

TRIGGER PURSUIT – A SERIOUS GAME

ΟΔΗΓΙΕΣ



BY



trigger

Σχετικά με το παιχνίδι

Το **TRIGGER Pursuit** είναι ένα εκπαιδευτικό παιχνίδι που αναπτύχθηκε στο πλαίσιο του έργου **TRIGGER**, με στόχο την ευαισθητοποίηση και την ενίσχυση των γνώσεων γύρω από τους πολύπλοκους δεσμούς μεταξύ κλιματικής αλλαγής και κινδύνων για την υγεία.

Έχει σχεδιαστεί με ευελιξία ώστε να προσαρμόζεται σε διάφορα περιβάλλοντα – από **σχολεία** έως **τοπικές κοινότητες**.

Στις οδηγίες θα βρείτε:

- Πώς να παίξετε
- Οδηγίες εκτύπωσης
- Τη δομή του παιχνιδιού

ΠΡΙΝ ΑΡΧΙΣΕΤΕ ΤΟ ΠΑΙΧΝΙΔΙ

Πριν ξεκινήσετε, σημειώστε ότι το παιχνίδι έχει σχεδιαστεί για:



Ηλικία: 16+



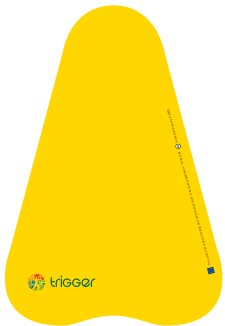
Παίκτες: 2–5 παίκτες
ή ομάδες



Διάρκεια: 20–60 λεπτά

ΠΩΣ ΠΑΙΖΕΤΑΙ

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ

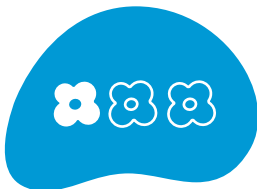


X5
κορμοί δέντρων

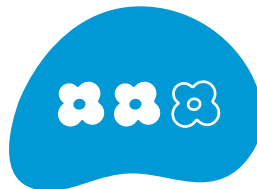


66 φύλλα
Ερωτήσεις – μπροστινή πλευρά
κάθε φύλλου
Απαντήσεις – πίσω πλευρά
κάθε φύλλου

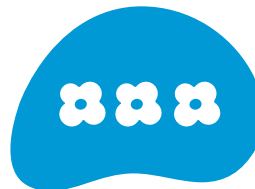
Τα φύλλα περιέχουν ερωτήσεις με τρεις βαθμούς δυσκολίας:



ΕΥΚΟΛΟ
1 λουλούδι



ΜΕΤΡΙΟ
2 λουλούδια



ΔΥΣΚΟΛΟ
3 λουλούδια

5 κατηγορίες γνώσεων:



Οι ερωτήσεις στα φύλλα μπορεί να είναι διαφόρων τύπων, όπως:

- **Σωστό ή λάθος:** ερωτήσεις πολλαπλής επιλογής
- **Ανοικτές ερωτήσεις** (απαιτείται σύντομη απάντηση)
- **Ερωτήσεις με τρεις επιλογές απάντησης**
- **Ερωτήσεις τύπου «ονομάστε ή αναφέρατε»** (π.χ. «Ονομάστε τρία διαφορετικά είδη δέντρων»)

ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ

- Αποφασίστε αν θα παίξετε σε άτομα ή σε ομάδες.
- Αποφασίστε ποιο σενάριο νίκης θέλετε να χρησιμοποιήσετε σε αυτή τη συνεδρία παιχνιδιού (δείτε παρακάτω).

ΠΩΣ ΝΑ ΚΕΡΔΙΣΕΤΕ

Δημιουργήστε το πιο πλούσιο σε γνώση δέντρο: Προσπαθείστε να φτιάξετε ένα δέντρο γεμάτο φύλλα που αντιπροσωπεύουν διαφορετικά επίπεδα και κατηγορίες γνώσης.



Πριν ξεκινήσετε ο παιχνίδι, αποφασίστε ποιά στρατηγική (σενάριο νίκης) θέλετε να χρησιμοποιήσετε:

- Έχετε απαντήσει σε μία ερώτηση από κάθε κατηγορία και σε μία επιπλέον ερώτηση από κατηγορία της επιλογής σας.
- Έχετε απαντήσει σε 3 εύκολες, 2 μεσαίες και 1 δύσκολη ερώτηση.
- Ορίστε χρονικό όριο (π.χ. 20 λεπτά) και στο τέλος του χρόνου κερδίζει ο παίκτης ή η ομάδα που έχει απαντήσει στις περισσότερες ερωτήσεις.
- Δημιουργήστε το δικό σας σενάριο νίκης.

Σε περίπτωση ισοπαλίας, κερδίζει ο παίκτης ή η ομάδα που έχει απαντήσει στις περισσότερες δύσκολες ερωτήσεις.

Η ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ



Κάθε παίκτης/ομάδα παίρνει έναν κίτρινο κορμό δέντρου. Τοποθετήστε τον μπροστά σας.



Ταξινομήστε όλες τις ερωτήσεις ανάλογα με τον βαθμό δυσκολίας (εύκολο, μέτριο, δύσκολο) και φτιάξτε τρεις στοίβες.



Ξεκινά το άτομο με τα πιο κρύα χέρια. Στη συνέχεια συνεχίστε δεξιόστροφα.

ΌΤΑΝ ΈΡΘΕΙ Η ΣΕΙΡΑ ΣΟΥ

- Αποφασίζεις τι είδους ερώτηση θέλεις να απαντήσεις (εύκολη, μέτρια , δύσκολη και ποιας κατηγορίας).
 - Ο παίκτης/η ομάδα στα δεξιά σας διαβάζει την ερώτηση.
 - Αν παίζετε ως ομάδα, οποιοδήποτε μέλος της ομάδας μπορεί να απαντήσει.
 - **Αν απαντήσετε σωστά**, κρατάτε το φύλλο και το τοποθετείτε στο δέντρο σας.
 - **Αν απαντήσετε λάθος**, οι υπόλοιποι παίκτες/ομάδες μπορούν να προσπαθήσουν.
- Ο πρώτος που θα απαντήσει σωστά κρατά το φύλλο και το τοποθετεί στο δικό του δέντρο.

ΕΠΙΠΛΕΟΝ ΕΠΙΛΟΓΕΣ ΠΑΙΧΝΙΔΙΟΥ



Επιλέξτε έναν συντονιστή που θα διαβάζει τις ερωτήσεις σε όλους. Ο παίκτης ή η ομάδα που απαντά πρώτη σωστά κερδίζει το φύλλο.



Αν απαντήσεις λάθος σε μια ερώτηση, θα χάσεις ένα φύλλο από το δέντρο σου. Μπορείς να αποφασίσεις ποιο φύλλο θα δώσεις.



