**河北省职业院校技能大赛**

**家政服务技能赛项赛题（一）**

**一、养老服务模块**

**案例描述**

刘明，女，70岁，丧偶，小学教师，退休，有积蓄。居住在光明小区6栋403室，现由康乐居家社区中心实施居家照护。育有1子在外地工作，近期被公司派往国外拓展业务。有5年糖尿病史。老人平常喜欢看电视剧，经常熬夜。4天前洗澡时因水温偏低受凉，次日清晨出现流鼻涕、打喷嚏、肌肉酸痛等症状，遂去医院就诊，诊断为“上呼吸道感染”。今日起床后，感觉全身无力，在家中通过智能手环监测到体温为37.9℃，痰多不易咳出，前来照护中心寻求帮助。老人近几日情绪低落，闷闷不乐。

**参赛选手任务：**

完成实际照护任务：用水银体温计为老人测体温。

**任务要求：**

1.完成用水银体温计为老人测体温任务。

2..准备评估、注意事项等必要口述部分，内容完整、条理清晰。

3.考试时间15分钟。

**评分标准**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **考核**  **内容** | **序号** | **考核要点** | **分值** | **评分** |
| 工作准备  （10 分） | 1 | 口头汇报：简述情境、老年人照护问题和任务等 | 2 |  |
| 2 | 1.物品准备齐全--操作过程不缺用物、能满足完成整个操作，性能完好(2 分）（每遗漏一项关键物品扣 0.5 分，直至扣完）  2.操作过程中关注环境准备情况，包括温、湿度适宜，光线明亮，空气清新(2 分）（以检查或动作指向行为或沟通交流方式进行）（每遗漏一项关键物品扣 0.5 分，直至扣完）  3.操作过程中注意老年人准备--老人状态良好，可以配合操作(2 分）（以沟通交流方式进行）（每项内容不全扣 0.5 分）  4.做好个人准备：操作过程中裁判观察着装、装饰等，符合规范(2 分）（每项准备不符合扣 0.5 分） | 8 |  |
| 沟通解释评估  （15 分） | 3 | 问好、自我介绍、友好微笑、称呼恰当、举止得体、礼貌用语，选择合适话题，自然开启话题等 | 2 |  |
| 4 | 采用有效方法核对照护对象基本信息 | 2 |  |
| 5 | 对老年人进行综合评估  1.全身情况（如精神状态、饮食、二便、睡眠等）(2 分）  2.局部情况（如肌力、肢体活动度、测皮肤情况等）(2 分）  3.特殊情况（针对本情境可能存在的情况）(2 分） | 6 |  |
| 6 | 1.为老人介绍照护任务、任务目的、操作时间、关键步骤(1 分）  2.介绍需要老人注意和（或）配合的内容(1 分）  3.询问老年人对沟通解释过程是否存在疑问，并且愿意配合(1 分） | 3 |  |
| 7 | 询问老人有无其他需求，环境和体位等是否舒适，询问老人是否可开始操作 | 2 |  |
| 关键操作技能(50 分） | 8 | 1.摆体位：根据老年人情况，取舒适体位(3 分）  2.暴露测量上肢：打开被头一角，暴露老年人近侧肩部、胸部，注意保暖(8 分）  3.擦干汗液：解开老年人衣扣，用干毛巾擦干腋下汗液(4 分）  4.甩体温计：方法正确，将水银柱甩至 35℃以下，注意周围环境，甩体温计的位置在胸前(6 分）  5.放置体温计：将体温计水银端放于腋窝深处紧贴皮肤，协助老年人右上肢屈臂过胸夹紧体温计(6 分）  6.记录测试时间：为老年人盖好盖被，支起床档，记录时间(4 分）  7.取出体温计：告知老年人测量时间已到，取出体温计，擦净体温计汗渍。(4 分）  8.读取体温数值：眼睛平视水银刻度，读取体温正确数值(8 分）  9.消毒体温计：将体温计甩至 35℃以下，放入消毒盒消毒，用75%酒精消毒30分钟(5 分）  10.整理衣服：为老年人整理衣服，盖好盖被，支起床档。(2 分） | 50 |  |
| 健康教育  （8 分） | 9 | 针对本次照护任务，在照护过程中进行注意事项的教育：  1．教育方式恰当，如讲解与示范相结合  2.语言简单易懂，尽量使用生活化语言  3.表达准确、逻辑清晰、重点突出错一条扣 1 分 | 3 |  |
| 10 | 在照护过程中结合老年人情况开展健康教育，如疾病预防和康复、健康生活方式等；要求如下：  1.主题和数量合适  2.表达方式突出重点，逻辑清晰  3.结合主题提出的措施或建议：每个主题不少于 3 条  4.语言简单易懂，适合老年人的理解能力  5.结合老年人的具体情况(如职业、性格、爱好、家庭等) 不符合一条扣 1 分 | 5 |  |
| 评价照护效果（5分） | 11 | 询问老年人有无其他需求、是否满意（反馈），整理各项物品 | 1 |  |
| 12 | 记录测量体温时间、数值、老年人感受，向医生报告 | 2 |  |
| 13 | 遵守感染控制和管理要求，包括废弃物处理、个人防护及手卫生等 | 2 |  |
| 对选手综合评判（12 分） | 14 | 操作过程中的安全性：操作流畅、安全、规范，避免老年人害怕、疼痛等伤害，过程中未出现致老年人于危险环境的操作动作或行为 | 3 |  |
| 15 | 沟通力：顺畅自然、有效沟通，表达信息方式符合老年人社会文化背景，能正确理解老年人反馈的信息，避免盲目否定或其他语言暴力 | 2 |  |
| 16 | 创新性：能综合应用传统技艺、先进新技术等为老年人提供所需的照护措施，解决老年人问题，促进老年人的健康和幸福感 | 1 |  |
| 17 | 职业防护：做好自身职业防护，能运用节力原则，妥善利用力的杠杆作用，调整重心，减少摩擦力，利用惯性等方法 | 1 |  |
| 18 | 人文关怀：能及时关注到老年人各方面变化，能针对老年人的心理和情绪做出恰当的反应给予支持，例如不可急躁等；言行举止有尊老、敬老、爱老、护老的意识 | 2 |  |
| 19 | 鼓励：利用语言和非语言方式鼓励老年人参与照护，加强自我管理， 发挥残存功能，提升自理能力 | 2 |  |
| 20 | 灵活性：对临场突发状况能快速应变，根据老人及现场条件灵活机动实施照护，具有很强的解决问题的能力 | 1 |  |
| 合计 | | | 100 |  |

**二、家务清洁模块**

**情景描述**

李华，女，67岁。身高156cm，体重75公斤，糖尿病史10年。3个月前曾突发“脑梗”，入院治疗，预后良好。生活上干净利索，讲究生活品质，爱好书画。老伴身体健康，育有1儿1女。儿子在外地工作不能常回家看望，现与未婚女儿共同居住。因女儿需要工作，日常生活由家政服务员照护。今天是李奶奶出院后第1个春节，女儿因公出差需要于上午10点30前出发，没有时间与老人一起庆祝，于是请家政服务员为老人进行家务清洁。

