

Zdrowie

Matura podstawowa | Wszystkie formaty | 40 zadań

Imię i nazwisko Klasa Data

1. Uzupełnianie luk - Badanie kontrolne

Wybierz wyraz, który poprawnie uzupełnia zdanie.

I go to the dentist for a ___ every six months.

- A. check-out
 - B. check-up
 - C. check-in
-

2. Słownictwo i kolokacje - Chory

Wybierz wyraz, który poprawnie uzupełnia oba zdania.

1. I feel ___ - I think I ate something bad. 2. I'm ___ of waiting for the bus every morning!

- A. sick
 - B. tired
 - C. ill
-

3. Tekst z lukami - Grypa

Przeczytaj tekst i wybierz wyraz, który poprawnie uzupełnia lukę.

I stayed in bed for a week with the flu. I had a high ___ and I couldn't eat anything.

- A. pressure
 - B. weight
 - C. temperature
-

4. Uzupełnianie luk - Karetka

Wybierz wyraz, który poprawnie uzupełnia zdanie.

Call an ___! This man has fainted.

- A. ambulance
 - B. operation
 - C. emergency room
-

5. Czytanie i wybór odpowiedzi - Numer alarmowy

Przeczytaj tekst i wybierz poprawną odpowiedź.

In an emergency, call 112. Stay calm, say where you are and describe what happened. Don't hang up until the operator tells you to. -> What should you do when you call 112?

- A. Give your location.
 - B. Call again later.
 - C. Hang up quickly.
-

6. Tekst z lukami - Opatrunek

Przeczytaj tekst i wybierz wyraz, który poprawnie uzupełnia lukę.

I cut my finger while I was chopping vegetables. My mum cleaned it and put a ___ on it.

- A. pill
 - B. drop
 - C. plaster
-

7. Słownictwo i kolokacje - Pacjent

Wybierz wyraz, który poprawnie uzupełnia oba zdania.

1. The ___ in room 5 is asking for some water. 2. Be ___ - the results will come tomorrow.

- A. calm
 - B. client
 - C. patient
-

8. Słownictwo i kolokacje - Przeziębienie

Wybierz wyraz, który poprawnie uzupełnia oba zdania.

1. I've got a terrible ___ - my nose is running. 2. Put on a jacket - it's ___ outside.

- A. flu
 - B. cold
 - C. cool
-

9. Uzupełnianie luk - Recepta

Wybierz wyraz, który poprawnie uzupełnia zdanie.

You can't buy these pills without a ___ from your doctor.

- A. recipe
 - B. receipt
 - C. prescription
-

10. Czytanie i wybór odpowiedzi - Spacer

Przeczytaj tekst i wybierz poprawną odpowiedź.

My doctor told me to walk for 30 minutes every day. At first I found it boring, but now I listen to podcasts and I really enjoy it. -> What helped the writer enjoy walking?

- A. Walking with the doctor.
 - B. Listening to podcasts.
 - C. Walking less.
-

11. Tekst z lukami - Szpital

Przeczytaj tekst i wybierz wyraz, który poprawnie uzupełnia lukę.

After the car accident, Tom spent two weeks in ___. The doctors say he will make a full recovery.

- A. hospital
 - B. prison
 - C. school
-

12. Czytanie i wybór odpowiedzi - Ulotka leku

Przeczytaj tekst i wybierz poprawną odpowiedź.

Take one tablet three times a day after meals. Do not drive after taking this medicine. Keep out of reach of children. -> What should you NOT do after taking the medicine?

- A. Drive a car.
 - B. Eat a meal.
 - C. Take another tablet later.
-

13. Słownictwo i kolokacje - Ból

Wybierz wyraz, który poprawnie uzupełnia oba zdania.

1. I have a sharp ___ in my back. 2. Filling in all these forms is a real ___!

- A. ache
 - B. hurt
 - C. pain
-

14. Czytanie i wybór odpowiedzi - Katar sienny

Przeczytaj tekst i wybierz poprawną odpowiedź.

