



# VET-READY

**WP3 A2 Περιεχόμενο για το κουίζ των μαθητών**  
**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. Εμφανίζεται μόνο σωματική ασθένεια, 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 αμέσως τα συναισθήματά σας;	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



	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 άμεση δράση πρέπει να αναλάβει ο φροντιστής για να υποστηρίξει την ευημερία του μέλους της οικογένειας;	a. Αγνοήστε τα συμπτώματα και συνεχίστε τις συνήθεις δραστηριότητές σας.	
	b. Παρακολουθήστε τα συμπτώματα, προσφέρετε άνεση και ακολουθήστε τις οδηγίες υγείας.	x
	c. Βγείτε από το σπίτι για να αποφύγετε το άγχος	
	d. Περιμένετε μερικές ημέρες πριν ελέγξετε την κατάσταση του ατόμου.	
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.	
8. Μια μικρή φωτιά ξεσπά στην κουζίνα. Ποια ενέργεια πρέπει να προτεραιοποιήσουν πρώτα οι μαθητές;	a. Καλέστε τις υπηρεσίες έκτακτης ανάγκης και βεβαιωθείτε ότι όλοι είναι ασφαλείς.	x
	b. Προσπαθήστε να σβήσετε τη φωτιά χωρίς να εκτιμήσετε τον κίνδυνο.	



	c. Συνεχίστε το μαγείρεμα αγνοώντας τη φωτιά.	
	d. Τραβήξτε φωτογραφίες του τόπου του συμβάντος.	
9. Αφού εντοπιστεί μια μικρή διαρροή αερίου στο σπίτι, ποια από τις παρακάτω ενέργειες μειώνει καλύτερα τον άμεσο κίνδυνο;	a. Απενεργοποιήστε τις συσκευές, αερίστε τον χώρο και εκκενώστε τον εάν είναι απαραίτητο.	x
	b. Ανοίξτε ένα παράθυρο και συνεχίστε τις συνήθειες δραστηριοτήτές σας.	
	c. Ανάψτε ένα σπέρτο για να ελέγξετε αν υπάρχει αέριο.	
	d. Αγνοήστε το μέχρι να γίνει πιο έντονη η μυρωδιά.	
10. Γιατί είναι σημαντική η διατήρηση των καθημερινών ρουτινών κατά τη διάρκεια διακοπών ρεύματος ή καραντίνας στο σπίτι;	a. Οι ρουτίνες αποτρέπουν μόνο την πλήξη	
	b. Υποστηρίζουν τη συναισθηματική σταθερότητα, μειώνουν το άγχος και διατηρούν την αίσθηση του ελέγχου.	x
	c. Αυξάνουν τον κίνδυνο τραυματισμού	
	d. Εξασφαλίζουν ότι η οικογένεια έχει ένα αυστηρό πρόγραμμα, ανεξάρτητα από την ευημερία της.	





# VET-READY

**Yourwebsitename.eu**

Follow us



Co-funded by  
the European Union