**参赛选手任务：**

请根据情景描述的具体情况为李奶奶一家进行家务清洁。

**任务要求：**

1.在春节这个特殊的日子，选手能熟练利用家务清洁的相关知识和现场物料，完成家务清洁的任务。操作顺序正确、操作手法动作规范。

2.能进行清洁用品、用具收纳管理。

3.准备评估、注意事项、综合说明等必要口述部分，内容完整、条理清晰。

4.考试时间30分钟。

**试题1、冰箱的清洁**

请根据情景和现场给出的厨房场景，在备物室完成工作准备、后在厨房场景中完成评估沟通、冰箱的清洁、用具整理，并进行必要的口述。

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **序号** | **考核**  **内容** | **考核要点** | **配分** | **评分标准** | **评分** |
| 1 | 工作准备 （15 分） | （1）仪容仪表：着装整洁，长头发盘起， 去除首饰，洗净双手，指甲不过长，穿好围裙、戴好手套、鞋套，表情精神自 然，微笑大方。发型着装整齐且适合操作工作情境性强，精神状态佳，满足操作需求，符合家庭特点与安全规范。 | 5 | 准备不完善，每项扣 1分，扣完为止。 |  |
| （2）环境准备：开窗通风换气，开灯保证光线适合，冰箱断电。 | 5 | 操作前没有开窗，没有开灯，没有断电，扣1-5分 |  |
| 物品准备： 清洁盆，软质百洁布、抹布或胶棉、洗涤液、手套等. | 5 | 物品准备不充分，每少一项扣1分,扣完为止。 |  |
| 2 | 评估沟通 （10 分） | （1）与客户沟通：面带微笑，与客户亲切沟通交流。操作前及时了解客户需求。 | 5 | 没有与客户沟通，扣 1-5 分。 |  |
| （2）操作完成后征求意见，并祝福奶奶春节快乐。 | 5 | 没有与客户沟通，扣 1-5 分。 |  |
| 3 | 清洁过程（50分） | （1）双手清洗。按照七步洗手法清洗双手。洗手步骤及部位正确。  （2）检查被清洁物品有无明显损坏，若有及时与客户沟通。 | 5 | 1.未运用正确方法清洗双手，扣1-3分  2.未检查，或物品有明显损坏未与客户沟通，扣1-2分 |  |
| 冰箱的清洁：  （1）断电和清空：在清洁前确保冰箱已断电，并将所有食物和饮料取出。易碎的附件如搁架、果蔬盒等要小心取出，并使用混有洗洁精的水进行擦洗，擦洗完毕后，用抹布擦干或自然风干。（5分）  （2）取出可移动部件：将冰箱的隔板、抽屉等可移动部件拆卸下来，进行彻底清洁（5分）  （3）擦拭外部：使用微湿柔软的布擦拭冰箱外壳和拉手，保持其干净。（10分）  （4）内部清洁：用抹布蘸取清水或温和的清洁剂轻轻擦拭冰箱内部。冰箱内的凹槽和缝隙，可以使用筷子或牙刷等工具辅助清洁（10分）  （5）特殊部件清洁：用干抹布或海绵清洁冰箱的“开关”、“照明灯”和“温控器”等设施，清洁冰箱门封条时，可用软布蘸取清洁剂或白醋水进行擦拭（5分）  （6）消毒处理：使用稀释的漂白剂（如1:10比例稀释）或用酒精对冰箱内部进行消毒（5分）  （7）自然风干：清洁完毕后，打开冰箱门，让内部自然风干，避免水珠或清洁剂残留。（2分）   1. 检查和测试：清洁完成后，插上电源，检查温度控制器是否设定正确，并等待冰箱运行一段时间，确保内部温度稳定。（3分） | 50 | 1. 清洁前未检查断电，扣2分；易碎附件清洁后有污垢、水渍或油渍，扣0.5-2分；附件安装不牢固，有松动或脱落现象扣0.5-1分。   2.可移动部件清洁后有污垢、水渍或油渍，扣0.5-2分；部件安装不牢固，有松动或脱落现象扣0.5-1分。附件清洁不彻底，不干燥有水渍或异味扣0.5-2分。  3.外部清洁共计10分，外部清洁不彻底，有污渍、油渍、水渍或划痕扣0.5-5分。插头等有损坏，或清洁不彻底，有灰尘、污渍或水渍，扣0.5-2分。  4.内部清洁共计10分。内壁有残留物，如米饭、粥等，且内壁不光滑有结块，扣0.5-2分；清洗后，内壁不干净、不干燥，有水渍或异味，扣1-5分。  5.特殊部件清洁后有污垢、水渍或油渍，扣0.5-2分；部件清洁不彻底，不干燥有水渍或异味扣0.5-1分。  6.未正确稀释或使用消毒剂，扣2-5分。  7.未进行自然风干，有水珠残留，扣1-3分，有清洁剂残留扣0.5-2分。  8.清洁后未检查温度扣1-3分。 |  |
| 4 | 用具整理（15分） | （1）清洁盆、抹布等物品清理干净，将清洁用具整齐摆放并做收纳，将围裙脱下并叠好摆放到原处。 | 5 | 没有抹布清洗干净拧干，没有将清洁用具、剩余辅料放回原处，没有叠放好围裙，每一项扣1分,扣完为止。 |  |
| （2）将冰箱擦拭干净，稳妥摆放。 | 5 | 没有擦拭干净和稳妥摆放扣 1-5分。 |  |
| （3）清理现场，清理垃圾并带走。 | 5 | 清理场地不彻底扣1-3分，垃圾有遗漏或没带走扣1-2分 |  |
| 5 | 口述表现  （10分） | 准备评估、注意事项、综合说明等必要口述部分，内容完整、条理清晰。口齿清晰，语言表达流畅，重点突出。  整体用时<30分钟。 | 10 | 根据口述表现酌情给分。  操作用时每超过1分钟，扣除1分。超时10分钟，取消成绩。 |  |
| **合计** | | | **100分** | |  |

**评分标准**

**三、整理收纳模块**

**情景描述**

王小红，女，30岁，对于着装的搭配有很多自己的想法，所以各类衣服的搭配物品也很多。由于没有很好的收纳这些小件物品导致经常购买却还是很凌乱，所以想请专业的整理师团队帮忙做一次小件物品的整理收纳服务。

**参赛选手任务：**

请根据情景描述的具体情况为王女士完成一次小件物品的整理收纳服务。

**任务要求：**

1.在小件物品的整理过程中收纳操作轻柔、熟练、规范，程序符合现代收纳理念，能够清晰阐释收纳思路和整理结果。要体现出整理收纳师的物品陈列美学和色彩搭配能力，熟悉衣柜柜体内部的空间设计和思路。

2.能合理的选择使用收纳用品，完成整理收纳工作后现场整洁有序。

3.准备评估、注意事项、综合说明等必要口述部分，内容完整、条理清晰。

4.考试时间25分钟。

**评分标准**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **序号** | **考核内容** | **考核要点** | **配分** | **评分** |
| 1 | 准备工作  （15分） | 头发干净整洁， 长发扎起。 | 3 |  |
| 统一着竞赛工作装。 | 3 |  |
| 佩戴白色尼龙手套。 | 3 |  |
| 佩戴鞋套。 | 3 |  |
| 规范佩戴口罩。 | 3 |  |
| 2 | 空间设计  （12分） | 画出设计后的衣橱柜体立面图，一处尺寸不合理，扣0.5分，扣完为止；无错误点，不扣分。 | 3 |  |
| 功能区标注合理， 一处设置不合理，扣0.5分，扣完为止。 | 3 |  |
| 物品标注正确，分类符合衣橱物品收纳基本原则。 | 3 |  |
| 整理收纳方案能够对整理衣橱起到主导作用。 | 3 |  |
| 3 | 清空  （12 分） | 铺设地垫，留有过道区域。 | 3 |  |
| 一次性清空柜体内内所有的小件物品。 | 3 |  |
| 清空过程中轻拿轻放，不得损坏物品。 | 3 |  |
| 使用纸巾对橱柜进行清垢。 | 3 |  |
| 4 | 分类\贴标签  （9分） | 按照“袜子类、丝巾类、腰带类、帽子类、包类、围巾类、手套类”分为7类。少分一组扣3分，一件物品分错扣1分，扣完为止。 | 9 |  |
| 5 | 整理  （13分） | 折叠收纳要求：  (1) 折叠方法：折叠方法统一、合理、正确，每出现一类折叠方法不当或不统一扣1分；  (2) 折叠效果：折叠后物品外观规整，皱褶少，每出现一件外观不合格扣1分；  (3) 易识别性：折叠后可快速识别类别和个体，每出现一类不易识别衣物扣1分；  (4) 外观统一：同类物品高度宽度保持一致，相差超过0.5厘米扣1分;  (5) 陈列方式：陈列方向一致、色彩合理，每出现一类方向或色彩不合理扣1分；  (6) 容器容量控制：同一收纳盒内物品容量合理，每出现一盒物品容量偏多或偏少扣1分。 | 10 |  |
| 选择尺寸和材质与物品、柜体尺寸相匹配的收纳工具(以棉麻材料和pp材质为主)：未使用收纳工具扣2分。 | 3 |  |
| 6 | 收纳  （12分） | 按照规划图将物品放置相应位置，并对收纳容器内的物品写好标签。 | 3 |  |
| 按照由大到小的原则进行收纳。 | 3 |  |
| 悬挂要求：  (1) 色彩搭配合理；  (2) 注意物品的陈列美学。 | 3 |  |
| 7 | 复盘  （12 分） | 口述：完整复述整理收纳思路，三分钟内复盘完毕，每超出10秒钟，扣0.5分，扣完为止。 | 3 |  |
| 口述：准确介绍物品分类及摆放位置。 | 3 |  |
| 口述：使用专业术语进行复盘。 | 3 |  |
| 站姿、手势符合礼仪标准，语速、音量适中。 | 3 |  |
| 8 | 结束工作  （9分） | 地垫处理，自行带走。 | 3 |  |
| 垃圾处理(垃圾放入垃圾桶， 垃圾袋带离赛场)。 | 3 |  |
| 离开比赛区域后，脱鞋套。 | 3 |  |
| 9 | 综合评价  （6分） | 操作动作轻柔、准确、熟练、安全。 | 6 |  |
| 两人配合默契，态度和蔼， 全程微笑服务。 |  |
| 用时15分钟以内，超时1分钟扣0.5分，超时10分钟取消成绩。 |  |
| **合计** | | | 100 |  |

**河北省职业院校技能大赛**

**家政服务技能赛项赛题（二）**

**一、养老服务模块**

**案例描述**

王至强，男，78岁。身高172cm，体重78公斤，中风后遗症半年，右侧偏瘫，经过康复治疗后站立稳定，近期康复师使用四脚式手杖对王爷爷进行行走训练，现嘱咐护理员今天上午协助老年人使用四脚式手杖进行行走训练，在王爷爷使用拐杖时给予帮助、指导并做好辅具安全检查工作。