Every spring I suffer from hay fever. My eyes itch, I sneeze all the time and I feel tired. Tablets help, but I still avoid parks in May. -> Why does the writer avoid parks in May?

- A. Because parks are crowded.
 - B. Because of the rain.
 - C. Because of an allergy.
-

15. Czytanie i wybór odpowiedzi - Kontuzja na siłowni

Przeczytaj tekst i wybierz poprawną odpowiedź.

I tried to lift too much weight too soon and hurt my back. My trainer said I should have started with lighter weights and increased them slowly. -> What mistake did the writer make?

- A. Not going to the gym.
 - B. Having a trainer.
 - C. Lifting heavy weights too early.
-

16. Tekst z lukami - Niewidomi

Przeczytaj tekst i wybierz wyraz, który poprawnie uzupełnia lukę.

My neighbour is ___, so she has a guide dog that helps her cross the street.

- A. injured
 - B. deaf
 - C. blind
-

17. Uzupełnianie luk - Objawy

Wybierz wyraz, który poprawnie uzupełnia zdanie.

The most common ___ of flu are fever, headache and aching muscles.

- A. symptoms
 - B. treatments
 - C. cures
-

18. Czytanie i wybór odpowiedzi - Oczy i ekrany

Przeczytaj tekst i wybierz poprawną odpowiedź.

If you spend hours in front of a screen, follow the 20-20-20 rule: every 20 minutes, look at something 20 feet away for 20 seconds. -> What is the rule for?

- A. Losing weight.
 - B. Saving time.
 - C. Protecting your eyes.
-

19. Słownictwo i kolokacje - Operacja

Wybierz wyraz, który poprawnie uzupełnia oba zdania.

1. After the ___ on her knee, she couldn't walk for a month. 2. The new machine is simple in ____.
- A. operation
 - B. surgery
 - C. use
-

20. Tekst z lukami - Palenie

Przeczytaj tekst i wybierz wyraz, który poprawnie uzupełnia lukę.

My grandpa smoked for forty years. Last year he finally ___ smoking, and now he can climb the stairs without stopping.

- A. gave up
 - B. took up
 - C. picked up
-

21. Uzupełnianie luk - Pierwsza pomoc

Wybierz wyraz, który poprawnie uzupełnia zdanie.

Every driver should know basic ___ aid in case of an accident.

- A. quick
 - B. fast
 - C. first
-

22. Słownictwo i kolokacje - Powrót do zdrowia

Wybierz wyraz, który poprawnie uzupełnia oba zdania.

1. It took her six weeks to ___ from the flu. 2. The police managed to ___ the stolen car.
- A. find
 - B. heal
 - C. recover
-

23. Tekst z lukami - Sen

Przeczytaj tekst i wybierz wyraz, który poprawnie uzupełnia lukę.

Teenagers need about nine hours of sleep. Lack of sleep can make it harder to ___ at school and can make you feel moody.

- A. complain
- B. concentrate
- C. compete

24. Uzupełnianie luk - Skręcenie

Wybierz wyraz, który poprawnie uzupełnia zdanie.

I ___ my ankle while I was playing basketball, and now it's swollen.

- A. sprained
- B. broke down
- C. cut

25. Czytanie i wybór odpowiedzi - Wizyta u dentysty

Przeczytaj tekst i wybierz poprawną odpowiedź.

I was really scared of the dentist, but the new one is very gentle and explains everything before she starts. Now I don't mind going at all. -> What changed the writer's attitude?

- A. A cheaper price.
- B. A new clinic.
- C. The dentist's approach.

26. Uzupełnianie luk - Wózek inwalidzki

Wybierz wyraz, który poprawnie uzupełnia zdanie.

After the accident, he had to use a ___ for six months.

- A. wheelchair
- B. crutch
- C. stretcher

27. Słownictwo i kolokacje - Zastrzyk

Wybierz wyraz, który poprawnie uzupełnia oba zdania.

