

Zdrowie

Matura rozszerzona | Wszystkie formaty | 40 zadań

Imię i nazwisko Klasa Data

1. Słownictwo i kolokacje - Badanie

Wybierz wyraz, który poprawnie uzupełnia oba zdania.

1. I go to the dentist for a ___ every six months. 2. My parents always ___ up on me when I travel alone.

- A. test
 - B. look
 - C. check
-

2. Tekst z lukami - Grypa

Przeczytaj tekst i wybierz wyraz, który poprawnie uzupełnia lukę.

I've been off school all week with flu. I'm still a bit weak, but I'm slowly getting ___ it.

- A. through with
 - B. over
 - C. on
-

3. Uzupełnianie luk - Infekcja

Wybierz wyraz, który poprawnie uzupełnia zdanie.

I think I picked ___ an infection at the swimming pool.

- A. on
 - B. up
 - C. out
-

4. Czytanie i wybór odpowiedzi - Kurs pierwszej pomocy

Przeczytaj tekst i wybierz poprawną odpowiedź.

Last month I did a first aid course. Two weeks later, I used what I had learned to help a man who had passed out in the street. -> What did the writer do?

- A. Called in sick.
 - B. Helped someone who had fainted.
 - C. Taught a first aid course.
-

5. Uzupełnianie luk - Objawy

Wybierz wyraz, który poprawnie uzupełnia zdanie.

The most common ___ of flu are a high temperature, a sore throat and aching muscles.

- A. signs up
 - B. symptoms
 - C. treatments
-

6. Tekst z lukami - Palenie

Przeczytaj tekst i wybierz wyraz, który poprawnie uzupełnia lukę.

My grandfather smoked for forty years. When he finally gave ___, he said he felt ten years younger.

- A. away
 - B. in
 - C. up
-

7. Czytanie i wybór odpowiedzi - Spacery

Przeczytaj tekst i wybierz poprawną odpowiedź.

My doctor told me to walk for 30 minutes a day. At first I found it boring, but now I listen to audiobooks and actually look forward to it. -> What changed the writer's attitude?

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

8. Słownictwo i kolokacje - Stan zdrowia

Wybierz wyraz, który poprawnie uzupełnia oba zdania.

1. The patient's ___ is stable after the operation. 2. You can borrow my car on one ___: bring it back by six.

- A. condition
 - B. state
 - C. rule
-

9. Tekst z lukami - Stres

Przeczytaj tekst i wybierz wyraz, który poprawnie uzupełnia lukę.

Before exams, many students suffer ___ stress and have trouble sleeping.

- A. of
 - B. with
 - C. from
-

10. Czytanie i wybór odpowiedzi - Ulotka

Przeczytaj tekst i wybierz poprawną odpowiedź.

Take two tablets every six hours. Do not exceed eight tablets in 24 hours. Do not drink alcohol while taking this medicine. -> Which is NOT allowed?

- A. Taking ten tablets in one day.
 - B. Taking two tablets at 8 a.m.
 - C. Drinking water with the tablets.
-

11. Słownictwo i kolokacje - Wyzdrowienie

Wybierz wyraz, który poprawnie uzupełnia oba zdania.

1. It took me two weeks to ___ over the flu. 2. What time do you usually ___ up?

- A. come
 - B. wake
 - C. get
-

12. Uzupełnianie luk - Wyzdrowienie

Wybierz wyraz, który poprawnie uzupełnia zdanie.

She's recovering ___ a serious operation and needs a lot of rest.

- A. from
 - B. of
 - C. after
-

13. Czytanie i wybór odpowiedzi - Alergia

Przeczytaj tekst i wybierz poprawną odpowiedź.

Every spring, millions of people suffer from hay fever. Symptoms usually clear up by the end of June, when pollen levels fall. -> When do symptoms usually improve?

- A. In early spring.
 - B. At the end of June.
 - C. In winter.
-

14. Słownictwo i kolokacje - Leczenie

Wybierz wyraz, który poprawnie uzupełnia oba zdania.

1. Antibiotics are used to ___ bacterial infections. 2. Let me pay for dinner - it's my ___!

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

15. Czytanie i wybór odpowiedzi - Nagły wypadek

Przeczytaj tekst i wybierz poprawną odpowiedź.

If someone is unconscious but breathing, put them in the recovery position and call an ambulance. Don't give them anything to eat or drink. -> What should you NOT do?

- A. Call an ambulance.
 - B. Put them in the recovery position.
 - C. Give the person water.
-

16. Czytanie i wybór odpowiedzi - Oczy

Przeczytaj tekst i wybierz poprawną odpowiedź.

Staring at screens for hours can cause dry eyes and headaches. Opticians recommend looking away every 20 minutes. -> Why do opticians recommend looking away?