**参赛选手任务：**

请完成实际照护任务：协助老人使用手杖进行行走训练。

**任务要求**

1.完成协助老人使用手杖进行行走训练任务。

2.准备评估、注意事项等必要口述部分，内容完整、条理清晰。

3.考试时间15分钟。

**评分标准**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 考核内容 | 序号 | 考核要点 | 分值 | 评分 |
| 工作准备  （10 分） | 1 | 口头汇报：简述情境、老年人照护问题和任务等 | 2 |  |
| 2 | 1.物品准备齐全--操作过程不缺用物、能满足完成整个操作，性能完好(2 分）（每遗漏一项关键物品扣 0.5 分，直至扣完）  2.操作过程中关注环境准备情况，包括温、湿度适宜，光线明亮，空气清新(2 分）（以检查或动作指向行为或沟通交流方式进行）（每遗漏一项关键物品扣 0.5 分，直至扣完）  3.操作过程中注意老年人准备--老人状态良好，可以配合操作(2 分）  （以沟通交流方式进行）（每项内容不全扣 0.5 分）  4.做好个人准备：操作过程中裁判观察着装、装饰等，符合规范(2 分）（每项准备不符合扣 0.5 分） | 8 |  |
| 沟通解释评估  （15 分） | 3 | 问好、自我介绍、友好微笑、称呼恰当、举止得体、礼貌用语，选择合适话题，自然开启话题等 | 2 |  |
| 4 | 采用有效方法核对照护对象基本信息 | 2 |  |
| 5 | 对老年人进行综合评估   1. 全身情况（如精神状态、饮食、二便、睡眠等）(2 分） 2. 局部情况（如肌力、肢体活动度、测皮肤情况等）(2 分） 3. 特殊情况（针对本情境可能存在的情况）(2 分） | 6 |  |
| 6 | 1. 为老人介绍照护任务、任务目的、操作时间、关键步骤(1 分） 2. 介绍需要老人注意和（或）配合的内容(1 分） 3. 询问老年人对沟通解释过程是否存在疑问，并且愿意配合(1 分） | 3 |  |
| 7 | 询问老人有无其他需求，环境和体位等是否舒适，询问老人是否可开始操作 | 2 |  |
| 关键操作技能(50 分） | 8 | 1.训练前准备（15分）  （1）检查手杖（把手、脚垫、高度各1分）（3分）调整手杖高度（2分）  （2）为老年人讲解、示范训练内容（共8分，其中三步法2分，两步法2分，上楼梯步行法2分，下楼梯步行法2分）  （3）为老年人系上保护腰带（2分）  2.三点步行训练：（7分）  （1）指导老年人行走，先伸出手杖（2分），迈出患足（2分），再迈出健足（2分）备注：行走顺序错误本项不得分  （2）护理员站在老年人患侧进行保护（1分）  3.二点步行训练：（7分）  （1）指导老年人同时伸出手杖和患足并支撑体重（3分），再迈出健足（3分）备注：行走顺序错误本项不得分  （2）护理员站在老年人患侧进行保护（1分）  4.上楼梯训练：（8分）  （1）护理员嘱老年人健侧手持手杖，先迈健足（2分），再上手杖（2分），最后迈上患足（2分）备注：行走顺序错误本项不得分  （2）护理员站在老年人患侧后方（一手轻托患侧前臂，一手抓紧腰带）进行保护（2分）  5.下楼梯训练：（8分）  （1）护理员嘱老年人健侧持杖，拐杖先下移，（2分）再患侧下肢下移（2分），最后健侧下肢下移（2分）备注：行走顺序错误本项不得分  （2）护理员站在老年人患侧前方（一手轻托患侧前臂，一手抓紧腰带）进行保护（2分）  6.训练结束：  （1）了解老人训练中的感受，协助老年人取舒适体位（3分）  （2 （2）预约下次训练时间（2分） | 50 |  |
| 健康教育  （8 分） | 9 | 针对本次照护任务，在照护过程中进行注意事项的教育：  1．教育方式恰当，如讲解与示范相结合  2.语言简单易懂，尽量使用生活化语言  3.表达准确、逻辑清晰、重点突出错一条扣 1 分 | 3 |  |
| 10 | 在照护过程中结合老年人情况开展健康教育，如疾病预防和康复、健康生活方式等；要求如下：  1.主题和数量合适  2.表达方式突出重点，逻辑清晰  3.结合主题提出的措施或建议：每个主题不少于 3 条  4.语言简单易懂，适合老年人的理解能力  5.结合老年人的具体情况(如职业、性格、爱好、家庭等) 不符合一条扣 1 分 | 5 |  |
| 评价照护效果  （5 分） | 11 | 询问老年人有无其他需求、是否满意（反馈），整理各项物品 | 1 |  |
| 12 | 记录（不漏项，包括评估阳性结果、主要措施及异常情况等） | 2 |  |
| 13 | 遵守感染控制和管理要求，包括废弃物处理、个人防护及手卫生等 | 2 |  |
| 对选手综合评判（12 分） | 14 | 操作过程中的安全性：操作流畅、安全、规范，避免老年人害怕、疼痛等伤害，过程中未出现致老年人于危险环境的操作动作或行为 | 3 |  |
| 15 | 沟通力：顺畅自然、有效沟通，表达信息方式符合老年人社会文化背景，能正确理解老年人反馈的信息，避免盲目否定或其他语言暴力 | 2 |  |
| 16 | 创新性：能综合应用传统技艺、先进新技术等为老年人提供所需的照护措施，解决老年人问题，促进老年人的健康和幸福感 | 1 |  |
| 17 | 职业防护：做好自身职业防护，能运用节力原则，妥善利用力的杠杆作用，调整重心，减少摩擦力，利用惯性等方法 | 1 |  |
| 18 | 人文关怀：能及时关注到老年人各方面变化，能针对老年人的心理和情绪做出恰当的反应，给予支持，例如不可急躁等；言行举止有尊老、敬老、爱老、护老的意识 | 2 |  |
| 19 | 鼓励：利用语言和非语言方式鼓励老年人参与照护，加强自我管理， 发挥残存功能，提升自理能力 | 2 |  |
| 20 | 灵活性：对临场突发状况能快速应变，根据老人及现场条件灵活机动实施照护，具有很强的解决问题的能力 | 1 |  |
| **合计** | | | **100** |  |

**二、家务清洁模块**

**情景描述**

李华，女，67岁。身高156cm，体重75公斤，糖尿病史10年。3个月前曾突发“脑梗”，入院治疗，预后良好。生活上干净利索，讲究生活品质，爱好书画。老伴身体健康，育有1儿1女。儿子在外地工作不能常回家看望，现与未婚女儿共同居住。因女儿需要工作，日常生活由家政服务员照护。今天是李奶奶出院后第1个春节，女儿因公出差需要于上午10点30前出发，没有时间与老人一起庆祝，于是请家政服务员为老人进行家务清洁。

**参赛选手任务：**

请根据情景描述的具体情况为李奶奶一家进行家务清洁。

**任务要求：**

1.在春节这个特殊的日子，选手能熟练利用家务清洁的相关知识和现场物料，完成家务清洁的任务。操作顺序正确、操作手法动作规范。

2.能进行清洁用品、用具收纳管理。

3.准备评估、注意事项、综合说明等必要口述部分，内容完整、条理清晰。

4.考试时间30分钟。

**试题2、客厅场景玻璃及地面清洁**

请根据情景和现场给出的客厅场景，在备物室完成工作准备、后在客厅场景中完成评估沟通、玻璃和地面的清洁、用具整理，并进行必要的口述。

**评分标准**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **序号** | **考核**  **内容** | **考核要点** | **配分** | **评分标准** | **评分** |
| 1 | 工作准备  （15 分） | （1）仪容仪表：着装整洁，长头发盘起， 去除首饰，洗净双手，指甲不过长，穿好围裙、戴好手套、鞋套，表情精神自 然，微笑大方。发型着装整齐且适合操作工作情境性强，精神状态佳，满足操作需求，符合家庭特点与安全规范。 | 7 | 准备不完善，每项扣 1分，扣完为止。 |  |
| （2）环境准备：开窗通风换气，开灯保证光线适合。 | 3 | 操作前没有开窗，没有开灯，扣1-3分 |  |
| （3）物品准备：抹布、消毒液、水桶、清水、脸盆、垃圾桶。 | 5 | 物品准备不充分，每 少一项扣1分。 |  |
| 2 | 评估沟通 （10 分） | （1）与客户沟通：面带微笑，与客户亲切沟通交流。操作前及时了解客户需求。 | 5 | 没有与客户沟通，扣 1-5 分。 |  |
| （2）操作完成后征求意见，并祝福奶奶春节快乐。 | 5 | 没有与客户沟通，扣 1-5 分。 |  |
| 3 | 清洁消毒过程  （50分） | 双手清洗。按照七步洗手法清洗双手。洗手步骤及部位正确。检查被清洁物品有无明显损坏，若有及时与客户沟通。 | 5 | 未运用正确方法清洗双手，扣1-3分  未检查，或物品有明显损坏未与客户沟通，扣1-2分。 |  |
| 玻璃的清洁：  （1）用含清洁剂湿抹布（免毛刷）擦抹玻璃，方向正确，用刮刀刮去水分，并用抹布收干，顽渍用玻璃净重点清洁。（9分）  （2）玻璃框及边框角清洁。（5分）  （3）清洁效果：玻璃洁亮、无水迹、无刮痕，窗框、地板无污迹。（9分） | 23 | （1）含清洁剂湿抹布擦抹、刮刀刮水分，抹布收干，玻璃净重点清洁，顺序、手法、工具选择，每少一项扣1分，扣完为止。  （2）玻璃框及边框角清洁不彻底，扣1-5。  （3）清洁效果，1项不合格扣1分，，扣完为止。 |  |
| 地面清洁：  （1）使用扫把簸箕清洁地毯下方 ；将地毯平整铺回原处。（6分）  （2）操作前阅读吸尘器使用说明书。（2分）  （3）按照说明组装吸尘器并选择合理吸头。（2分）  （4）检查用具各个部位是否完好，检查吸尘袋、电插头、电线是否完。（2分）  （5）接通吸尘器电源；准确打开吸尘器开关。（2分）  （6）按向前推一下，再在同一个地方向后拉一下的吸尘正确方法将地毯上的纸片等杂物先吸除干净，吸尘后地面无遗漏杂物、垃圾地毯绒毛方向一致，整齐不杂乱。（7分）  （7）吸尘完成后开关关闭；电源拔掉 ；将吸尘器拆卸归位。（3分） | 25 | 1.地毯未卷起，扣1-2分，地毯下方未清洁，扣1-2分，.地毯未平整铺回原处，扣1-2分；  2.未仔细阅读说明书扣1-2分；  3.组装时间过长扣0.5-1分；.吸头选择不合理扣0.5-1分；  4少检查一项扣0.5分，扣完为止；  5.未正确接通电源、准确打开吸尘器开关扣1-2分；  6.吸尘方法不正确扣1-3分；吸尘不干净扣1-3分，垃圾地毯绒毛方向不一致、杂乱扣1分；  7.未关闭开关扣1分；未拔掉电源扣1分；未将吸尘器归位扣1分 |  |
| 4 | 用具整理（15分） | （1）清洁盆、抹布等物品清理干净，将清洁用具整齐摆放并做收纳，将围裙脱下并叠好摆放到原处。 | 5 | 没有抹布清洗干净拧干，没有 将清洁用具、剩余辅料放回原处，扣 1-4 分，没有叠放好围裙,0.5-1。 |  |
| （2）将茶几擦拭干净摆放整齐 | 5 | 没有擦拭干净和摆放整齐扣 1-5分。 |  |
| （3）吸尘器组装拆卸动作规范、熟练、连贯，所有物品整理清洁干净并归原位，地毯及周围地面整洁干净。 | 5 | 吸尘器组装动作不规范、连贯扣1-2分，物品整理清洁不彻底或原位扣0.5-1分， 地毯及周围地面清洁不彻底扣1-2分。 |  |
| 5 | 口述表现及用时  （10分） | 准备评估、注意事项、综合说明等必要口述部分，内容完整、条理清晰。口齿清晰，语言表达流畅，重点突出。  整体用时<30分钟。 | 10 | 根据口述表现酌情给分。  操作用时每超过1分钟，扣除1分。超时10分钟，取消成绩。 |  |
| **合计** | | | **100** | |  |