Παίξτε με ζάρι: κάθε κατηγορία ερωτήσεων αντιστοιχεί σε έναν αριθμό από 1 έως 5. Ρίξτε το ζάρι για να δείτε σε ποια κατηγορία πρέπει να απαντήσετε. Αν φέρετε 6, ο παίκτης/η ομάδα επιλέγει την κατηγορία.



Παίξτε με σακούλα/πουγκί: βάλτε όλες τις ερωτήσεις σε μια σακούλα/πουγκί και τραβήξτε μία τυχαία ερώτηση όταν έρθει η σειρά σας.

Η ανατροφοδότηση είναι πάντα ευπρόσδεκτη!

Πες μας τη γνώμη σου για το παιχνίδι – στείλε μας email στο info@kajoservices.com

Οδηγίες εκτύπωσης

1

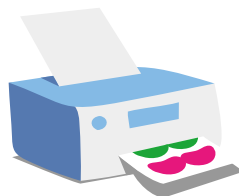
Μόλις γίνει λήψη του αρχείου PDF ΕΚΔΟΣΗ 2D (οικιακή εκτύπωση) **ανοίξτε το αρχείο.**



2

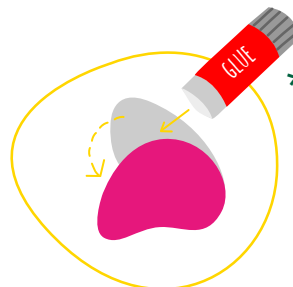
Εκτυπώστε όλες τις σελίδες του PDF· περιέχουν τα κομμάτια του παιχνιδιού. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε απλό χαρτί (80 γρ/μ²) ή οποιοδήποτε βάρος υποστηρίζει ο εκτυπωτής σας.

Συνιστάται η έγχρωμη εκτύπωση σε λευκό χαρτί.

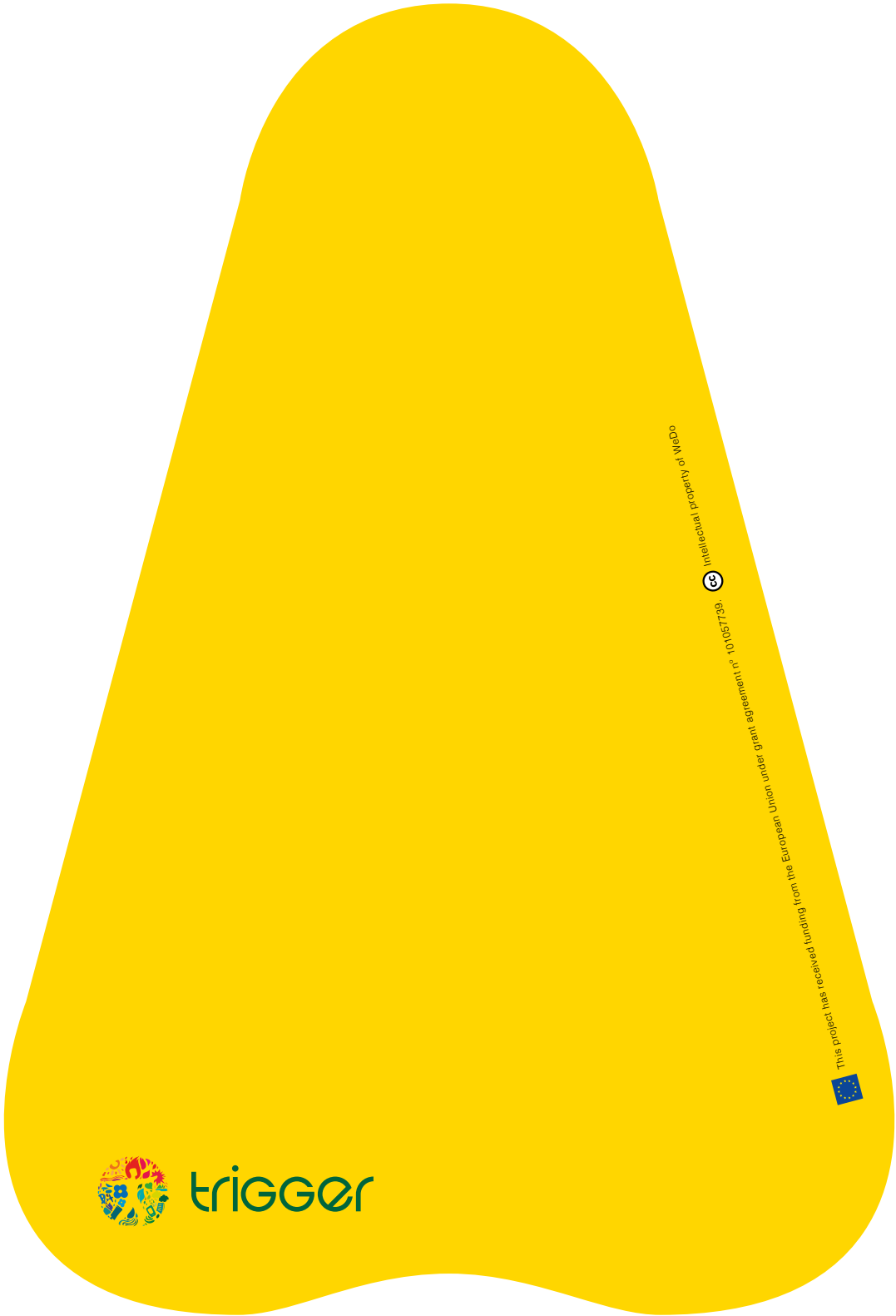


3

Μόλις εκτυπωθούν τα φύλλα, **κόψτε το περίγραμμα κάθε φιγούρας** (ορισμένο από το δικό της χρώμα), **διπλώστε το στη μέση** και θα έχετε όλα τα κομμάτια για να ξεκινήσετε το παιχνίδι.



* Για καλύτερη εμπειρία, κολλήστε τα με κόλλα.

