



WP3 A2 Saturs izglītotāju testam

Prasmju novērtēšanas daudzizvēles tests

Nodaļas numurs un nosaukums: 1. GATAVĪBA UN REAĢĒŠANA UZ NELAIMES GADĪJUMIEM MĀJĀS

**Mācību moduļa numurs un nosaukums: 5.
Katastrofas upuru psiholoģijas izpratne mājas
katastrofas situācijā**

Projekta numurs: 2024-1-ES01-KA220-VET-000257287



**Co-funded by
the European Union**

Finansē Eiropas Savienība. Tomēr paustais viedoklis un uzskati ir tikai autora(-u) viedokļi un viedokļi, un tie ne vienmēr atspoguļo Eiropas Savienības vai Servicio Español para la Internacionalización de la Educación (SEPIE) viedokļus. Ne Eiropas Savienība, ne piešķirēja iestāde par tiem nav atbildīga.

Jautājums	Iespējamās atbildes (pareizo atbildi atzīmēt ar x)	
1. Ugunsgrēka laikā vecāki pamana, ka viņu bērns ir panikā. Kāda pieeja vislabāk atbalsta bērna psiholoģisko labklājību?	a. Kļūdziet uz bērnu, lai viņš kustētos ātrāk	
	b. Sniedziet mierīgus norādījumus, nomieriniet bērnu un koncentrējieties uz drošību	x
	c. Ļaut viņam situāciju risināt patstāvīgi	
	d. Mudināt viņu risināt problēmu vienam pašam	
2. Mājsaimniecībā pēkšņi pazūd ūdens un elektrība. Kāda stratēģiju kombinācija vislabāk veicina garīgo noturību?	a. Krist panikā, pamest māju un vainot citus	
	b. Saglabāt ikdienas rutīnu, sazināties ar ģimeni un koncentrēties uz sasniedzamiem uzdevumiem	x
	c. Ignorēt situāciju, līdz tā atrisināsies pati	
	d. Koncentrēties tikai uz sociālo tīklu jaunumiem	
3. Kurš no šīm apgalvojumiem vislabāk izskaidro, kāpēc pārtikas piesārņojums var ietekmēt garīgo veselību mājas katastrofas gadījumā?	a. Notiek tikai fiziska saslimšana, psiholoģiskā ietekme ir minimāla	
	b. Palielinās trauksme, vainas sajūta un kauns, īpaši bērnu vai vecu cilvēku aprūpētājiem	x
	c. Tas izraisa garlaicību un nemieru	
	d. Tas ietekmē tikai tos, kuri ēd sabojāto pārtiku	
4. Mājās ir aizdomas par gāzes noplūdi. Kāpēc tūlītēja emociju kontrole ir tik svarīga?	a. Emociju kontrole nav svarīga, svarīga ir tikai fiziskā rīcība	
	b. Panika var ietekmēt spriestspēju, palielinot sprādziena vai traumas risku	x
	c. Saglabāts miers neietekmē drošību	
	d. Tas ļauj apgūt gāzes ķīmisko sastāvu sociālajos tīklos	
5. Kura no zemāk minētajām darbībām	a. Gaidīt, kamēr kāds cits pieņem lēmumu, neko nedarot	



ir piemērs, kā rīkoties neskaidrā situācijā mājās notikušas katastrofas gadījumā?	b. Novērtēt riskus, izstrādāt ārkārtas situācijas rīcības plānus un sniegt emocionālu atbalstu ģimenes locekļiem	x
	c. Ignorēt situāciju, līdz ierodas glābšanas vai avārijas dienesti	
	d. Koncentrēties tikai uz mājas darbiem	
6. Pandēmijas laikā kāds ģimenes loceklis saslimst mājās. Kāda rīcība liecina par pozitīvas attieksmes saglabāšanu (ESCO prasme T3.3)?	a. Koncentrēšanās uz bailēm un sliktākā scenārija iztēlošanās	
	b. Emocionālā atbalsta sniegšana, pārvaldot trauksmi un ievērojot drošības protokolu	x
	c. Izvairīšanās no saslimušā cilvēka, nekomunicējot ar viņu	
	d. Informācijas izplatīšana sociālajos tīklos	
7. Kāpēc nelielas ķīmisko vielu noplūdes mājās ir psiholoģiski grūti pārvaramas?	a. Tās vienmēr rada fiziskus ievainojumus	
	b. Bailes no piesārņojuma, raizes par bērniem/mājdzīvniekiem un stress par pareizu rīcību palielina trauksmi	x
	c. Tās parasti izraisa garlaicību	
	d. Tās ir viegli ignorēt, tāpēc nekāda ietekme nav	
8. Kura stratēģija liecina par pārdomātu lēmumu pieņemšanu mājas katastrofas gadījumā?	a. Tūlītēja rīcība, neizvērtējot riskus	
	b. Pirms rīkoties, apsverot iespējamus draudus, psiholoģisko ietekmi un drošus pasākumus	x
	c. Visu lēmumu deleģēšana vienam ģimenes loceklim bez apspriešanās	
	d. Izvairīšanās no jebkādu lēmumu pieņemšanas, līdz ierodas palīdzība	
9. Kāda ir galvenā kognitīvā prasme, kas tiek attīstīta vingrinājumos	a. Ārkārtas tālrunu numuru iegaumēšana	
	b. Kritiskā domāšana un emociju regulēšana, saskaroties ar nenoteiktību	x



„Apstāties un padomā” par ģimenes katastrofām?	c. Fiziskā spēka koordinācija stresa situācijās	
	d. Uzdevumu izpildes ātrums	
10. Kāds ir efektīvs veids, kā nodrošināt, ka diasporas izglītojamie justos iekļauti diskusijās par mājas katastrofām?	a. Sniegt galvenos terminus un norādījumus vairākās valodās un mudināt vienaudžus sniegt paskaidrojumus	x
	b. Izmantot tikai tehnisko terminoloģiju vienā valodā	
	c. Izvairīties no grupu diskusijām, lai ietaupītu laiku	
	d. Paļauties uz to, ka izglītojamie paši tulkos materiālus	





VET-READY

Yourwebsitename.eu

Seko mums!



Co-funded by
the European Union