**三、整理收纳模块**

**情景描述**

王女士有个上幼儿园的孩子，孩子四岁半，是个女孩。由于要培养孩子的阅读习惯，儿童书房有大量的绘本、文具，还有许多玩具比如布娃娃、积木玩具、等使得儿童书房变得很拥挤且杂乱，所以请整理师上门做一次儿童书房的收纳整理。

**参赛选手任务：**

请根据情景描述的具体情况帮王女士和孩子完成一次儿童书房的收纳整理服务。

**任务要求：**

1.在儿童书房的整理过程中收纳操作轻柔、熟练、规范，程序符合现代收纳理念，能够清晰阐释收纳思路和整理结果。要体现出整理收纳师的物品陈列美学和色彩搭配能力，熟悉书房柜体内部的空间设计和思路。

2.能合理的选择使用收纳用品，完成整理收纳工作后现场整洁有序。

3.准备评估、注意事项、综合说明等必要口述部分，内容完整、条理清晰。

4.考试时间25分钟。

**评分标准**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **序号** | **考核内容** | **考核要点** | **配分** | **得分** |
| 1 | 准备工作  （15 分） | 头发干净整洁， 长发扎起。 | 3 |  |
| 统一着竞赛工作装。 | 3 |  |
| 佩戴白色尼龙手套。 | 3 |  |
| 佩戴鞋套。 | 3 |  |
| 规范佩戴口罩。 | 3 |  |
| 2 | 空间设计  （12分） | 画出儿童书房柜体立面图，一处尺寸不合理，扣0.5分，扣完为止；无错误点，不扣分。 | 3 |  |
| 功能区标注合理， 一处设置不合理， 扣0.5分， 扣完为止。 | 3 |  |
| 物品标注正确，分类符合儿童书房物品收纳基本原则。 | 3 |  |
| 整理收纳方案能够对整理儿童书房起到主导作用。 | 3 |  |
| 3 | 清空  （18 分） | 铺设地垫，留有过道区域。 | 3 |  |
| 一次性清空橱柜内和桌子上所有物品。 | 3 |  |
| 易碎物品摆放在地垫中间位置。 | 3 |  |
| 清空过程中轻拿轻放，不得损坏物品。 | 3 |  |
| 拿取物品时不得触及手以外的身体其他部位。 | 3 |  |
| 使用纸巾对书柜及写字台进行清垢。 | 3 |  |
| 4 | 分类\贴标签  （9分） | 按照“儿童绘本类、幼小衔接书籍类、绘画类、文具类、玩具类”分为5类。少分一组扣3分， 一件物品分错扣1分，扣完为止。 | 9 |  |
| 5 | 整理  （7分） | 物品尺寸与空间尺寸相匹配，使用收纳盒，不扣分；未使用收纳工具，扣1分。 | 7 |  |
| 6 | 收纳  （12分） | 按照规划图将物品放置相应位置。 | 3 |  |
| 按照由大到小的原则进行收纳。 | 3 |  |
| 按照套装、大小、色系、类目要求摆放书本及物品。 | 3 |  |
| 瓷器等装饰品摆放符合美学、安全要求。 | 3 |  |
| 7 | 复盘  （12 分） | 口述：完整复述整理收纳思路，三分钟内复盘完毕，每超出10秒钟，扣0.5分，扣完为止。 | 3 |  |
| 口述：准确介绍物品分类及摆放位置。 | 3 |  |
| 口述：使用专业术语进行复盘。 | 3 |  |
| 站姿、手势符合礼仪标准，语速、音量适中。 | 3 |  |
| 8 | 结束工作  （9分） | 地垫处理，自行带走。 | 3 |  |
| 垃圾处理，垃圾放入垃圾桶， 垃圾袋带离赛场。 | 3 |  |
| 离开比赛区域后，脱鞋套。 | 3 |  |
| 9 | 综合评价  （6分） | 操作动作轻柔、准确、熟练、安全。 | 6 |  |
| 态度和蔼， 全程微笑服务。 |  |
| 用时25分钟以内，超时1分钟扣0.5分，超时10分钟取消成绩。 |  |
| **合计** | | | 100 |  |

**河北省职业院校技能大赛**

**家政服务技能赛项赛题（三）**

**一、养老服务模块**

**案例描述**

李爱芬，女，70岁。身高165cm，体重65公斤，高血压病史10年。5个月前因突发“脑梗”致左侧肢体偏瘫，言语不清。经治疗后现病情稳定，能独立坐起，但单独穿脱衣服有困难。根据康复医生指导，现阶段需要照护员帮助其进行穿脱前开襟衣服训练。

**参赛选手任务：**

完成实际照护任务：帮助老人进行穿脱前开襟衣服训练。

**任务要求：**

1.完成帮助老人进行穿脱前开襟衣服训练任务。

2.准备评估、注意事项等必要口述部分，内容完整、条理清晰。

3.考试时间15分钟。

**评分标准**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **考核内容** | **序号** | **考核要点** | **分值** | **评分** |
| 工作准备  （10 分） | 1 | 口头汇报：简述情境、老年人照护问题和任务等 | 2 |  |
| 2 | 以下项目在整个操作过程中予以评估，不需要口头汇报：  1.物品准备：宽松开襟上衣、笔、记录本、洗手液。(2 分）  （操作过程不缺用物、能满足完成整个操作，性能完好，每遗漏一项关键物品扣 0.5，直至扣完）  2.环境准备：室内温湿度适宜，光线明亮，空气清新（以检查动作指向行为或沟通交流方式进行）(2 分）  3.老年人准备：有空余时间，自愿参加（以沟通交流方式进行）(2 分）  4.护理员准备：着装、装饰等符合护理员操作规范（直观判断）(2 分） | 8 |  |
| 沟通解释评估（15 分） | 3 | 问好、自我介绍、友好微笑、称呼恰当、举止得体、礼貌用语，选择合适话题，自然开启话题等 | 2 |  |
| 4 | 采用有效方法核对照护对象基本信息 | 2 |  |
| 5 | 对老年人进行综合评估  1.全身情况（如精神状态、饮食、二便、睡眠等）(2 分）  2.局部情况（如肌力、肢体活动度、测皮肤情况等）(2 分）  3.特殊情况（针对本情境可能存在的情况）(2 分） | 6 |  |
| 6 | 1.为老人介绍照护任务、任务目的、操作时间、关键步骤(1 分）  2.介绍需要老人注意和（或）配合的内容(1 分）  3.询问老年人对沟通解释过程是否存在疑问，并且愿意配合(1 分） | 3 |  |
| 7 | 询问老人有无其他需求，环境和体位等是否舒适，询问老人是否可开始操作 | 2 |  |
| 关键操作技能(50 分） | 8 | 1.向老年人讲解穿脱衣服的每一步操作要点（4分）备注：穿衣时先穿患侧，脱衣先脱健侧，顺序错误不得分。  2.为老年人进行正确示范，步骤错误不得分（4分）  3.穿衣训练（共15分）：  （1）护理员站在老人患侧（3分）  （2）指导老年人先将患侧手插入衣袖内（3分）  （3）然后用健手将衣领拉至患侧肩上（3分）  （4）指导老年人低头，用健侧手由颈后抓住衣领拉向健侧肩（3分）  （5）指导将健侧手插入衣袖内，系好纽扣并进行整理（3分）  4.脱衣训练（共15分）：  （1）护理员站在老年人健侧，指导老年人解开衣扣（3分）  （2）训练老人健手从胸前抓住衣领（3分）  （3）将患侧衣领往下拉露出患侧肩部（3分）  （4）指导老年人脱出健侧衣袖。（3分）  （5）训练老人用健手将患侧衣袖脱出完成脱衣动作。（3分）  5.训练过程中经常鼓励老年人（语言鼓励2分，肢体鼓励2分）  6.训练结束  （1）应随时观察、询问老年人感受，有无不适（2分） （2）如有不适应停止训练，稍作休息（1分）  （3）根据情况安排下一次训练（1分） （4）整理用物（1分） | 50 |  |
| 健康教育（8 分） | 9 | 健康教育在与标准化老年人沟通及实施过程中体现，不作单独口述：  1.教育方式恰当，如讲解与示范相结合 2.语言简单易懂，尽量使用生活化语言  3.表达准确、逻辑清晰、重点突出 | 3 |  |
| 10 | 在照护过程中结合老年人情况开展健康教育，如疾病预防和康复、健康生活方式等；要求如下：  1.主题和数量合适 2.表达方式突出重点，逻辑清晰  3.结合主题提出的措施或建议：每个主题不少于 3 条 4.语言简单易懂，适合老年人的理解能力  5.结合老年人的具体情况(如职业、性格、爱好、家庭等)  （不符合一条扣 1 分） | 5 |  |
| 评价照护效果（5 分） | 11 | 询问老年人有无其他需求、是否满意（反馈），整理各项物品 | 1 |  |
| 12 | 记录（不漏项，包括评估阳性结果、主要措施及异常情况等） | 2 |  |
| 13 | 遵守感染控制和管理要求，包括废弃物处理、个人防护及手卫生等 | 2 |  |
| 对选手综合评判（12 分） | 14 | 操作过程中的安全性：操作流畅、安全、规范，避免老年人害怕、疼痛等伤害，过程中未出现致老年人于危险环境的操作动作或行为 | 3 |  |
| 15 | 沟通力：顺畅自然、有效沟通，表达信息方式符合老年人社会文化背景，能正确理解老年人反馈的信息，避免盲目否定或其他语言暴力 | 2 |  |
| 16 | 创新性：能综合应用传统技艺、先进新技术等为老年人提供所需的照护措施，解决老年人问题，促进老年人的健康和幸福感 | 1 |  |
| 17 | 职业防护：做好自身职业防护，能运用节力原则，妥善利用力的杠杆作用，调整重心，减少摩擦力，利用惯性等方法 | 1 |  |
| 18 | 人文关怀：能及时关注到老年人各方面变化，能针对老年人的心理和情绪做出恰当的反应，给予支持，例如不可急躁等；言行举止有尊老、敬老、爱老、护老的意识 | 2 |  |
| 19 | 鼓励：利用语言和非语言方式鼓励老年人参与照护，加强自我管理， 发挥残存功能，提升自理能力 | 2 |  |
| 20 | 灵活性：对临场突发状况能快速应变，根据老人及现场条件灵活机动实施照护，具有很强的解决问题的能力 | 1 |  |
| **合计** | | | **100** |  |