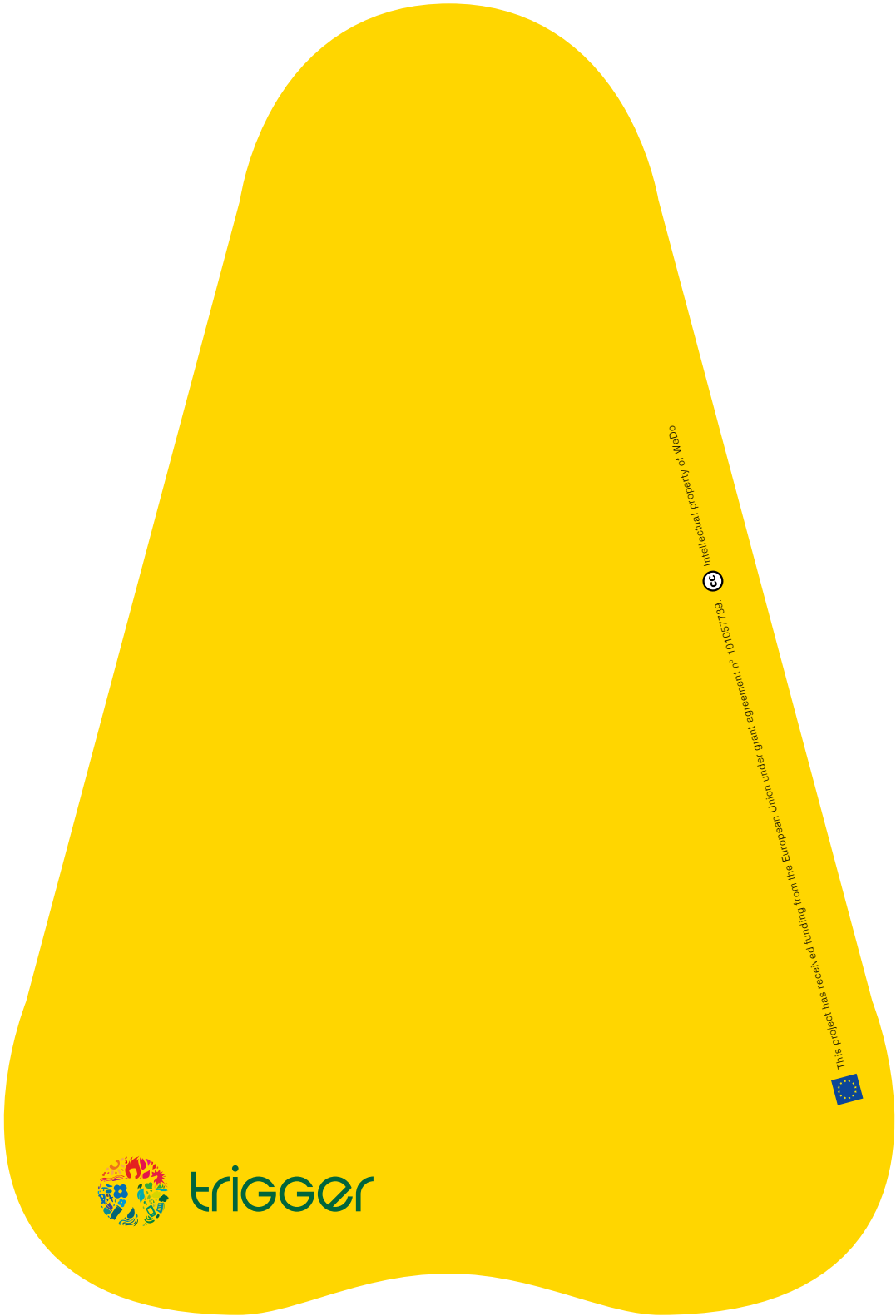


trigger

Intellectual property of WeDo

This project has received funding from the European Union under grant agreement No 101057739

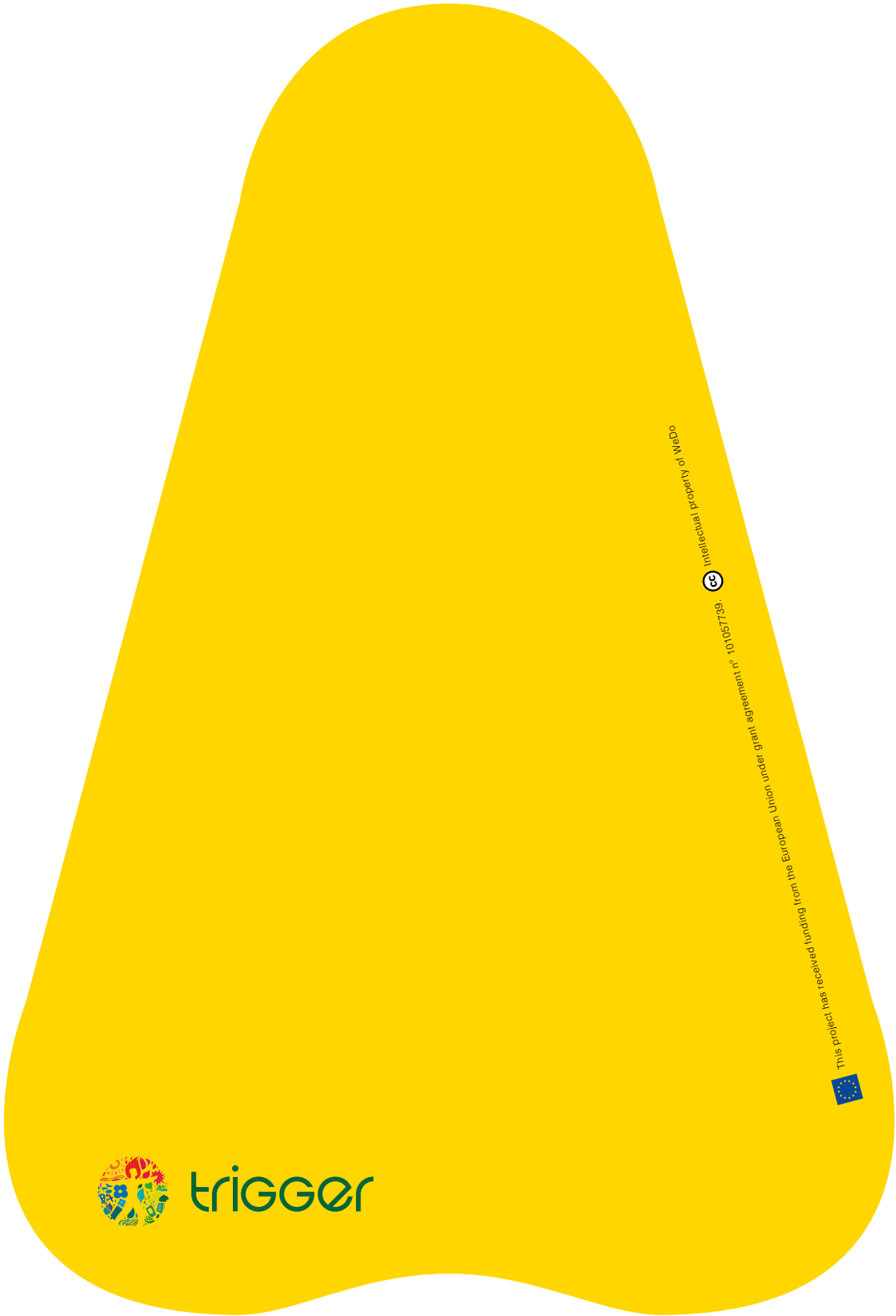




trigger

Intellectual property of WeDo
©
101057739
This project has received funding from the European Union under grant agreement No. 101057739.