1. The nurse gave me a ___ in my arm. 2. Great ___! The ball went straight into the net.

- A. jab
- B. shot
- C. kick

28. Tekst z lukami - Zdrowy styl życia

Przeczytaj tekst i wybierz wyraz, który poprawnie uzupełnia lukę.

To stay healthy, you should eat a ___ diet, drink plenty of water and exercise regularly.

- A. heavy
- B. balanced
- C. strict

29. Słownictwo i kolokacje - Ataki i napady

Wybierz wyraz, który poprawnie uzupełnia oba zdania.

1. My uncle had a ___ of coughing during the concert. 2. Only a few people are ___ enough to run a marathon.

- A. strong
- B. fit
- C. attack

30. Czytanie i wybór odpowiedzi - Cukier u dzieci

Przeczytaj tekst i wybierz poprawną odpowiedź.

A new study found that children who drink sugary drinks every day are twice as likely to have problems with their teeth as those who drink mainly water. -> What does the study show?

- A. All children have bad teeth.
- B. Sugary drinks increase the risk of tooth problems.
- C. Water is bad for teeth.

31. Czytanie i wybór odpowiedzi - Krwiodawstwo

Przeczytaj tekst i wybierz poprawną odpowiedź.

Only about 3% of Poles regularly give blood, even though almost everyone may need a transfusion at some point in their lives. That's why the campaign encourages students to become donors. -> What is the aim of the campaign?

- A. To get more people to donate blood.
- B. To stop transfusions.
- C. To test students' blood.

32. Słownictwo i kolokacje - Leczenie

Wybierz wyraz, który poprawnie uzupełnia oba zdania.

1. Doctors use antibiotics to ___ infections. 2. Let me pay for lunch - it's my ___!

- A. treat
- B. heal
- C. cure

33. Uzupełnianie luk - Odporność

Wybierz wyraz, który poprawnie uzupełnia zdanie.

Vitamin C and a good night's sleep help to boost your ___ system.

- A. nervous
- B. solar
- C. immune

34. Uzupełnianie luk - Omdlenie

Wybierz wyraz, który poprawnie uzupełnia zdanie.

It was so hot in the church that an old man ___ out.

- A. went
 - B. passed
 - C. got
-

35. Słownictwo i kolokacje - Serce

Wybierz wyraz, który poprawnie uzupełnia oba zdania.

1. My grandfather had a ___ attack last year. 2. I know the poem by ___.

- A. mind
 - B. heart
 - C. chest
-

36. Tekst z lukami - Stres przed maturą

Przeczytaj tekst i wybierz wyraz, który poprawnie uzupełnia lukę.

Before the exams many students suffer from ___. Experts recommend regular breaks, physical activity and talking to someone you trust.

- A. injuries
 - B. stress
 - C. fever
-

37. Tekst z lukami - Szczepienia

Przeczytaj tekst i wybierz wyraz, który poprawnie uzupełnia lukę.

Thanks to ___, many dangerous diseases, like polio, have almost disappeared.

- A. allergies
 - B. operations
 - C. vaccinations
-

38. Tekst z lukami - Śmieciowe jedzenie

Przeczytaj tekst i wybierz wyraz, który poprawnie uzupełnia lukę.

Eating too much junk food can ___ to serious health problems, such as heart disease and diabetes.

- A. lead
 - B. result
 - C. cause
-

39. Uzupełnianie luk - Uzależnienie

Wybierz wyraz, który poprawnie uzupełnia zdanie.

Many teenagers are ___ to their phones and check them every few minutes.

- A. allergic
 - B. addicted
 - C. attached
-

40. Czytanie i wybór odpowiedzi - Zdrowie psychiczne

Przeczytaj tekst i wybierz poprawną odpowiedź.

For a long time, people were ashamed to talk about depression. Today, thanks to campaigns and famous people sharing their stories, more young people feel they can ask for help. -> What has changed?