**二、家务清洁模块**

**情景描述**

李华，女，67岁。身高156cm，体重75公斤，糖尿病史10年。3个月前曾突发“脑梗”，入院治疗，预后良好。生活上干净利索，讲究生活品质，爱好书画。老伴身体健康，育有1儿1女。儿子在外地工作不能常回家看望，现与未婚女儿共同居住。因女儿需要工作，日常生活由家政服务员照护。今天是孙奶奶出院后第1个春节，女儿因公出差需要于上午10点30前出发，没有时间与老人一起庆祝，于是请家政服务员为老人进行家务清洁。

**参赛选手任务：**

请根据情景描述的具体情况为李奶奶一家进行家务清洁。

**任务要求：**

1.在春节这个特殊的日子，选手能熟练利用家务清洁的相关知识和现场物料，完成家务清洁的任务。操作顺序正确、操作手法动作规范。

2.能进行清洁用品、用具收纳管理。

3.准备评估、注意事项、综合说明等必要口述部分，内容完整、条理清晰。

4.考试时间30分钟。

**试题3、客厅场景茶几清洁消毒及地面清洁**

请根据情景和现场给出的客厅场景，在备物室完成工作准备、后在客厅场景中完成评估沟通、茶几和地面的清洁、用具整理，并进行必要的口述。

**评分标准**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **序号** | **考核**  **内容** | **考核要点** | **配分** | **评分标准** | **评分** |
| 1 | 工作准备  （15 分） | （1）仪容仪表：着装整洁，长头发盘起， 去除首饰，洗净双手，指甲不过长，穿好围裙、戴好手套、鞋套，表情精神自 然，微笑大方。发型着装整齐且适合操作工作情境性强，精神状态佳，满足操作需求，符合家庭特点与安全规范。 | 7 | 准备不完善，每项扣 1分，扣完为止。 |  |
| （2）环境准备：开窗通风换气，开灯保证光线适合。 | 3 | 操作前没有开窗，没有开灯，扣1-3分 |  |
| （3）物品准备：抹布、消毒液、水桶、清水、脸盆、垃圾桶。 | 5 | 物品准备不充分，每 少一项扣1分。 |  |
| 2 | 评估沟通 （10 分） | （1）与客户沟通：面带微笑，与客户亲切沟通交流。操作前及时了解客户需求。 | 5 | 没有与客户沟通，扣 1-5 分。 |  |
| （2）操作完成后征求意见，并祝福奶奶春节快乐。 | 5 | 没有与客户沟通，扣 1-5 分。 |  |
| 3 | 清洁消毒过程  （50分） | 双手清洗。按照七步洗手法清洗双手。洗手步骤及部位正确。检查被清洁物品有无明显损坏，若有及时与客户沟通。 | 5 | 未运用正确方法清洗双手，扣1-3分  未检查，或物品有明显损坏未与客户沟通，扣1-2分。 |  |
| 茶几清洁：   1. 根据所提供的清水量，按照消毒液配比正确配置消毒水。（5分）   （2）按照消毒流程对进行消毒。（7分）  （3）使用大S手法进行桌面擦拭。无卫生死角。（8分） | 20 | 按照消毒液配比正确配置消毒水，扣1-5分。  没有按消毒流程对桌面进行消毒，扣 1-7 分。擦拭方法方法不正确，扣1-8分. |  |
| 地毯清洁：  （1）将地毯卷起放置于一边 ；使用扫把簸箕清洁地毯下方 ；将地毯平整铺回原处。（6分）  （2）操作前阅读吸尘器使用说明书。 （2分）  （3）按照说明组装吸尘器并选择合理吸头。 （2分）  （4）检查用具各个部位是否完好，检查吸尘袋、电插头、电线是否完。（2分）  （5）接通吸尘器电源；准确打开吸尘器开关。（2分）  （6）按向前推一下，再在同一个地方向后拉一下的吸尘正确方法将地毯上的纸片等杂物先吸除干净，吸尘后地面无遗漏杂物、垃圾地毯绒毛方向一致，整齐不杂乱。（7分）  （7）吸尘完成后开关关闭；电源拔掉 ；将吸尘器拆卸归位。（3分） | 25 | 1.地毯未卷起，扣1-2分，地毯下方未清洁，扣1-2分，.地毯未平整铺回原处，扣1-2分；  2.未仔细阅读说明书扣1-2分；  3.组装时间过长扣0.5-1分；.吸头选择不合理扣0.5-1分；  4少检查一项扣0.5分，扣完为止；  5.未正确接通电源、准确打开吸尘器开关扣1-2分；  6.吸尘方法不正确扣1-3分；吸尘不干净扣1-3分，垃圾地毯绒毛方向不一致、杂乱扣1分；  7.未关闭开关扣1分；未拔掉电源扣1分；未将吸尘器归位扣1分 |  |
| 4 | 用具整理（15分） | （1）清洁盆、抹布等物品清理干净，将清洁用具整齐摆放并做收纳，将围裙脱下并叠好摆放到原处。 | 5 | 没有抹布清洗干净拧干，没有 将清洁用具、剩余辅料放回原处，扣 1-4 分，没有叠放好围裙,0.5-1。 |  |
| （2）将茶几擦拭干净摆放整齐 | 5 | 没有擦拭干净和摆放整齐扣 1-5分。 |  |
| （3）吸尘器组装拆卸动作规范、熟练、连贯，所有物品整理清洁干净并归原位，地毯及周围地面整洁干净。 | 5 | 吸尘器组装动作不规范、连贯扣1-2分，物品整理清洁不彻底或原位扣0.5-1分， 地毯及周围地面清洁不彻底扣1-2分。 |  |
| 5 | 口述表现及用时  （10分） | 准备评估、注意事项、综合说明等必要口述部分，内容完整、条理清晰。口齿清晰，语言表达流畅，重点突出。  整体用时<30分钟。 | 10 | 根据口述表现酌情给分。  操作用时每超过1分钟，扣除1分。超时10分钟，取消成绩。 |  |
| **合计** | | | **100** | |  |

**三、整理收纳模块**

**情景描述**

王小红，女，30岁，作为一个爱美的女士会囤很多的护肤品类和化妆品产品，梳妆台的抽屉空间有限，导致很多的护肤类产品堆积在桌面显得非常凌乱，所以请专门的整理师团队帮忙做梳妆台的整理收纳服务。

**参赛选手任务：**

请根据情景描述的具体情况为王女士完成一次梳妆台的整理收纳服务。

**任务要求：**

1.在梳妆台的整理过程中收纳操作轻柔、熟练、规范，程序符合现代收纳理念，能够清晰阐释收纳思路和整理结果。要体现出整理收纳师的物品陈列美学和色彩搭配能力，熟悉梳妆台内部的空间设计和思路。

2.能合理的选择使用收纳用品，完成整理收纳工作后现场整洁有序。

3.准备评估、注意事项、综合说明等必要口述部分，内容完整、条理清晰。

4.考试时间25分钟。

**评分标准**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **序号** | **考核内容** | **考核要点** | **配分** | **得分** |
| 1 | 准备工作  （15分） | 头发干净整洁， 长发扎起。 | 3 |  |
| 统一着竞赛工作装。 | 3 |  |
| 佩戴白色尼龙手套。 | 3 |  |
| 佩戴鞋套。 | 3 |  |
| 规范佩戴口罩。 | 3 |  |
| 2 | 空间设计  （12分） | 画出设计后的梳妆台立面图，一处尺寸不合理，扣0.5分，扣完为止；无错误点，不扣分。 | 3 |  |
| 功能区标注合理，一处设置不合理，扣0.5分，扣完为止。 | 3 |  |
| 物品标注正确，分类符合衣橱物品收纳基本原则。 | 3 |  |
| 整理收纳方案能够对整理衣橱起到主导作用。 | 3 |  |
| 3 | 清空  （12 分） | 铺设地垫，留有过道区域。 | 3 |  |
| 一次性清梳妆台内所有物品。 | 3 |  |
| 清空过程中轻拿轻放，不得损坏物品。 | 3 |  |
| 使用纸巾对橱柜进行清垢。 | 3 |  |
| 4 | 分类\贴标签  （9分） | 按照“护肤品类、彩妆类、防晒类、口红类、工具类、配饰类、清洁类、小电器类、小样类”分为9类。少分一组扣3分，一件物品分错扣1分，扣完为止。 | 9 |  |
| 5 | 整理  （13分） | 选择尺寸和材质与物品、柜体尺寸相匹配的收纳工具(以棉麻材料和pp材质为主)：未使用收纳工具扣2分。 | 13 |  |
| 6 | 收纳  （12分） | 按照规划图将物品放置相应位置，并对收纳容器内的物品写好标签。 | 3 |  |
| 按照由大到小的原则进行收纳。 | 3 |  |
| 注意物品摆放的陈列美学。 | 3 |  |
| 摆放要求：  (1) 相同功能的产品尽量放在一起；  (2) 物品使用的动线合理； | 3 |  |
| 7 | 复盘  （12 分） | 口述：完整复述整理收纳思路，三分钟内复盘完毕，每超出10秒钟，扣0.5分，扣完为止。 | 3 |  |
| 口述：准确介绍物品分类及摆放位置。 | 3 |  |
| 口述：使用专业术语进行复盘。 | 3 |  |
| 站姿、手势符合礼仪标准，语速、音量适中。 | 3 |  |
| 8 | 结束工作  （9分） | 地垫处理，自行带走。 | 3 |  |
| 垃圾处理(垃圾放入垃圾桶， 垃圾袋带离赛场)。 | 3 |  |
| 离开比赛区域后，脱鞋套。 | 3 |  |
| 9 | 综合评价  （6分） | 操作动作轻柔、准确、熟练、安全。 | 6 |  |
| 态度和蔼， 全程微笑服务。 |  |
| 用时25分钟以内，超时1分钟扣0.5分，超时10分钟取消成绩。 |  |
| **合 计** | | | **100** |  |