- A. To reduce eye strain.
 - B. To improve concentration at work.
 - C. To save battery.
-

17. Słownictwo i kolokacje - Omdlenie

Wybierz wyraz, który poprawnie uzupełnia oba zdania.

1. It was so hot in the church that an old man ___ out. 2. She ___ all her exams with top marks.

- A. got
 - B. fainted
 - C. passed
-

18. Uzupełnianie luk - Pierwsza pomoc

Wybierz wyraz, który poprawnie uzupełnia zdanie.

Everyone should learn basic first ___ - it could save someone's life.

- A. care
 - B. help
 - C. aid
-

19. Uzupełnianie luk - Recepta

Wybierz wyraz, który poprawnie uzupełnia zdanie.

You can only buy this medicine with a ___ from your doctor.

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

20. Tekst z lukami - Sen

Przeczytaj tekst i wybierz wyraz, który poprawnie uzupełnia lukę.

Teenagers who stay ___ late at night often find it hard to concentrate at school the next day.

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

21. Tekst z lukami - Szczepienia

Przeczytaj tekst i wybierz wyraz, który poprawnie uzupełnia lukę.

Thanks to vaccination programmes, many diseases that used to kill millions have been almost ___ out.

- A. washed
 - B. wiped
 - C. cleaned
-

22. Tekst z lukami - Śmieciowe jedzenie

Przeczytaj tekst i wybierz wyraz, który poprawnie uzupełnia lukę.

My doctor told me to cut ___ junk food completely, not just eat less of it.

- A. down
 - B. off
 - C. out
-

23. Uzupełnianie luk - Uzależnienie

Wybierz wyraz, który poprawnie uzupełnia zdanie.

More and more teenagers are ___ to their smartphones and can't go an hour without checking them.

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

24. Słownictwo i kolokacje - Wymioty

Wybierz wyraz, który poprawnie uzupełnia oba zdania.

1. I felt sick on the boat and ___ up twice. 2. He ___ the ball over the fence.

- A. threw
 - B. kicked
 - C. brought
-

25. Czytanie i wybór odpowiedzi - Wypalenie

Przeczytaj tekst i wybierz poprawną odpowiedź.

Lena kept working 12-hour days until she simply broke down one morning and couldn't get out of bed. Her doctor diagnosed burnout and signed her off work for two months. -> What caused Lena's problem?

- A. Working too much.
 - B. A sports injury.
 - C. A virus.
-

26. Uzupełnianie luk - Wysypka

Wybierz wyraz, który poprawnie uzupełnia zdanie.

Every time I eat strawberries, I come ___ in a rash.

- A. up
 - B. off
 - C. out
-

27. Słownictwo i kolokacje - Zachorowanie

Wybierz wyraz, który poprawnie uzupełnia oba zdania.

1. I think I'm ___ down with a cold - my throat is sore. 2. Prices are ___ down after the summer season.

- A. getting
- B. coming
- C. going

28. Tekst z lukami - Zdrowie psychiczne

Przeczytaj tekst i wybierz wyraz, który poprawnie uzupełnia lukę.

For years, people were ashamed to talk about depression. Now celebrities are opening ___ about their struggles, which encourages others to seek help.

- A. on
- B. out
- C. up

29. Czytanie i wybór odpowiedzi - Antybiotyki

Przeczytaj tekst i wybierz poprawną odpowiedź.

Doctors warn that taking antibiotics for viral infections, such as colds, is not only useless but also contributes to bacteria becoming resistant. -> What is the main warning?

- A. Overusing antibiotics makes them less effective.
- B. Bacteria cause all infections.
- C. Antibiotics cure colds quickly.

30. Czytanie i wybór odpowiedzi - Cukier

Przeczytaj tekst i wybierz poprawną odpowiedź.

Many so-called healthy breakfast cereals contain as much sugar as a chocolate bar. Nutritionists advise checking labels carefully rather than trusting the packaging. -> What do nutritionists recommend?

- A. Eating chocolate for breakfast.
- B. Reading food labels.
- C. Avoiding breakfast.

31. Tekst z lukami - Niepełnosprawność

Przeczytaj tekst i wybierz wyraz, który poprawnie uzupełnia lukę.

The new sports centre is fully ___, with ramps, lifts and adapted changing rooms for wheelchair users.

- A. accessible
- B. available
- C. acceptable

32. Uzupełnianie luk - Odporność

Wybierz wyraz, który poprawnie uzupełnia zdanie.

Regular sleep and a healthy diet strengthen your ___ system.

- A. immune
 - B. immunised
 - C. immunity
-

33. Uzupełnianie luk - Odstawienie leku

Wybierz wyraz, który poprawnie uzupełnia zdanie.

