Salud y estilo de vida – Test 1

Nombre: Clase: Fecha: Puntuación: / 30

Haz este examen en línea y comprueba tus respuestas al instante

Elige la mejor opción (A, B, C o D) en cada pregunta.

Parte 1: Elección de palabras en contexto

Elige la palabra que mejor completa cada oración.

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

Parte 2: Colocaciones y phrasal verbs

Elige la opción que forma una colocación natural o que responde correctamente a la pregunta.

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 – Gratis para uso personal y en clase

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

Parte 3: Formación de palabras

Elige la forma correcta de la palabra para completar cada oración.

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

Parte 4: Vocabulario en un texto de lectura

Lee el texto y elige el significado que mejor corresponde a cada palabra o expresión tal como se usa en el texto.

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 – Gratis para uso personal y en clase

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 – Gratis para uso personal y en clase

Soluciones – Salud y estilo de vida – 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

Explicaciones

1. **B** – Se dice 'recover from' una enfermedad u operación (recuperarse de); 'cure' y 'treat' son acciones que realizan los médicos con los pacientes.
2. **C** – Un médico 'prescribes' un medicamento (lo receta); 'recipe' es una receta de cocina.
3. **D** – 'Sedentary' describe un estilo de vida en el que se pasa mucho tiempo sentado y se hace poca actividad física.
4. **A** – Después de 'a nut' necesitamos un sustantivo, y 'allergy' es el sustantivo; las demás opciones son adjetivos.
5. **B** – Los adjetivos terminados en '-ed' describen cómo se siente una persona; 'exhausting' describe aquello que provoca esa sensación.
6. **C** – El 'pulse' (pulso) indica a qué velocidad late el corazón.
7. **D** – 'Increase' puede llevar complemento directo (the risk); 'rise' y 'arise' no pueden, y 'grow the risk' no es una colocación natural.
8. **A** – La expresión fija 'under the weather' significa estar algo pachucho o ligeramente enfermo.
9. **B** – 'Take up' una actividad significa empezar a practicarla con regularidad.
10. **C** – El sustantivo fijo es 'side effects' (efectos secundarios); 'affect' suele ser un verbo.
11. **D** – 'Cut down on' algo significa consumir menos de ello.
12. **A** – La colocación natural es 'eat a balanced diet'.
13. **B** – 'Fight off' una enfermedad significa impedir que se desarrolle o que te haga enfermar.
14. **C** – En inglés se dice 'do exercise', no 'make' ni 'play'.
15. **D** – 'Kick the habit' es una expresión fija e informal que significa dejar un mal hábito.
16. **A** – 'A breath of fresh air' es la colocación natural.
17. **B** – Con dolor de cabeza se usa 'have' o 'get' a headache; 'catch' se usa con infecciones, como a cold o the flu.
18. **C** – 'Put on weight' significa engordar o ganar peso.
19. **C** – Después del adjetivo 'mental' necesitamos el sustantivo 'health'.
20. **B** – Después de 'very' necesitamos un adjetivo; 'nutritious' significa que contiene lo que el cuerpo necesita.
21. **D** – 'Relaxing' describe algo que te hace sentir tranquilo; 'relaxed' describe cómo se siente una persona.
22. **B** – La oración necesita un sustantivo como sujeto, y 'treatment' es el sustantivo correcto.
23. **C** – 'Ability to' va seguido del infinitivo sin 'to' del verbo: 'concentrate'.
24. **B** – 'Preventable' significa 'que se puede prevenir', lo que encaja con el sentido de la oración.
25. **A** – 'Take its toll' significa tener un efecto negativo progresivo, lo que coincide con su cansancio y sus malos hábitos.
26. **C** – 'Drained' significa sin energía, agotado, lo que encaja con la falta de sueño y las largas jornadas de trabajo.
27. **B** – Ella 'swapped' las galletas por fruta y frutos secos, es decir, comió fruta y frutos secos en su lugar.
28. **D** – Una diferencia 'noticeable' es una que se puede ver o sentir claramente, como tener más energía.
29. **A** – 'Drift off' significa quedarse dormido poco a poco, lo que encaja con el párrafo sobre su nueva rutina antes de acostarse.
30. **C** – 'Consistency' significa seguir haciendo algo de la misma manera a lo largo del tiempo, como los pequeños hábitos diarios de Priya.

© PDFTests.com – Gratis para uso personal y en clase

Notas para el profesor: Utiliza el test al terminar una unidad sobre salud y estilo de vida, o como prueba diagnóstica antes de empezarla. Se centra en errores frecuentes en el nivel B2, como confundir effect/affect y rise/increase, usar 'make' con exercise, decir 'catch a headache' o elegir la forma equivocada dentro de una familia de palabras (relaxed/relaxing, nutrition/nutritious). Como actividad de seguimiento, pide a los alumnos que escriban un párrafo breve sobre un cambio en su estilo de vida utilizando al menos ocho palabras del test.

© PDFTests.com – Gratis para uso personal y en clase