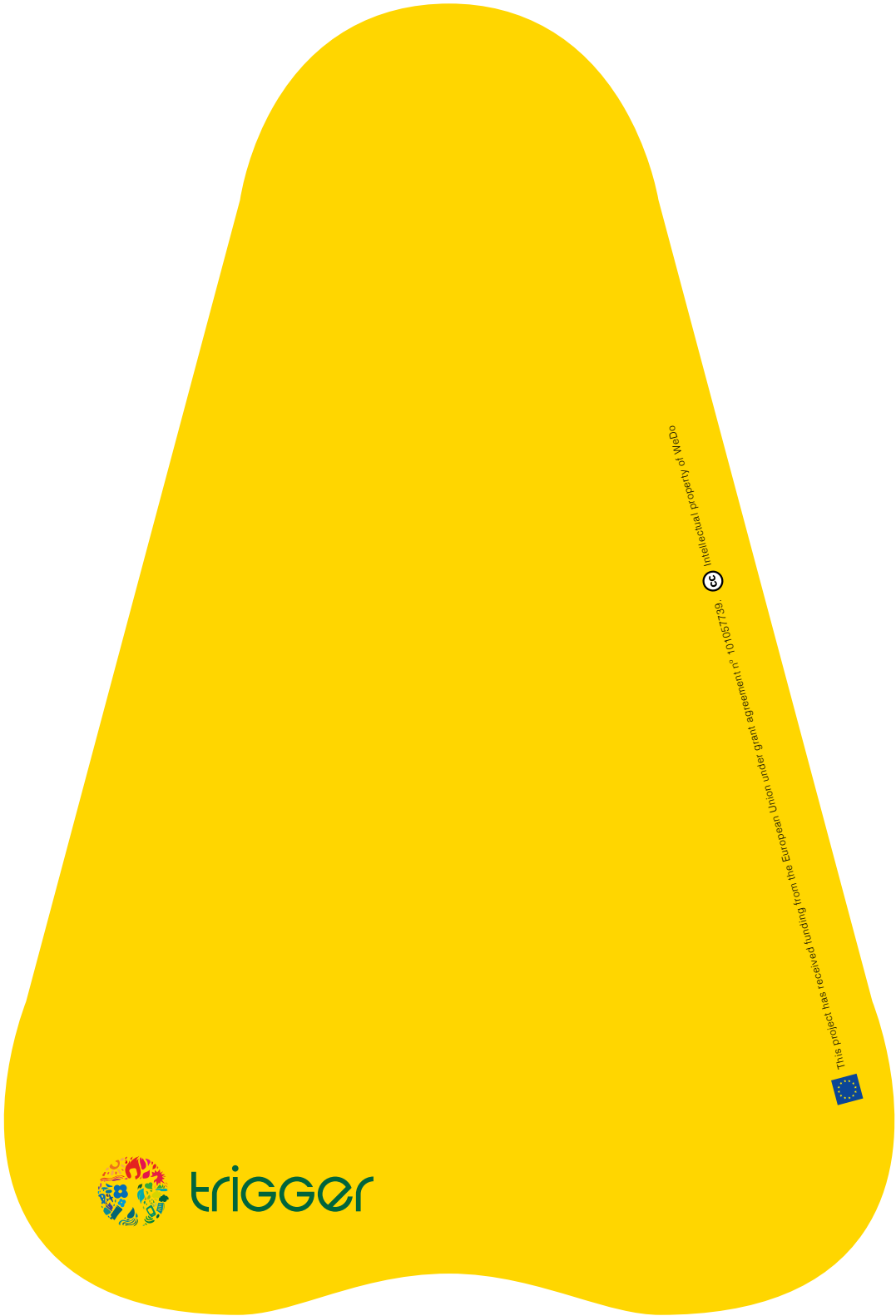




trigger

Intellectual property of WeDo
©
101057739
This project has received funding from the European Union under grant agreement No. 101057739.

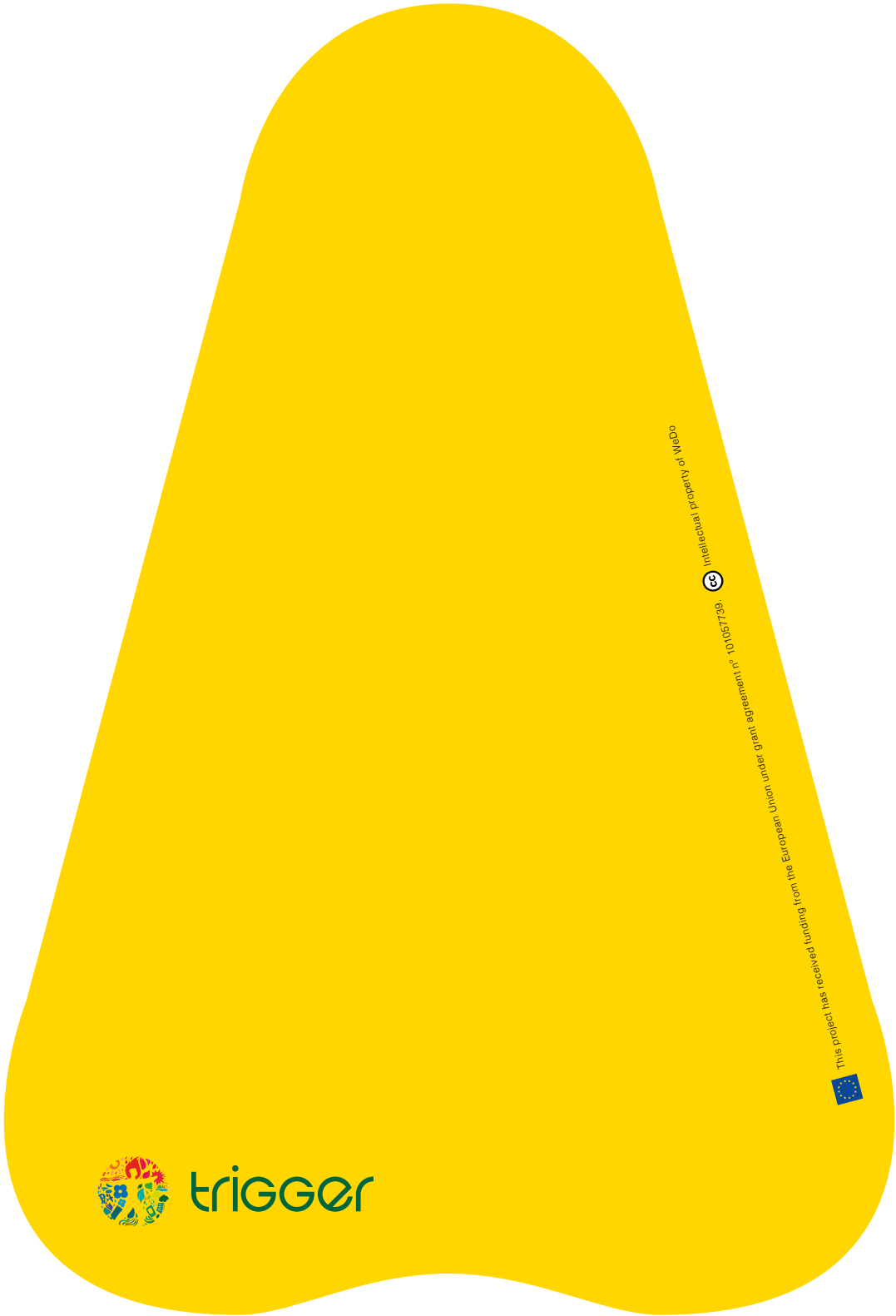




trigger

Intellectual property of WeDo
©
101057739
This project has received funding from the European Union under grant agreement No. 101057739.