**河北省职业院校技能大赛**

**家政服务技能赛项赛题（四）**

**一、养老服务模块**

**案例描述**

王至强，男，78岁。身高172cm，体重78公斤，中风后遗症半年，右侧偏瘫，经过康复治疗后站立稳定，近期康复师使用四角式手杖对王爷爷进行行走训练，现嘱咐护理员今天上午协助老年人使用四脚式手杖进行行走训练，在王爷爷使用拐杖时给予帮助、指导并做好辅具安全检查工作。

**参赛选手任务：**

请完成实际照护任务：协助老人使用手杖进行行走训练。

**任务要求：**

1.完成协助老人使用手杖进行行走训练任务。

2.准备评估、注意事项等必要口述部分，内容完整、条理清晰

3.考试时间15分钟。

**评分标准**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **考核内容** | **序号** | **考核要点** | **分值** | **评分** |
| 工作准备  （10 分） | 1 | 口头汇报：简述情境、老年人照护问题和任务等 | 2 |  |
| 2 | 1.物品准备齐全--操作过程不缺用物、能满足完成整个操作，性能完好(2 分）（每遗漏一项关键物品扣 0.5 分，直至扣完）  2.操作过程中关注环境准备情况，包括温、湿度适宜，光线明亮，空气清新(2 分）（以检查或动作指向行为或沟通交流方式进行）（每遗漏一项关键物品扣 0.5 分，直至扣完）  3.操作过程中注意老年人准备--老人状态良好，可以配合操作(2 分）  （以沟通交流方式进行）（每项内容不全扣 0.5 分）  4.做好个人准备：操作过程中裁判观察着装、装饰等，符合规范(2 分）（每项准备不符合扣 0.5 分） | 8 |  |
| 沟通解释评估  （15 分） | 3 | 问好、自我介绍、友好微笑、称呼恰当、举止得体、礼貌用语，选择合适话题，自然开启话题等 | 2 |  |
| 4 | 采用有效方法核对照护对象基本信息 | 2 |  |
| 5 | 对老年人进行综合评估   1. 全身情况（如精神状态、饮食、二便、睡眠等）(2 分） 2. 局部情况（如肌力、肢体活动度、测皮肤情况等）(2 分） 3. 特殊情况（针对本情境可能存在的情况）(2 分） | 6 |  |
| 6 | 1. 为老人介绍照护任务、任务目的、操作时间、关键步骤(1 分） 2. 介绍需要老人注意和（或）配合的内容(1 分） 3. 询问老年人对沟通解释过程是否存在疑问，并且愿意配合(1 分） | 3 |  |
| 7 | 询问老人有无其他需求，环境和体位等是否舒适，询问老人是否可开始操作 | 2 |  |
| 关键操作技能(50 分） | 8 | 1.训练前准备（15分）  （1）检查手杖（把手、脚垫、高度各1分）（3分）调整手杖高度（2分）  （2）为老年人讲解、示范训练内容（共8分，其中三步法2分，两步法2分，上楼梯步行法2分，下楼梯步行法2分）  （3）为老年人系上保护腰带（2分）  2.三点步行训练：（7分）  （1）指导老年人行走，先伸出手杖（2分），迈出患足（2分），再迈出健足（2分）备注：行走顺序错误本项不得分  （2）护理员站在老年人患侧进行保护（1分）  3.二点步行训练：（7分）  （1）指导老年人同时伸出手杖和患足并支撑体重（3分），再迈出健足（3分）备注：行走顺序错误本项不得分  （2）护理员站在老年人患侧进行保护（1分）  4.上楼梯训练：（8分）  （1）护理员嘱老年人健侧手持手杖，先迈健足（2分），再上手杖（2分），最后迈上患足（2分）备注：行走顺序错误本项不得分  （2）护理员站在老年人患侧后方（一手轻托患侧前臂，一手抓紧腰带）进行保护（2分）  5.下楼梯训练：（8分）  （1）护理员嘱老年人健侧持杖，拐杖先下移，（2分）再患侧下肢下移（2分），最后健侧下肢下移（2分）备注：行走顺序错误本项不得分  （2）护理员站在老年人患侧前方（一手轻托患侧前臂，一手抓紧腰带）进行保护（2分）  6.训练结束：  （1）了解老人训练中的感受，协助老年人取舒适体位（3分）  （2 （2）预约下次训练时间（2分） | 50 |  |
| 健康教育  （8 分） | 9 | 针对本次照护任务，在照护过程中进行注意事项的教育：  1．教育方式恰当，如讲解与示范相结合  2.语言简单易懂，尽量使用生活化语言  3.表达准确、逻辑清晰、重点突出错一条扣 1 分 | 3 |  |
| 10 | 在照护过程中结合老年人情况开展健康教育，如疾病预防和康复、健康生活方式等；要求如下：  1.主题和数量合适  2.表达方式突出重点，逻辑清晰  3.结合主题提出的措施或建议：每个主题不少于 3 条  4.语言简单易懂，适合老年人的理解能力  5.结合老年人的具体情况(如职业、性格、爱好、家庭等) 不符合一条扣 1 分 | 5 |  |
| 评价照护效果  （5 分） | 11 | 询问老年人有无其他需求、是否满意（反馈），整理各项物品 | 1 |  |
| 12 | 记录（不漏项，包括评估阳性结果、主要措施及异常情况等） | 2 |  |
| 13 | 遵守感染控制和管理要求，包括废弃物处理、个人防护及手卫生等 | 2 |  |
| 对选手综合评判（12 分） | 14 | 操作过程中的安全性：操作流畅、安全、规范，避免老年人害怕、疼痛等伤害，过程中未出现致老年人于危险环境的操作动作或行为 | 3 |  |
| 15 | 沟通力：顺畅自然、有效沟通，表达信息方式符合老年人社会文化背景，能正确理解老年人反馈的信息，避免盲目否定或其他语言暴力 | 2 |  |
| 16 | 创新性：能综合应用传统技艺、先进新技术等为老年人提供所需的照护措施，解决老年人问题，促进老年人的健康和幸福感 | 1 |  |
| 17 | 职业防护：做好自身职业防护，能运用节力原则，妥善利用力的杠杆作用，调整重心，减少摩擦力，利用惯性等方法 | 1 |  |
| 18 | 人文关怀：能及时关注到老年人各方面变化，能针对老年人的心理和情绪做出恰当的反应，给予支持，例如不可急躁等；言行举止有尊老、敬老、爱老、护老的意识 | 2 |  |
| 19 | 鼓励：利用语言和非语言方式鼓励老年人参与照护，加强自我管理， 发挥残存功能，提升自理能力 | 2 |  |
| 20 | 灵活性：对临场突发状况能快速应变，根据老人及现场条件灵活机动实施照护，具有很强的解决问题的能力 | 1 |  |
| **合计** | | | **100** |  |

**二、家务清洁模块**

**情景描述**

李华，女，67岁。身高156cm，体重75公斤，糖尿病史10年。3个月前曾突发“脑梗”，入院治疗，预后良好。生活上干净利索，讲究生活品质，爱好书画。老伴身体健康，育有1儿1女。儿子在外地工作不能常回家看望，现与未婚女儿共同居住。因女儿需要工作，日常生活由家政服务员照护。今天是李奶奶出院后第1个春节，女儿因公出差需要于上午10点30前出发，没有时间与老人一起庆祝，于是请家政服务员为老人进行家务清洁。

