



VET-READY

WP3 A2 Περιεχόμενο για το κουίζ εκπαιδευτικών
Κουίζ πολλαπλών επιλογών για την αξιολόγηση
δεξιοτήτων

ΕΝΟΤΗΤΑ 1: ΕΤΟΙΜΟΤΗΤΑ ΚΑΙ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ
ΚΑΤΑΣΤΑΣΕΩΝ ΕΚΤΑΚΤΗΣ ΑΝΑΓΚΗΣ ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ

ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ 5: Κατανόηση της
ψυχολογίας των θυμάτων καταστροφών στο
οικιακό περιβάλλον

Αριθμός έργου: 2024-1-ES01-KA220-VET-000257287



Co-funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the Servicio Español para la Internacionalización de la Educación (SEPIE). Neither the European Union nor the granting authority can be held responsible for them.

Ερώτηση	Προαιρετικές απαντήσεις (σημειώστε τη σωστή απάντηση με x)	
1. Κατά τη διάρκεια μιας πυρκαγιάς στο σπίτι, ένας γονέας παρατηρεί ότι το παιδί του έχει πανικοβληθεί. Ποια προσέγγιση υποστηρίζει καλύτερα την ψυχολογική ευημερία του παιδιού;	a. Φωνάζετε στο παιδί να κινηθεί πιο γρήγορα	
	b. Παρέχετε ήρεμη καθοδήγηση, καθησυχάστε τους και εστιάστε στην ασφάλεια.	x
	c. Αφήστε τους να χειριστούν την κατάσταση ανεξάρτητα.	
	d. Ενθαρρύνετε τους να λύσουν το πρόβλημα μόνοι τους.	
2. Ένα νοικοκυριό αντιμετωπίζει ξαφνική διακοπή νερού και ηλεκτρικού ρεύματος. Ποιος συνδυασμός στρατηγικών υποστηρίζει καλύτερα την ψυχική ανθεκτικότητα;	a. Πανικοβληθείτε, φύγετε από το σπίτι και κατηγορήστε τους άλλους.	
	b. Διατηρήστε τις ρουτίνες σας, επικοινωνήστε με την οικογένειά σας και επικεντρωθείτε σε εφικτά καθήκοντα.	x
	c. Αγνοήστε την κατάσταση μέχρι να επιλυθεί από μόνη της.	
	d. Εστίαση μόνο στις ενημερώσεις των κοινωνικών μέσων	
3. Ποια δήλωση εξηγεί καλύτερα γιατί η μόλυνση των τροφίμων μπορεί να επηρεάσει την ψυχική υγεία σε περίπτωση καταστροφής στο σπίτι;	a. Εμφανίζονται μόνο σωματικές ασθένειες, οι ψυχικές επιπτώσεις είναι ελάχιστες.	
	b. Αύξηση του άγχους, της ενοχής και της υπερβολικής επαγρύπνησης, ιδίως για τους φροντιστές παιδιών ή ηλικιωμένων.	x
	c. Προκαλεί ανία και ανησυχία.	
	d. Επηρεάζει μόνο όσους τρώνε το φαγητό.	
4. Υπάρχει υποψία διαρροής αερίου στο σπίτι. Γιατί είναι κρίσιμο να ελέγξετε	a. Ο έλεγχος των συναισθημάτων είναι άσχετος· μόνο η σωματική δράση έχει σημασία.	
	b. Ο πανικός μπορεί να επηρεάσει την κρίση, αυξάνοντας τον κίνδυνο έκρηξης ή τραυματισμού.	x