trigger

Intellectual property of WeDo
©
101057739
This project has received funding from the European Union under grant agreement No. 101057739.





Κλιματική αλλαγή

Σωστό ή λάθος: Λιγότεροι καύσωνες αναμένονται στην Ευρώπη λόγω της κλιματικής αλλαγής.



Απάντηση

Λάθος – Ο αριθμός των καυσώνων αναμένεται να αυξηθεί στις περισσότερες περιοχές της Ευρώπης.



Οικοσύστημα

Σωστό ή λάθος: Ορισμένοι ατμοσφαιρικοί ρύποι είναι γνωστά καρκινογόνα.



Απάντηση

Σωστό – Παραδείγματα περιλαμβάνουν τα καυσαέρια, το βενζόλιο και τη φορμαλδεΐδη.



Επιπτώσεις στην υγεία

Ποια από τις παρακάτω δεν αποτελεί συνήθη ψυχική επίπτωση της κλιματικής αλλαγής;

- A) Μειωμένος καρδιακός ρυθμός
- B) Άγχος
- C) Δυσφορία



Απάντηση

A) Μειωμένος καρδιακός ρυθμός



Επιπτώσεις στην υγεία

Σωστό ή λάθος: Οι αεραγωγοί των καπνιστών είναι φαρδύτεροι από εκείνους των μη καπνιστών με υγιείς πνεύμονες.



Απάντηση

Λάθος – Οι πνεύμονες έχουν μειωμένη χωρητικότητα λόγω καταστροφής των κυψελίδων και φλεγμονής.



Επιπτώσεις στην υγεία

Σωστό ή λάθος: Η ατμοσφαιρική ρύπανση μπορεί να προκαλέσει κρίσεις άσθματος.



Απάντηση

Σωστό – Οι ατμοσφαιρικοί ρύποι μπορούν να ερεθίσουν τους αεραγωγούς και να επιδεινώσουν τα συμπτώματα άσθματος.



Επιπτώσεις στην υγεία

Σωστό ή λάθος: Η ατμοσφαιρική ρύπανση μπορεί να επιδεινώσει τόσο τις αναπνευστικές όσο και τις καρδιαγγειακές παθήσεις.



Απάντηση

Σωστό – Η έκθεση σε ρύπους όπως τα αιωρούμενα σωματίδια (PM), το όζον, το διοξείδιο του αζώτου και το διοξείδιο του θείου μπορεί να επιδεινώσει υπάρχουσες παθήσεις.



Επιπτώσεις στην υγεία

Ποιο όργανο επηρεάζεται άμεσα από την ατμοσφαιρική ρύπανση;

- A) Καρδιά
- B) Εγκέφαλος
- C) Πνεύμονες



Απάντηση

C) Πνεύμονες



Επιπτώσεις στην υγεία

Σωστό ή λάθος: Υψηλά επίπεδα υγρασίας μπορούν να κάνουν τη ζέστη να γίνεται πιο έντονη και να μειώνουν την ικανότητα του σώματος να δροσιστεί.



Απάντηση

Σωστό – Όταν υπάρχει υψηλή ατμοσφαιρική υγρασία, ο ιδρώτας δεν εξατμίζεται εύκολα από το δέρμα, κάτι που δυσκολεύει την αποβολή θερμότητας από το σώμα.



Επιπτώσεις στην υγεία

Σωστό ή λάθος: Κακή ποιότητα αέρα στο χώρο εργασίας μπορεί να οδηγήσει σε μειωμένη παραγωγικότητα των εργαζομένων και αυξημένα προβλήματα υγείας.



Απάντηση

Σωστό – Ελλιπής αερισμός και υψηλά επίπεδα ρύπων μπορούν να επηρεάσουν τη γνωστική λειτουργία, να μειώσουν τη συγκέντρωση και να αυξήσουν τον κίνδυνο αναπνευστικών προβλημάτων.



Επιπτώσεις στην υγεία

Ποια αποσταθεροποίηση μπορεί να προκαλέσει ο καύσωνας στους ηλικιωμένους;

- A) Προβλήματα στα επίπεδα νατρίου
- B) Υψηλή χοληστερόλη
- C) Χαμηλή αρτηριακή πίεση



Απάντηση

A) Προβλήματα στα επίπεδα νατρίου



Επιπτώσεις στην υγεία

Σωστό ή λάθος: Η ατμοσφαιρική ρύπανση δεν επηρεάζει τις νοσηλείες για άσθμα.



Απάντηση

Λάθος – Η ατμοσφαιρική ρύπανση επηρεάζει τις νοσηλείες για άσθμα.



Επιπτώσεις στην υγεία

Ποια συναισθήματα αναφέρονται συχνότερα όταν οι άνθρωποι σκέφτονται την κλιματική αλλαγή;

- A) Χαρά και ενθουσιασμός
- B) Θλίψη και ανημπωρία
- C) Πλήξη-ανία και σύγχυση



Απάντηση

B) Θλίψη και αδυναμία



Επιπτώσεις στην υγεία

Σωστό ή λάθος: Οι πλημμύρες και οι δασικές πυρκαγιές προκαλούν μόνο βραχυπρόθεσμες ψυχικές επιπτώσεις.



Απάντηση

Λάθος – Οι πλημμύρες και οι πυρκαγιές μπορούν να έχουν μακροχρόνιες επιπτώσεις στην ψυχική υγεία που διαρκούν για χρόνια.