**参赛选手任务：**

请根据情景描述的具体情况为李奶奶一家进行家务清洁。

**任务要求：**

1.在春节这个特殊的日子，选手能熟练利用家务清洁的相关知识和现场物料，完成家务清洁的任务。操作顺序正确、操作手法动作规范。

2.能进行清洁用品、用具收纳管理。

3.准备评估、注意事项、综合说明等必要口述部分，内容完整、条理清晰。

4.考试时间30分钟。

**试题4、客厅场景茶几清洁消毒及玻璃清洁**

请根据情景和现场给出的客厅场景，在备物室完成工作准备、后在客厅场景中完成评估沟通、茶几和玻璃的清洁、用具整理，并进行必要的口述。

**评分标准**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **序号** | **考核**  **内容** | **考核要点** | **配分** | **评分标准** | **评分** |
| 1 | 工作准备  （15 分） | （1）仪容仪表：着装整洁，长头发盘起， 去除首饰，洗净双手，指甲不过长，穿好围裙、戴好手套、鞋套，表情精神自 然，微笑大方。发型着装整齐且适合操作工作情境性强，精神状态佳，满足操作需求，符合家庭特点与安全规范。 | 7 | 准备不完善，每项扣 1分，扣完为止。 |  |
| （2）环境准备：开窗通风换气，开灯保证光线适合。 | 3 | 操作前没有开窗，没有开灯，扣1-3分 |  |
| （3）物品准备：抹布、消毒液、水桶、清水、脸盆、垃圾桶。 | 5 | 物品准备不充分，每少一项扣1分，扣完为止。 |  |
| 2 | 评估沟通 （10 分） | （1）与客户沟通：面带微笑，与客户亲切沟通交流。操作前及时了解客户需求。 | 5 | 没有与客户沟通，扣 1-5 分。 |  |
| （2）操作完成后征求意见，并祝福奶奶春节快乐。 | 5 | 没有与客户沟通，扣 1-5 分。 |  |
| 3 | 清洁消毒过程  （50分） | 双手清洗。按照七步洗手法清洗双手。洗手步骤及部位正确。检查被清洁物品有无明显损坏，若有及时与客户沟通。 | 5 | 未运用正确方法清洗双手，扣1-3分  未检查，或物品有明显损坏未与客户沟通，扣1-2分。 |  |
| 茶几清洁：  （1）根据所提供的清水量，按照消毒液配比正确配置消毒水。（5分）  （2）按照消毒流程对进行消毒。（5分）  （3）使用大S手法进行桌面擦拭。无卫生死角。（1-10分） | 20 | 按照消毒液配比正确配置消毒水，扣1-5分。  没有按消毒流程对桌面进行消毒，扣 1-5 分。擦拭方法方法不正确，扣1-10分. |  |
| 玻璃的清洁：  （1）用含清洁剂湿抹布（免毛刷）擦抹玻璃，方向正确，用刮刀刮去水分，并用抹布收干，顽渍用玻璃净重点清洁。（10分）  （2）玻璃框及边框角清洁。（5分）  （3）清洁效果：玻璃洁亮、无水迹、无刮痕，窗框、地板无污迹。（10分） | 25 | （1）含清洁剂湿抹布擦抹、刮刀刮水分，抹布收干，玻璃净重点清洁，顺序、手法、工具选择，每少一项扣1分，扣完为止。  （2）玻璃框及边框角清洁不彻底，扣1-5。  （3）清洁效果，1项不合格扣1分，，扣完为止。 |  |
| 4 | 用具整理（15分） | （1）清洁盆、抹布等物品清理干净，将清洁用具整齐摆放并做收纳，将围裙脱下并叠好摆放到原处。 | 5 | 没有抹布清洗干净拧干，没有 将清洁用具、剩余辅料放回原处，扣 1-4 分，没有叠放好围裙,0.5-1。 |  |
| （2）将茶几擦拭干净摆放整齐 | 5 | 没有擦拭干净和摆放整齐扣 1-5分。 |  |
| （3）玻璃清洁动作规范、熟练、连贯，所有物品整理清洁干净并归原位，周围地面整洁干净。 | 5 | 动作不规范、连贯扣1-2分，物品整理清洁不彻底或原位扣0.5-1分， 周围地面清洁不彻底扣1-2分。 |  |
| 5 | 口述表现  （10分） | 准备评估、注意事项、综合说明等必要口述部分，内容完整、条理清晰。口齿清晰，语言表达流畅，重点突出。  整体用时<30分钟。 | 10 | 根据口述表现酌情给分。  操作用时每超过1分钟，扣除1分。超时10分钟，取消成绩。 |  |
| **合计** | | | **100** | |  |

**三、整理收纳模块**

**情景描述**

王先生和李女士从事教师工作，平时工作需要需要很多书籍，且业余爱好也喜欢看很多类型的书籍。他们有个刚上小学的孩子，也在培养孩子的阅读习惯。鉴于书房有大量的书籍和资料文件，使得书房变得很拥挤且杂乱，所以请整理师上门做一次书房的收纳整理。

**参赛选手任务：**

请根据情景描述的具体情况为王先生一家完成一次书房的收纳整理服务。

**任务要求：**

1.在书房的整理过程中收纳操作轻柔、熟练、规范，程序符合现代收纳理念，能够清晰阐释收纳思路和整理结果。要体现出整理收纳师的物品陈列美学和色彩搭配能力，熟悉书房柜体内部的空间设计和思路。

2.能合理的选择使用收纳用品，完成整理收纳工作后现场整洁有序。

3.准备评估、注意事项、综合说明等必要口述部分，内容完整、条理清晰。

4.考试时间25分钟。

**评分标准**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **序号** | **考核内容** | **考核要点** | **配分** | **得分** |
| 1 | 准备工作  （15 分） | 头发干净整洁， 长发扎起。 | 3 |  |
| 统一着竞赛工作装。 | 3 |  |
| 佩戴白色尼龙手套。 | 3 |  |
| 佩戴鞋套。 | 3 |  |
| 规范佩戴口罩。 | 3 |  |
| 2 | 空间设计  （12分） | 画出书房柜体立面图，一处尺寸不合理，扣0.5分，扣完为止；无错误点，不扣分。 | 3 |  |
| 功能区标注合理， 一处设置不合理， 扣0.5分， 扣完为止。 | 3 |  |
| 物品标注正确，分类符合书房物品收纳基本原则。 | 3 |  |
| 整理收纳方案能够对整理书柜起到主导作用。 | 3 |  |
| 3 | 清空  （18 分） | 铺设地垫，留有过道区域，。 | 3 |  |
| 一次性清空橱柜内和写字台上所有物品。 | 3 |  |
| 易碎物品摆放在地垫中间位置。 | 3 |  |
| 清空过程中轻拿轻放，不得损坏物品。 | 3 |  |
| 拿取物品时不得触及手以外的身体其他部位。 | 3 |  |
| 使用纸巾对书柜及写字台进行清垢。 | 3 |  |
| 4 | 分类\贴标签  （9分） | 按照“医学类、儿童教育类、文学类、艺术类、党建类、女性教育类、工具书”分为7类。少分一组扣3分， 一件物品分错扣1分，扣完为止。 | 9 |  |
| 5 | 整理  （7分） | 物品尺寸与空间尺寸相匹配，使用文件收纳盒，不扣分；未使用收纳工具，扣1分。 | 7 |  |
| 6 | 收纳  （12分） | 按照规划图将物品放置相应位置。 | 3 |  |
| 按照由大到小的原则进行收纳。 | 3 |  |
| 按照套装、大小、色系、类目要求摆放书本。 | 3 |  |
| 瓷器等装饰品摆放符合美学、安全要求。 | 3 |  |
| 7 | 复盘  （12 分） | 口述：完整复述整理收纳思路，三分钟内复盘完毕，每超出10秒钟，扣0.5分，扣完为止。 | 3 |  |
| 口述：准确介绍物品分类及摆放位置。 | 3 |  |
| 口述：使用专业术语进行复盘。 | 3 |  |
| 站姿、手势符合礼仪标准，语速、音量适中。 | 3 |  |
| 8 | 结束工作  （9分） | 地垫处理，自行带走。 | 3 |  |
| 垃圾处理，垃圾放入垃圾桶， 垃圾袋带离赛场。 | 3 |  |
| 离开比赛区域后，脱鞋套。 | 3 |  |
| 9 | 综合评价  （6分） | 操作动作轻柔、准确、熟练、安全。 | 6 |  |
| 态度和蔼， 全程微笑服务。 |  |
| 用时25分钟以内，超时1分钟扣0.5分，超时10分钟取消成绩。 |  |
| **合计** | | | **100** |  |

**河北省职业院校技能大赛**

**家政服务技能赛项赛题（五）**

**一、养老服务模块**

**案例描述**

李志奇，男，78岁。4个月前因脑血栓导致左侧偏瘫。因在吃饭、喝水时出现频繁呛咳，食物甚至从口鼻处喷出，医嘱要求鼻饲饮食，需要照护人员将食物、药物粉碎调理成流质状，经鼻饲管帮助进食、进水和喂药。午餐时间，照护人员需要通过鼻胃管帮助老人进食混合奶150ml。