- A. Depression has disappeared.
 - B. People are more open about mental health.
 - C. Famous people don't talk about it.
-

Odpowiedzi

Klucz odpowiedzi i wyjaśnienia dla nauczyciela

1. check-up

Kontrolna wizyta u lekarza to „check-up”. „Check-in” i „check-out” dotyczą hoteli i lotnisk. Regularne wizyty to badania kontrolne.

2. sick

„Feel sick” to „mieć mdłości”, a „be sick of” - „mieć dość”. „Tired of” też znaczy „mieć dość”, ale „feel tired” nie oznacza mdłości, a „ill of” nie istnieje. Oba zdania łączy „sick”.

3. temperature

Wysoka gorączka to „a high temperature”. „High pressure” oznacza nadciśnienie, a „high weight” nie jest objawem grypy. Kontekst: grypa.

4. ambulance

W nagłym wypadku wzywa się karetkę: „call an ambulance”. „Operation” to zabieg, a „emergency room” to izba przyjęć, której się nie „wzywa”.

5. Give your location.

Instrukcja każe podać miejsce („say where you are”). Nie należy się rozłączać, zanim operator nie pozwoli.

6. plaster

Na skaleczenie przykleja się plaster: „plaster”. „Pill” to tabletkę, którą się połyka, a „drop” to kropla. Kontekst: skaleczony palec.

7. patient

„Patient” to „pacjent” oraz „cierpliwy”. „Calm” nie jest osobą, a „client” to klient, nie przymiotnik. Oba zdania łączy „patient”.

8. cold

„Cold” to „przeziębienie” oraz „zimno”. „Flu” to grypa, ale nie opisuje pogody, a „cool” to „chłodno”, nie choroba. Oba zdania łączy „cold”.

9. prescription

Recepta od lekarza to „prescription”. „Recipe” to przepis kulinarny, a „receipt” - paragon. Leki na receptę wymagają „prescription”.

10. Listening to podcasts.

Autor słucha podcastów i dzięki temu spaceru sprawiają mu przyjemność. Nie chodzi z lekarzem ani krócej.

11. hospital

Po wypadku leczy się w szpitalu: „in hospital”. Szkoła i więzienie nie pasują do leczenia. Pełny powrót do zdrowia potwierdza szpital.

12. Drive a car.

Ulotka wyraźnie zakazuje prowadzenia samochodu („Do not drive”). Tabletki bierze się po posiłku i trzy razy dziennie.

13. pain

„Pain” to „ból”, a „a real pain” - „prawdziwe utrapienie”. „Ache” łączy się głównie w złożeniach (headache), a „hurt” to czasownik. Oba zdania łączy „pain”.

14. Because of an allergy.

Katar sienny to alergia na pyłki, które w maju są w parkach. O tłumach i deszczu tekst nie mówi.

15. Lifting heavy weights too early.

Autor za szybko podniósł zbyt duży ciężar. Trener wskazuje, że należało zacząć od lżejszych. Błąd polegał na pośpiechu.

16. blind

Pies przewodnik pomaga osobom niewidomym: „blind”. „Deaf” to głuchy, a „injured” - ranny; żadne nie wiąże się z psem przewodnikiem.

17. symptoms

Gorączka i ból głowy to objawy: „symptoms”. „Treatments” i „cures” to metody leczenia. Wyliczenie wskazuje na objawy.

18. Protecting your eyes.

Reguła 20-20-20 polega na patrzeniu w dal, co odciąża oczy. Nie dotyczy oszczędzania czasu ani odchudzania.

19. operation

„Operation” to „operacja (zabieg)” oraz „działanie, obsługa”. „Surgery” pasuje tylko do zdania 1, a „use” - głównie do zdania 2, ale nie do zabiegu. Oba zdania łączy „operation”.

20. gave up

Rzucić palenie to „give up smoking”. „Take up” znaczy „zacząć”, a „pick up” - „podnieść” lub „nabrać”. Poprawa kondycji wskazuje na rzucenie.

21. first

Pierwsza pomoc to „first aid”. „Quick aid” i „fast aid” nie są stałymi wyrażeniami. Kolokację trzeba znać w całości.