Πολιτικές

Ποια ευρωπαϊκή νομοθεσία θέτει ως στόχο την κλιματική ουδετερότητα μέχρι το 2050;
Α) Ευρωπαϊκός Νόμος για το Κλίμα
Β) Νόμος για την Αποκατάσταση της Φύσης
Γ) Ευρωπαϊκή Συμφωνία για το Κλίμα



Απάντηση

Α) Ευρωπαϊκός Νόμος για το Κλίμα



Πολιτικές

Ποιο από τα παρακάτω χρησιμοποιείται λιγότερο από τις πόλεις για την ενθάρρυνση συμπεριφοράς φιλικής προς το κλίμα;
Α) Ποδηλατόδρομοι
Β) Εκπαίδευση του κοινού
Γ) Οικονομικά κίνητρα



Απάντηση

Γ) Οικονομικά κίνητρα



Πολιτικές

Σωστό ή λάθος: Οι περισσότερες τοπικές πολιτικές επισημαίνουν πώς δράσεις για το κλίμα μπορούν να βελτιώσουν τη δημόσια υγεία.



Απάντηση

Λάθος – Αν και ορισμένες τοπικές πολιτικές συνδέουν τη δράση για το κλίμα με την υγεία, αυτό δεν ισχύει για όλες.



Προσαρμογή

Σωστό ή λάθος: Οι άνθρωποι που ζουν κοντά σε δάση ή νερό έχουν την τάση να αναφέρουν καλύτερη ψυχική υγεία.



Απάντηση

Σωστό – Η επαφή με τη φύση μπορεί να μειώσει το άγχος, να βελτιώσει τη διάθεση και να ενισχύσει τη γενική ευημερία.



Προσαρμογή

Πώς προσαρμόζεται η Μπολόνια στην αύξηση της θερμοκρασίας;

- A) Εγκατάσταση κλιματιστικών
- B) Φύτευση δέντρων και αστικών κήπων
- C) Δημιουργία περισσότερων χώρων στάθμευσης



Απάντηση

B) Φύτευση δέντρων και αστικών κήπων



Προσαρμογή

Σωστό ή λάθος: Το Ουλου σχεδιάζει να αυξήσει τη βιοποικιλότητα στους χώρους πρασίνου φυτεύοντας μεγαλύτερη ποικιλία δέντρων.



Απάντηση

Σωστό – Στην πραγματικότητα, το Ουλου στοχεύει στην αύξηση της βιοποικιλότητας σε διάφορα στοιχεία των πράσινων χώρων, όχι μόνο στην ποικιλία των δέντρων.



Προσαρμογή

Σωστό ή λάθος: Η Γενεύη έχει αναπτύξει τοπικά σχέδια δράσης για καύσωνες που περιλαμβάνουν στήριξη από γείτονα σε γείτονα για την προστασία των ηλικιωμένων.



Απάντηση

Σωστό – Σε όλο τον κόσμο, τα σχέδια δράσης για καύσωνες περιλαμβάνουν στρατηγικές όπως εθελοντικούς ελέγχους, συστήματα παρέας και απευθείας επαφή με την κοινότητα.



Κλιματική Αλλαγή

Σωστό ή λάθος: Η μέση θερμοκρασία της επιφάνειας της Γης κατά την περίοδο 2011–2020 ήταν περίπου 1,1°C υψηλότερη από εκείνη της προβιομηχανικής περιόδου.



Απάντηση

Σωστό – Η μέση θερμοκρασία της επιφάνειας της Γης ήταν περίπου 1,1°C υψηλότερη από εκείνη της προβιομηχανικής περιόδου, με μεγαλύτερη αύξηση στη στεριά από ό,τι στη θάλασσα.



Κλιματική Αλλαγή

Πού καταγράφηκε η υψηλότερη θερμοκρασία στην Ευρώπη (48,8°C) το 2021;

- A) Σικελία (Ιταλία)
- B) Αθήνα (Ελλάδα)
- C) Γρανάδα (Ισπανία)



Απάντηση

A) Σικελία (Ιταλία)



Οικοσύστημα

Σύμφωνα με τις οδηγίες του ΠΟΥ, ποιο είναι το ημερήσιο ασφαλές όριο για τον ατμοσφαιρικό ρύπο

- A) 5 $\mu\text{g}/\text{m}^3$
- B) 15 $\mu\text{g}/\text{m}^3$
- C) 45 $\mu\text{g}/\text{m}^3$



ANSWER

B) 15 $\mu\text{g}/\text{m}^3$



Οικοσύστημα

αναφέρατε τουλάχιστον δύο ατμοσφαιρικούς ρύπους.



Απάντηση

Πιθανές απαντήσεις: PM2.5; PM10; NO₂; O₃; SO₂; CO₂



Επιπτώσεις στην υγεία

Ποιος ατμοσφαιρικός ρύπος είναι πιο επικίνδυνος για τους πνεύμονες (αναπνευστική υγεία);



Απάντηση

Τα PM_{2.5}, τα οποία είναι λεπτά σωματίδια, με μέγεθος 2,5 μικρόμετρα (0,0025mm) ή και μικρότερα.



Επιπτώσεις στην υγεία

Γιατί ιδρώνουμε όταν κάνει ζέστη;



Απάντηση

Για να μειώσουμε τη θερμοκρασία του σώματος.



Επιπτώσεις στην υγεία

Σωστό ή λάθος: Η παρατεταμένη έκθεση στο κρύο συσφίγγει τα αιμοφόρα αγγεία του δέρματος.



Απάντηση

Σωστό – Η παρατεταμένη έκθεση στο κρύο προκαλεί στένωση των αιμοφόρων αγγείων του δέρματος, μια διαδικασία που βοηθά το σώμα να διατηρήσει τη θερμοκρασία του μειώνοντας τη ροή του αίματος στην επιφάνεια του δέρματος.



Επιπτώσεις στην υγεία

Σωστό ή λάθος: Οι χαμηλές θερμοκρασίες μπορεί να προκαλέσουν θρόμβωση και εμφράγματα.



Απάντηση

Σωστό – Το κρύο αυξάνει τον κίνδυνο θρόμβωσης και δυνητικά οδηγεί σε έμφρακτα, περιοχές νέκρωσης ιστών λόγω ανεπαρκούς αιμάτωσης.



Επιπτώσεις στην υγεία

Γιατί δυσκολευόμαστε να αναπνεύσουμε όταν έχει πολύ κρύο;

- A) Ο κρύος αέρας παγιδεύεται στους αεραγωγούς μας
- B) Από έλλειψη οξυγόνου
- C) Ξηραίνονται οι αεραγωγοί



Απάντηση

C) Ο κρύος αέρας ξηραίνει τους αεραγωγούς μας



Επιπτώσεις στην υγεία

Πόσο βαθιά μπορούν να φτάσουν τα PM2.5 (ρύποι στον αέρα από τη καύση ξύλου κ.λπ.) στους πνεύμονες;

- A) Μέχρι τους βρόγχους
- B) Μέχρι τις κυψελίδες
- C) Μέχρι την τραχεία



Απάντηση

B) Μέχρι τις κυψελίδες



Επιπτώσεις στην υγεία

Πώς επηρεάζει η ακραία ζέστη την αρτηριακή πίεση;

- A) Τη μειώνει
- B) Την αυξάνει
- C) Δεν την επηρεάζει



Απάντηση

A) Τη μειώνει



Επιπτώσεις στην υγεία

Σωστό ή λάθος: Τα άτομα που ζουν σε φτωχότερες αστικές περιοχές επηρεάζονται λιγότερο από την ατμοσφαιρική ρύπανση σε σχέση με τους πιο εύπορους.