My doctor says I can come ___ the painkillers once the pain is gone.

- A. down
 - B. out
 - C. off
-

34. Tekst z lukami - Omdlenie

Przeczytaj tekst i wybierz wyraz, który poprawnie uzupełnia lukę.

During the ceremony, a girl in the front row suddenly passed ___. A paramedic brought her round with some water and fresh air.

- A. away
 - B. out
 - C. over
-

35. Uzupełnianie luk - Siedzący tryb życia

Wybierz wyraz, który poprawnie uzupełnia zdanie.

A ___ lifestyle, with little physical activity, increases the risk of heart disease.

- A. secondary
 - B. sensitive
 - C. sedentary
-

36. Słownictwo i kolokacje - Skręcenie

Wybierz wyraz, który poprawnie uzupełnia oba zdania.

1. Be careful not to ___ your ankle on this uneven path. 2. A ___ is less serious than a fracture, but it can still be very painful.

- A. break
 - B. twist
 - C. sprain
-

37. Tekst z lukami - Szpital

Przeczytaj tekst i wybierz wyraz, który poprawnie uzupełnia lukę.

After the accident, she was in intensive ___ for three days before being moved to a normal ward.

- A. care
 - B. caution
 - C. cure
-

38. Słownictwo i kolokacje - Ustąpienie

Wybierz wyraz, który poprawnie uzupełnia oba zdania.

1. The rash should ___ up in a few days if you use this cream. 2. Could you help me ___ up the kitchen after the party?

- A. tidy
 - B. clear
 - C. clean
-

39. Czytanie i wybór odpowiedzi - Zdrowe nawyki

Przeczytaj tekst i wybierz poprawną odpowiedź.

Rather than trying to change everything at once, experts suggest building one healthy habit at a time, such as drinking more water, and adding another only when the first has become automatic.

-> What approach do experts recommend?

- A. Giving up after a week.
 - B. Changing everything at once.
 - C. Changing habits gradually.
-

40. Słownictwo i kolokacje - Zwalczanie

Wybierz wyraz, który poprawnie uzupełnia oba zdania.

1. Vitamin C helps your body ___ off infections. 2. The two boys started to ___ in the playground.

- A. fight
 - B. beat
 - C. argue
-

Odpowiedzi

Klucz odpowiedzi i wyjaśnienia dla nauczyciela

1. check

„Check-up” to „badanie kontrolne”, a „check up on somebody” - „sprawdzać, co u kogoś”. „Test” i „look up on” nie tworzą tych wyrażień. Oba zdania łączy „check”.

2. over

„Get over” to „dochodzić do siebie po chorobie”. „Get on” to „wsiąść, dogadywać się”, a „get through with” nie pasuje.

3. up

„Pick up an infection” to „złapać infekcję”. „Pick out” to „wybrać”, a „pick on” - „dokuczać”.

4. Helped someone who had fainted.

„Pass out” to „zemdleć”. Autor pomógł mężczyźnie, który zemdlał.

5. symptoms

Objawy choroby to „symptoms”. „Treatments” to leczenie, a „signs up” nie istnieje. Wyliczenie dolegliwości wskazuje na objawy.

6. up

„Give up (smoking)” to „rzucić (palenie)”. „Give in” to „ustąpić”, a „give away” - „rozdać”. Rzucenie palenia pasuje do kontekstu.

7. Listening to audiobooks.

Autor słucha audiobooków i teraz cieszy się na spacer („look forward to”).

8. condition

„Condition” to „stan (zdrowia)” oraz „warunek”. „State” pasuje do zdania 1, a „rule” - nie do obu. Oba zdania łączy „condition”.

9. from

„Suffer from” to „cierpieć na coś”. „Suffer of” i „suffer with” nie są standardowe.

10. Taking ten tablets in one day.

Maksymalna dawka to osiem tabletek na dobę, więc dziesięć jest niedozwolone. Dwie tabletki rano i woda są w porządku.

11. get

„Get over” to „dojść do siebie po chorobie”, a „get up” - „wstać”. „Come over” to „przyjść”, a „wake up” pasuje tylko do zdania 2. Oba zdania łączy „get”.

12. from

„Recover from” to „dochodzić do zdrowia po czymś”. „Recover of” i „recover after” nie są poprawne.

13. At the end of June.

„Clear up” to „ustąpić”. Objawy ustępują pod koniec czerwca.

14. treat

„Treat” to „leczyć” oraz „poczęstunek (ja stawiam)”. „Cure” i „heal” nie mają drugiego znaczenia. Oba zdania łączy rdzeń „treat”.

15. Give the person water.

Instrukcja zakazuje podawania jedzenia i picia. Wezwanie karetki i ułożenie w pozycji bocznej są zalecane.