22. recover

„Recover” to „wyzdrowieć” oraz „odzyskać”. „Heal” nie znaczy „odzyskać”, a „find from the flu” nie ma sensu. Oba zdania łączy „recover”.

23. concentrate

Niewyspanie utrudnia skupienie się: „concentrate”. „Complain” i „compete” nie są typowym skutkiem braku snu. Kontekst: nauka.

24. sprained

Skręcenie kostki to „sprain your ankle”. „Break down” dotyczy maszyn, a „cut” - skaleczenia. Opuchlizna wskazuje na skręcenie.

25. The dentist's approach.

Nowa dentystka jest delikatna i wszystko wyjaśnia, dzięki czemu autor przestał się bać. Zmieniło się podejście lekarza, nie cena.

26. wheelchair

Przez pół roku porusza się na wózku: „wheelchair”. „Stretcher” to nosze, a „crutch” - kula (w liczbie pojedynczej, bez sensu w tym zdaniu). Kontekst: długotrwałe poruszanie się.

27. shot

„Shot” to „zastrzyk” oraz „strzał”. „Jab” to potocznie zastrzyk, ale nie strzał na bramkę, a „kick” to kopnięcie, nie zastrzyk. Oba zdania łączy „shot”.

28. balanced

Zbilansowana dieta to „balanced diet”. „Heavy diet” i „strict diet” nie są typowymi zaleceniami zdrowotnymi. Kolokacja „balanced diet” jest stała.

29. fit

„A fit of coughing” to „atak kaszlu”, a „fit” - „w dobrej formie”. „Attack” nie jest przymiotnikiem, a „strong” nie tworzy „a strong of coughing”. Oba zdania łączy „fit”.

30. Sugary drinks increase the risk of tooth problems.

Dzieci pijące słodkie napoje mają dwa razy większe ryzyko problemów z zębami. Woda jest zdrowszą alternatywą. Pozostałe odpowiedzi przeczą badaniu.

31. To get more people to donate blood.

Kampania zachęca studentów do zostania dawcami, bo krew oddaje tylko 3% Polaków. Celem jest zwiększenie liczby dawców.

32. treat

„Treat” to „leczyć” oraz „poczęstunek, przyjemność” (it's my treat - ja stawiam). „Cure” i „heal” znaczą „wyleczyć”, ale nie „ja stawiam”. Oba zdania łączy „treat”.

33. immune

Układ odpornościowy to „immune system”. „Nervous system” to układ nerwowy, a „solar system” - Układ Słoneczny. Witamina C wzmacnia odporność.

34. passed

Zemdleć to „pass out”. „Go out” to „wyjść”, a „get out” - „wydostać się”. Upał wskazuje na omdlenie.

35. heart

„Heart attack” to „zawał serca”, a „by heart” - „na pamięć”. „Chest” i „mind” nie tworzą tych wyrażen. Oba zdania łączy „heart”.

36. stress

Rady o przerwach i rozmowie dotyczą stresu: „stress”. Gorączka i urazy wymagają innego leczenia. Kontekst: egzaminy.

37. vaccinations

Zniknięcie chorób zakaźnych to efekt szczepień: „vaccinations”. Operacje nie zapobiegają polio, a alergię są chorobą. Kontekst: zapobieganie.

38. lead

Konstrukcja z „to” wymaga „lead to” - prowadzić do. „Cause” nie łączy się z „to”, a „result” wymagałoby „in”. Przyimek w zdaniu rozstrzyga wybór.

39. addicted

Uzależnienie to „addicted to”. „Allergic to” to uczulenie, a „attached to” - przywiązanie emocjonalne. Kompulsywne sprawdzanie wskazuje na uzależnienie.

40. People are more open about mental health.

Kampanie i historie znanych osób sprawiły, że młodzi częściej proszą o pomoc. Ludzie mówią więc otwarcie o zdrowiu psychicznym. Depresja nie zniknęła.