αμέσως τα συναισθήματά σας;	c. Το να παραμείνεις ήρεμος δεν έχει καμία επίδραση στην ασφάλεια.	
	d. Επιτρέπει στον μαθητή να αναλύσει τη χημική σύνθεση.	
5. Ποιο από τα παρακάτω είναι ένα παράδειγμα αντιμετώπισης της αβεβαιότητας σε ένα σενάριο καταστροφής στο σπίτι;	a. Περιμένοντας κάποιον άλλο να αποφασίσει, χωρίς να κάνεις τίποτα	
	b. Αξιολόγηση κινδύνων, κατάρτιση σχεδίων έκτακτης ανάγκης και παροχή συναισθηματικής υποστήριξης στα μέλη του νοικοκυριού	x
	c. Αγνοώντας την κατάσταση μέχρι να φτάσουν οι αρχές	
	d. Εστίαση αποκλειστικά στις οικιακές εργασίες	
6. Κατά τη διάρκεια μιας πανδημίας, ένα μέλος της οικογένειας αρρωσταίνει στο σπίτι. Ποια συμπεριφορά δείχνει ότι διατηρεί μια θετική στάση (T3.3);	a. Εστίαση στον φόβο και φαντασία των χειρότερων δυνατών αποτελεσμάτων	
	b. Παροχή συναισθηματικής υποστήριξης, διαχείριση του άγχους και τήρηση των πρωτοκόλλων ασφαλείας	x
	c. Αποφυγή κάθε επικοινωνίας με τον άρρωστο	
	d. Πανικοβάλλεστε και καλείτε άσκοπα πολλές γραμμές έκτακτης ανάγκης.	
7. Γιατί οι μικρές διαρροές χημικών ουσιών στο σπίτι είναι ψυχολογικά δύσκολο να αντιμετωπιστούν;	a. Πάντα προκαλούν σωματικές βλάβες	
	b. Ο φόβος της μόλυνσης, η ανησυχία για τα παιδιά/κατοικίδια ζώα και το άγχος για την κατάλληλη αντίδραση αυξάνουν την ανησυχία.	x
	c. Συνήθως οδηγούν σε πλήξη.	
	d. Είναι εύκολο να αγνοηθούν, οπότε δεν έχει καμία επίδραση.	
	a. Άμεση αντίδραση χωρίς εκτίμηση των κινδύνων	



8. Ποια στρατηγική δείχνει προσεκτική λήψη αποφάσεων σε περίπτωση καταστροφής στο σπίτι;	b. Εξέταση των πιθανών κινδύνων, των ψυχολογικών επιπτώσεων και των ασφαλών μέτρων πριν από την ανάληψη δράσης	x
	c. Η ανάθεση όλων των αποφάσεων σε ένα μόνο μέλος του νοικοκυριού χωρίς συζήτηση	
	d. Αποφυγή λήψης οποιασδήποτε απόφασης μέχρι να φτάσει βοήθεια	
9. Στις ασκήσεις «Στάση και Προβληματισμός» σχετικά με τις εγχώριες καταστροφές, ποια είναι η κύρια γνωστική δεξιότητα που αναπτύσσεται;	a. Απομνημόνευση αριθμών τηλεφώνου έκτακτης ανάγκης	
	b. Κριτική σκέψη και ρύθμιση των συναισθημάτων όταν αντιμετωπίζουμε αβεβαιότητα	x
	c. Σωματικός συντονισμός υπό πίεση	
	d. Ταχύτητα ολοκλήρωσης εργασιών	
10. Ποιος είναι ένας αποτελεσματικός τρόπος για να διασφαλιστεί ότι οι μαθητές της διασποράς αισθάνονται ότι συμμετέχουν στις συζητήσεις σχετικά με τις εγχώριες καταστροφές;	a. Παρέχετε βασικούς όρους και οδηγίες σε πολλές γλώσσες και ενθαρρύνετε τις εξηγήσεις από ομοτίμους.	x
	b. Χρησιμοποιείτε μόνο τεχνική ορολογία σε μία γλώσσα.	
	c. Αποφύγετε τις ομαδικές συζητήσεις για να εξοικονομήσετε χρόνο.	
	d. Βασιστείτε στους μαθητές για να μεταφράσουν οι ίδιοι τα υλικά	





VET-READY

Yourwebsitename.eu

Follow us



Co-funded by
the European Union