Απάντηση

Λάθος – Τα άτομα σε φτωχές αστικές περιοχές πλήττονται περισσότερο από την ατμοσφαιρική ρύπανση από ό,τι αυτά σε πιο εύπορες.



Επιπτώσεις στην υγεία

Αναφέρατε τουλάχιστον δύο επιπτώσεις της κλιματικής αλλαγής στην ψυχική υγεία.



Απάντηση

Πιθανές απαντήσεις: άγχος για το κλίμα, Άγχος, Κατάθλιψη, Τραύμα, Ψυχιατρικές διαταραχές



Επιπτώσεις στην υγεία

Αναφέρατε τουλάχιστον τρεις επιπτώσεις στην σωματική υγεία που έχουν αυξημένο κίνδυνο λόγω της κλιματικής αλλαγής (και σχετικών κινδύνων).



Απάντηση

Πιθανές απαντήσεις: Θερμοπληξία, Τραυματισμοί, Κρίσεις άσθματος, Υδατογενείς ασθένειες, Νοσήματα που μεταδίδονται μέσω διαβιβαστών, Αλλεργικές αντιδράσεις, Καρδιαγγειακό stress καταπόνηση



Επιπτώσεις στην υγεία

Σωστό ή λάθος: Οι χαμηλές θερμοκρασίες αυξάνουν τον κίνδυνο καρδιακής προσβολής, επειδή αυξάνουν την αρτηριακή πίεση.



Απάντηση

Σωστό – Όταν το σώμα εκτίθεται στο κρύο, τα αιμοφόρα αγγεία συστέλλονται για να διατηρηθεί η θερμότητα, αυξάνοντας την πίεση και επιβαρύνοντας την καρδιά.



Επιπτώσεις στην υγεία

Σωστό ή λάθος: Οι άνδρες είναι πιο ευαίσθητοι στην ατμοσφαιρική ρύπανση και τη ζέστη επειδή ιδρώνουν περισσότερο και έχουν μεγαλύτερους πνεύμονες.



Απάντηση

Λάθος – Οι γυναίκες είναι πιο ευαίσθητες στην ατμοσφαιρική ρύπανση και τη ζέστη επειδή ιδρώνουν λιγότερο και έχουν μικρότερους πνεύμονες.



Επιπτώσεις στην υγεία

Ποιος πληθυσμός είναι ιδιαίτερα ευάλωτος σε προβλήματα ψυχικής υγείας μετά από καταστροφές όπως πλημμύρες ή δασικές πυρκαγιές;

- A) Υπάλληλοι γραφείου
- B) Τουρίστες
- C) Παιδιά



Απάντηση

C) Παιδιά



Πολιτικές

Ποιο ποσοστό μείωσης εκπομπών αερίων του θερμοκηπίου έχει τεθεί ως στόχος από τον Ευρωπαϊκό Νόμο για το Κλίμα για το 2030 σε σύγκριση με το 1990;

- A) Τουλάχιστον 40%
- B) Τουλάχιστον 55%
- C) Τουλάχιστον 66%



Απάντηση

B) Τουλάχιστον 55%



Πολιτικές

Σωστό ή λάθος: Η Συμφωνία των Παρισίων δεσμεύει νομικά τις χώρες ως προς τους στόχους εκπομπών.



Απάντηση

Λάθος – Πρόκειται για μια νομικά δεσμευτική διεθνή συμφωνία, αλλά δεν επιβάλλει νομικά δεσμευτικούς στόχους μείωσης εκπομπών στις χώρες.



Πολιτικές

Ο Ευρωπαϊκός Νόμος για το Κλίμα (2021) δεσμεύει την ΕΕ για επίτευξη μηδενικών εκπομπών μέχρι ποιο έτος;

- A) 2030
- B) 2040
- C) 2050



ANSWER

C) 2050



Πολιτικές

Ποιο είδος δράσης αναμένουν περισσότερο από τους πολίτες οι κυβερνήσεις στην Ευρώπη;

- A) Συλλογική δράση
- B) Ατομική δράση
- C) Επιχειρηματική δράση



Απάντηση

B) Ατομική δράση



Πολιτικές

Σωστό ή λάθος: Οι περισσότερες τοπικές πολιτικές για το κλίμα περιλαμβάνουν υπολογισμούς κόστους-οφέλους των επιπτώσεων στην υγεία.



Απάντηση

Λάθος – Συνήθως δεν περιλαμβάνουν τέτοιες εκτιμήσεις για τις επιπτώσεις στην υγεία.



Προσαρμογή

Τι είναι "κλιματική όαση" στο σχέδιο προσαρμογής του Άουγκσμπουργκ;

- A) Πάρκο τύπου ερήμου με ηλιακά πάνελς
- B) Μικρός σκιασμένος χώρος πρασίνου
- C) Τεχνητή λίμνη



Απάντηση

B) Μικρός σκιασμένος χώρος πρασίνου



Προσαρμογή

Η στρατηγική ανθεκτικότητας της υγείας του Άουγκσμπουργκ περιλαμβάνει

- A) έλεγχο του κλίματος για νοσοκομεία
- B) δωρεάν μαθήματα γυμναστικής
- C) σχέδια εκκένωσης



Απάντηση

A) έλεγχο των κλιματικών συνθηκών για νοσοκομεία



Προσαρμογή

Πώς προσαρμόζεται το Ουλου σε εντονότερες βροχοπτώσεις;

- A) Λιθόστρωση
- B) Ενθαρρύνοντας τη δημιουργία δεξαμενών για συλλογή βρόχινου νερού στα σπίτια
- C) Δημιουργώντας διαπτερατές επιφάνειες



Απάντηση

C) Δημιουργώντας διαπτερατές επιφάνειες



Προσαρμογή

Ποιο είναι ένα μέτρο στην πόλη του Ηρακλείου για τη μείωση των εκπομπών από τις μεταφορές;

- A) Επέκταση δημόσιων συγκοινωνιών
- B) Αύξηση φόρων στα καυσίμα
- C) Προσθήκη δημοτικών ποδηλάτων



Απάντηση

A) Επέκταση δημόσιων συγκοινωνιών



Προσαρμογή

Πώς ενημερώνει η Γενεύη το κοινό για την κλιματική αλλαγή;

- A) Μετάδοση κινουμένων σχεδίων
- B) Οργάνωση δείπνων για το κλίμα
- C) Στρατολόγηση πρεσβευτών για το κλίμα



Απάντηση

C) Στρατολόγηση πρεσβευτών για το κλίμα



Προσαρμογή

Τι μας βοηθά να κατανοήσουμε ο δείκτης UV;



Απάντηση

Τον κίνδυνο για ηλιακό έγκαυμα ή άλλες επιπτώσεις στην υγεία λόγω της υπερϊώδους ακτινοβολίας (π.χ. ανάγκη για αντηλιακό ή παραμονή στη σκιά)





Κλιματική Αλλαγή

Αναφέρατε μία κοινωνική επίπτωση της κλιματικής αλλαγής στην υγεία.