16. To reduce eye strain.

Patrzanie w ekran powoduje suchość oczu i bóle głowy. Odwracanie wzroku zmniejsza zmęczenie oczu.

17. passed

„Pass out” to „zemdleć”, a „pass exams” - „zdać egzaminy”. „Fainted” pasuje do zdania 1 bez „out”, a „got exams” nie istnieje. Oba zdania łączy „passed”.

18. aid

Pierwsza pomoc to „first aid”. „First help” i „first care” nie są stałymi wyrażeniami.

19. prescription

Recepta to „prescription”. „Receipt” to paragon, a „recipe” - przepis kulinarny.

20. up

„Stay up” to „nie kłaść się spać”. „Stay in” to „zostać w domu”, a „stay out” - „nie wracać do domu”. Późne chodzenie spać wpływa na koncentrację.

21. wiped

„Wipe out” to „wyeliminować, zmieść z powierzchni ziemi”. „Clean out” i „wash out” oznaczają sprzątanie. Eliminacja chorób wymaga „wipe out”.

22. out

„Cut out” to „wyeliminować całkowicie”. „Cut down” to „ograniczyć” - ale tekst mówi „completely”. „Cut off” to „odciąć”.

23. addicted

Uzależnienie to „addicted to”. „Attached to” to przywiązanie, a „allergic to” - uczulenie. Niemożność odłożenia telefonu wskazuje na uzależnienie.

24. threw

„Throw up” to „wymiotować”, a „throw a ball” - „rzucić piłkę”. „Brought up” to „zwymiotować” w innej kolokacji, ale nie rzut piłką, a „kicked” pasuje tylko do zdania 2. Oba zdania łączy „threw”.

25. Working too much.

Przyczyną było przepracowanie - 12-godzinne dni pracy. „Break down” to „załamać się”.

26. out

„Come out in a rash” to „dostać wysypki”. „Come up” to „pojawić się”, a „come off” - „odpaść”. Alergia na truskawki powoduje wysypkę.

27. coming

„Come down with” to „zachorować na coś”, a „prices are coming down” - „ceny spadają”. „Going down” pasuje do zdania 2, ale nie do choroby, a „getting down” - „przygnębiać”. Oba zdania łączy „coming”.

28. up

„Open up about” to „otworzyć się, zacząć mówić o czymś”. „Open out” to „rozłożyć”, a „open on” nie istnieje.

29. Overusing antibiotics makes them less effective.

Stosowanie antybiotyków przy infekcjach wirusowych jest bezużyteczne i sprzyja oporności bakterii. Główne ostrzeżenie: nadużywanie osłabia ich skuteczność.

30. Reading food labels.

Dietetycy radzą dokładnie czytać etykiety zamiast wierzyć opakowaniom.

31. accessible

Obiekt przystosowany dla osób z niepełnosprawnością to „accessible”. „Available” to „dostępny (wolny)”, a „acceptable” - „do przyjęcia”. Rampy i windy potwierdzają sens.

32. immune

Układ odpornościowy to „immune system”. „Immunity” to „odporność” (rzeczownik), a „immunised” - „zaszczepiony”. Przed „system” potrzebny jest przymiotnik.

33. off

„Come off a drug” to „odstawić lek”. „Come out” to „wyjść”, a „come down” - „zejść, spaść”. Brak bólu pozwala odstawić leki.

34. out

„Pass out” to „zemdleć”. „Pass away” to „umrzeć”, a „pass over” - „pomiąć”. Ocucenie („brought her round”) potwierdza omdlenie.

35. sedentary

Siedzący tryb życia to „sedentary lifestyle”. „Secondary” to drugorzędny, a „sensitive” - wrażliwy. Mała aktywność potwierdza sens.

36. sprain

„Sprain” to „skręcić” oraz „skręcenie”. „Twist” i „break” pasują do zdania 1, ale „a twist” nie oznacza urazu, a „a break” to właśnie złamanie, z którym zdanie 2 porównuje. Oba zdania łączy „sprain”.

37. care

„Intensive care” to „intensywna terapia (OIOM)”. „Cure” to lekarstwo, a „caution” - ostrożność.

38. clear

„Clear up” to „ustąpić (o chorobie)” oraz „posprzątać”. „Clean up” i „tidy up” pasują tylko do zdania 2. Oba zdania łączy „clear”.

39. Changing habits gradually.

Eksperti radzą wprowadzać jeden nawyk naraz, stopniowo. Zmiana wszystkiego naraz jest odradzana.

40. fight

„Fight off” to „zwalczyć, odeprzeć”, a „fight” - „bić się”. „Beat off” to „odeprzeć (atak)”, ale „beat in the playground” zmienia sens, a „argue off” nie istnieje. Oba zdania łączy „fight”.
