage des Satzes.
25. **A** – „Take its toll“ bedeutet, allmählich negative Folgen zu haben – das passt zu ihrer Müdigkeit und ihren schlechten Gewohnheiten.
26. **C** – „Drained“ bedeutet „völlig erschöpft, ohne Energie“ – das passt zu Schlafmangel und langen Arbeitszeiten.
27. **B** – Sie „swapped“ Kekse gegen Obst und Nüsse, das heißt, sie aß stattdessen Obst und Nüsse.
28. **D** – Ein „noticeable“ Unterschied ist einer, den man deutlich sehen oder spüren kann, zum Beispiel mehr Energie.
29. **A** – „Drift off“ bedeutet „allmählich einschlafen“ – das passt zum Absatz über ihre neue Abendroutine.
30. **C** – „Consistency“ bedeutet, etwas über längere Zeit auf dieselbe Weise beizubehalten, wie Priyas kleine tägliche Gewohnheiten.

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

Hinweise für Lehrkräfte: Setzen Sie den Test nach einer Unterrichtseinheit zu Gesundheit und Lebensstil ein oder vorab als Diagnosetest. Er zielt auf typische Fehler auf B2-Niveau ab, etwa die Verwechslung von effect/affect und rise/increase, „make“ in Verbindung mit exercise, „catch a headache“ sowie die falsche Form innerhalb von Wortfamilien (relaxed/relaxing, nutrition/nutritious). Als Anschlussaufgabe können die Lernenden einen kurzen Absatz über eine Veränderung ihres Lebensstils schreiben und dabei mindestens acht Wörter aus dem Test verwenden.

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