Απάντηση

Πιθανές απαντήσεις: Απώλεια θέσεων εργασίας, Δυσκολία πρόσβασης σε υπηρεσίες δημόσιας υγείας, Διακοπή κοινωνικών δικτύων



Οικοσύστημα

Ποιος περιβαλλοντικός παράγοντας επηρεάζει τη θερμική άνεση σε εξωτερικούς χώρους;

- A) Θερμοκρασία αέρα
- B) Μέση ακτινοβολούμενη θερμοκρασία
- C) Ταχύτητα ανέμου



Απάντηση

B) Μέση ακτινοβολούμενη θερμοκρασία



Επιπτώσεις στην υγεία

Οι μύες μας συσπώνται για να παράγουν θερμότητα.



Απάντηση

Οι μύες μας συσπώνται για να παράγουν θερμότητα.



Επιπτώσεις στην υγεία

Πώς επηρεάζει ο ατμοσφαιρικός ρύπος PM2.5 τους αεραγωγούς και τις κυψελίδες μας;



Απάντηση

Προκαλεί ερεθισμό ή φλεγμονή.



Επιπτώσεις στην υγεία

Ποιος ατμοσφαιρικός ρύπος προκαλεί τους περισσότερους θανάτους ετησίως στην ΕΕ;

- A) Λεπτά αιωρούμενα σωματίδια (PM2.5)
- B) Διοξείδιο του αζώτου (NO2)
- C) Όζον (O3)



Απάντηση

A) Λεπτά αιωρούμενα σωματίδια (PM2.5)



Επιπτώσεις στην υγεία

Σωστό ή λάθος: Οι καύσωνες είναι επικίνδυνοι μόνο για άτομα με καρδιοπάθειες.



Απάντηση

Λάθος – Αν και τα άτομα με καρδιακές παθήσεις κινδυνεύουν περισσότερο, οι καύσωνες μπορούν να επηρεάσουν οποιονδήποτε..



Επιπτώσεις στην υγεία

Πώς ο ατμοσφαιρικός ρύπος PM2.5 επηρεάζει την καρδιαγγειακή υγεία;

- A) Μειώνει την αρτηριακή πίεση
- B) Προκαλεί φλεγμονή
- C) Μειώνει τον καρδιακό ρυθμό



Απάντηση

B) Προκαλεί φλεγμονή



Επιπτώσεις στην υγεία

Σωστό ή λάθος: Τα σωματίδια PM2.5 είναι λιγότερο επιβλαβή από τα PM10 λόγω του μικρού τους μεγέθους.



Απάντηση

Λάθος – Τα σωματίδια PM2.5 είναι πιο επιβλαβή από τα PM10 λόγω του μικρού τους μεγέθους.



Επιπτώσεις στην υγεία

Ποια υποκείμενη πάθηση αυξάνει τον καρδιαγγειακό κίνδυνο κατά τη διάρκεια καύσωνα;



Απάντηση

Υπέρταση: όταν η πίεση ου αίματος είναι πολύ υψηλή (140/90 mmHg και υψηλότερη).



Επιπτώσεις στην υγεία

Ονομάστε τουλάχιστον δύο παράγοντες που σχετίζονται με τον καιρό και επηρεάζουν το πώς αισθανόμαστε τη ζέστη ή το κρύο.



Απάντηση

Πιθανές απαντήσεις:
Θερμοκρασία, Υγρασία, Άνεμος,
Ηλιακή ακτινοβολία



Επιπτώσεις στην υγεία

Σωστό ή λάθος: Το μονοξείδιο του άνθρακα βοηθά τη σύνδεση του οξυγόνου με την αιμοσφαιρίνη στα ερυθρά αιμοσφαίρια.



Απάντηση

Λάθος – Το μονοξείδιο του άνθρακα εμποδίζει το οξυγόνο να δεσμευτεί με την αιμοσφαιρίνη στα ερυθρά αιμοσφαίρια.



Πολιτικές

Ποια επίπτωση της κλιματικής αλλαγής στην υγεία καλύπτεται λιγότερο από τις σημερινές πολιτικές της ΕΕ;

- A) Σωματική υγεία
- B) Ψυχική υγεία
- C) Κοινωνική υγεία



Απάντηση

B) Ψυχική υγεία



Πολιτικές

Αναφέρατε τρεις τομείς που συνήθως αναφέρονται στις πολιτικές της ΕΕ.



Απάντηση

Πιθανές απαντήσεις: Γεωργία, Βιομηχανία, Μεταφορές, Τηλεπικοινωνίες, Εκπαίδευση, Δημόσια υγεία



Πολιτικές

Ποια μορφή συμμετοχής των πολιτών είναι πιο συχνή στις τοπικές κλιματικές πολιτικές;

- A) Οι πολίτες δίνουν ανατροφοδότηση
- B) Συμμετέχουν στο σχεδιασμό λύσεων
- C) Λαμβάνουν αποφάσεις



ANSWER

A) Citizens give feedback



POLICIES

Which citizen climate actions are primarily targeted in local European policies?

- A) Energy use at home
- B) Food consumption
- C) Mobility and transport



ANSWER

C) Mobility and Transport



ADAPTATION

Ονομάστε μια στρατηγική, βασισμένη στη φύση κτιρίου χρησιμοποιείται στον αστικό σχεδιασμό για τη βελτίωση της θερμικής άνεσης σε εξωτερικούς χώρους.



Απάντηση

Πιθανές απαντήσεις: Φύτευση δέντρων, πράσινες στέγες, αύξηση σκιασμένων περιοχών, χρήση ανακλαστικών υλικών, εγκατάσταση υδάτινων στοιχείων



Προσαρμογή

Πώς μειώνει η Μπολόνια τη χρήση πόσιμου νερού για άρδευση;

- A) Εισαγωγή νερού
- B) Απαγόρευση κηπουρικής
- C) Επαναχρησιμοποίηση επεξεργασμένων λυμάτων



Απάντηση

C) Επαναχρησιμοποίηση επεξεργασμένων λυμάτων



Προσαρμογή

Πώς προστατεύει το Ηράκλειο τους πολιτιστικούς του θησαυρούς;

- A) Μετεγκατάσταση
- B) Χρήση ανακλαστικής βαφής
- C) Παρακολούθηση της κατάστασής τους



Απάντηση

C) Παρακολούθηση της κατάστασής τους