**参赛选手任务：**

完成实际照护任务：协助老人鼻饲进食。

**任务要求：**

1.完成协助老人鼻饲进食任务。

2.准备评估、注意事项等必要口述部分，内容完整、条理清晰。

3.考试时间15分钟。

**评分标准**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **考核内容** | **序号** | **考核要点** | **分值** | **评分** |
| 工作准备（10 分） | 1 | 口头汇报：简述情境、老年人照护问题和任务等 | 2 |  |
| 2 | 以下项目在整个操作过程中予以评估，不需要口头汇报：  1.物品准备齐全--操作过程不缺用物、能满足完成整个操作，性能完好(2 分）（每遗漏一项关键物品扣 0.5 分，直至扣完）  2.操作过程中关注环境准备情况，包括温、湿度适宜，光线明亮，空气清新(2 分）（以检查或动作指向行为或沟通交流方式进行）（每遗漏一项关键物品扣 0.5 分，直至扣完）  3.操作过程中注意老年人准备--老人状态良好，可以配合操作(2 分）  （以沟通交流方式进行）（每项内容不全扣 0.5 分）  4.做好个人准备：操作过程中裁判观察着装、装饰等，符合规范(2 分）（每项准备不符合扣 0.5 分） | 8 |  |
| 沟通解释评估  （15 分） | 3 | 问好、自我介绍、友好微笑、称呼恰当、举止得体、礼貌用语，选择合适话题，自然开启话题等 | 2 |  |
| 4 | 采用有效方法核对照护对象基本信息 | 2 |  |
| 5 | 对老年人进行综合评估  1.全身情况（如精神状态、饮食、二便、睡眠等）(2 分）  2.局部情况（如肌力、肢体活动度、测皮肤情况等）(2 分）  3.特殊情况（针对本情境可能存在的情况）(2 分） | 6 |  |
| 6 | 1.为老人介绍照护任务、任务目的、操作时间、关键步骤(1 分）  2.介绍需要老人注意和（或）配合的内容(1 分）  3.询问老年人对沟通解释过程是否存在疑问，并且愿意配合(1 分） | 3 |  |
| 7 | 询问老人有无其他需求，环境和体位等是否舒适，询问老人是否可开始操作 | 2 |  |
| 关键操作技能(50 分） | 8 | 1.取合适体位：  （1）根据老年人身体和床具情况，选择合适体位，摇高床头至少30°（3分）  （2）协助老年人头部右侧位，身体右侧卧30°（3分）  （3）操作中方法正确（2分）  （4）注意老年人反应及沟通（2分）  2.护理员再次洗手，物品置于合适位置（2分）  3.协助老人进食：  （1）为老年人垫毛巾，覆盖前胸和右侧面肩部，颌下放置弯盘（2分）  （2）再次检查胃管固定是否良好，方法正确，可采取以下方式：打开胃管末端纱布，胃管末端放入颌下弯盘内，用空推注器连接胃管末端， 抽吸见胃液，将胃液推回，断开连接，推注器放入床头桌弯盘内，盖好胃管末端盖帽，放在颌下弯盘内。（7分）  （3）测试水温适宜，方法合适（2分）  （4）取推注器抽吸20ml温水，注入胃管查看胃管通畅（2分）  （5）断开连接，盖好胃管末端盖帽，推注器放入餐桌弯盘内（2分）  （6）测试温度适宜约38～40℃，方法合适（2分）  （7）取推注器抽吸鼻饲饮食50毫升，将鼻饲饮食缓慢注入胃管，速度： 10～13毫升/分（3分）  （8）推注完毕，断开链接，盖好胃管盖帽，放入颌下弯盘内（2分）  （9）反复抽吸、推注，每餐鼻饲量不超过200l（2分）  （10）操作方法正确，注意保暖（2分）  （11）注意观察老年人反应及沟通交流（2分） 4.整理：  （12）从水杯中抽取适量温水，冲洗推注器内食物残渣后注入污物碗内（2分）  （13）抽吸50ml温水注入胃管，冲净胃管内食物残渣（2分）  （14）冲洗胃管末端，断开推注器与胃管连接，一手提起胃管使水分充分流入胃内，一手将推注器放入床头桌弯盘内（2分）  （15）将胃管末端冲洗干净，盖好盖帽（1分）  （16）用无菌纱布包好胃管末端，固定在老年人头部上方（1分）  （17）撤下弯盘和毛巾，保持进餐体位30分钟后再将床放平，恢复舒适体位（2分） | 50 |  |
| 健康教育（8 分） | 9 | 健康教育在与标准化老年人沟通及实施过程中体现，不作单独口述：  1.教育方式恰当，如讲解与示范相结合 2.语言简单易懂，尽量使用生活化语言 3.表达准确、逻辑清晰、重点突出 | 3 |  |
| 10 | 在照护过程中结合老年人情况开展健康教育，如疾病预防和康复、健康生活方式等；要求如下：  1.主题和数量合适  2.表达方式突出重点，逻辑清晰  3.结合主题提出的措施或建议：每个主题不少于 3 条  4.语言简单易懂，适合老年人的理解能力  5.结合老年人的具体情况(如职业、性格、爱好、家庭等)  （不符合一条扣 1 分） | 5 |  |
| 评价照护效（5 分） | 11 | 询问老年人有无其他需求、是否满意（反馈），整理各项物品 | 1 |  |
| 12 | 记录（不漏项，包括评估阳性结果、主要措施及异常情况等） | 2 |  |
| 13 | 遵守感染控制和管理要求，包括废弃物处理、个人防护及手卫生等 | 2 |  |
| 对选手综合评判（12 分） | 1 | 操作过程中的安全性：操作流畅、安全、规范，避免老年人害怕、疼痛等伤害，过程中未出现致老年人于危险环境的操作动作或行为 | 3 |  |
| 2 | 沟通力：顺畅自然、有效沟通，表达信息方式符合老年人社会文化背景，能正确理解老年人反馈的信息，避免盲目否定或其他语言暴力 | 2 |  |
| 3 | 创新性：能综合应用传统技艺、先进新技术等为老年人提供所需的照护措施，解决老年人问题，促进老年人的健康和幸福感 | 1 |  |
| 4 | 职业防护：做好自身职业防护，能运用节力原则，妥善利用力的杠杆作用，调整重心，减少摩擦力，利用惯性等方法 | 1 |  |
| 5 | 人文关怀：能及时关注到老年人各方面变化，能针对老年人的心理和情绪做出恰当的反应，给予支持，例如不可急躁等；言行举止有尊老、敬老、爱老、护老的意识 | 2 |  |
| 6 | 鼓励：利用语言和非语言方式鼓励老年人参与照护，加强自我管理， 发挥残存功能，提升自理能力 | 2 |  |
| 7 | 灵活性：对临场突发状况能快速应变，根据老人及现场条件灵活机动实施照护，具有很强的解决问题的能力 | 1 |  |
| **合计** | | | **100** |  |

**二、家务清洁模块**

**情景描述**

李华，女，67岁。身高156cm，体重75公斤，糖尿病史10年。3个月前曾突发“脑梗”，入院治疗，预后良好。生活上干净利索，讲究生活品质，爱好书画。老伴身体健康，育有1儿1女。儿子在外地工作不能常回家看望，现与未婚女儿共同居住。因女儿需要工作，日常生活由家政服务员照护。今天是李奶奶出院后第1个春节，女儿因公出差需要于上午10点30前出发，没有时间与老人一起庆祝，于是请家政服务员为老人进行家务清洁。

**参赛选手任务：**

请根据情景描述的具体情况为李奶奶一家进行家务清洁。

**任务要求：**

1.在春节这个特殊的日子，选手能熟练利用家务清洁的相关知识和现场物料，完成家务清洁的任务。操作顺序正确、操作手法动作规范。

2.能进行清洁用品、用具收纳管理。

3.准备评估、注意事项、综合说明等必要口述部分，内容完整、条理清晰。

4.考试时间30分钟。

**试题5、客厅场景玻璃及地面清洁**

请根据情景和现场给出的客厅场景，在备物室完成工作准备、后在客厅场景中完成评估沟通、玻璃和地面的清洁、用具整理，并进行必要的口述。

**评分标准**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **序号** | **考核**  **内容** | **考核要点** | **配分** | **评分标准** | **评分** |
| 1 | 工作准备  （15 分） | （1）仪容仪表：着装整洁，长头发盘起， 去除首饰，洗净双手，指甲不过长，穿好围裙、戴好手套、鞋套，表情精神自 然，微笑大方。发型着装整齐且适合操作工作情境性强，精神状态佳，满足操作需求，符合家庭特点与安全规范。 | 7 | 准备不完善，每项扣 1分，扣完为止。 |  |
| （2）环境准备：开窗通风换气，开灯保证光线适合。 | 3 | 操作前没有开窗，没有开灯，扣1-3分 |  |
| （3）物品准备：抹布、消毒液、水桶、清水、脸盆、垃圾桶。 | 5 | 物品准备不充分，每 少一项扣1分。 |  |
| 2 | 评估沟通 （10 分） | （1）与客户沟通：面带微笑，与客户亲切沟通交流。操作前及时了解客户需求。 | 5 | 没有与客户沟通，扣 1-5 分。 |  |
| （2）操作完成后征求意见，并祝福奶奶春节快乐。 | 5 | 没有与客户沟通，扣 1-5 分。 |  |
| 3 | 清洁消毒过程  （50分） | 双手清洗。按照七步洗手法清洗双手。洗手步骤及部位正确。检查被清洁物品有无明显损坏，若有及时与客户沟通。 | 5 | 未运用正确方法清洗双手，扣1-3分  未检查，或物品有明显损坏未与客户沟通，扣1-2分。 |  |
| 玻璃的清洁：  （1）用含清洁剂湿抹布（免毛刷）擦抹玻璃，方向正确，用刮刀刮去水分，并用抹布收干，顽渍用玻璃净重点清洁。（9分）  （2）玻璃框及边框角清洁。（5分）  （3）清洁效果：玻璃洁亮、无水迹、无刮痕，窗框、地板无污迹。（9分） | 23 | （1）含清洁剂湿抹布擦抹、刮刀刮水分，抹布收干，玻璃净重点清洁，顺序、手法、工具选择，每少一项扣1分，扣完为止。  （2）玻璃框及边框角清洁不彻底，扣1-5。  （3）清洁效果，1项不合格扣1分，，扣完为止。 |  |
| 地面清洁：  （1）使用扫把簸箕清洁地毯下方 ；将地毯平整铺回原处。（6分）  （2）操作前阅读吸尘器使用说明书。（2分）  （3）按照说明组装吸尘器并选择合理吸头。（2分）  （4）检查用具各个部位是否完好，检查吸尘袋、电插头、电线是否完。（2分）  （5）接通吸尘器电源；准确打开吸尘器开关。（2分）  （6）按向前推一下，再在同一个地方向后拉一下的吸尘正确方法将地毯上的纸片等杂物先吸除干净，吸尘后地面无遗漏杂物、垃圾地毯绒毛方向一致，整齐不杂乱。（7分）  （7）吸尘完成后开关关闭；电源拔掉 ；将吸尘器拆卸归位。（3分） | 25 | 1.地毯未卷起，扣1-2分，地毯下方未清洁，扣1-2分，.地毯未平整铺回原处，扣1-2分；  2.未仔细阅读说明书扣1-2分；  3.组装时间过长扣0.5-1分；.吸头选择不合理扣0.5-1分；  4少检查一项扣0.5分，扣完为止；  5.未正确接通电源、准确打开吸尘器开关扣1-2分；  6.吸尘方法不正确扣1-3分；吸尘不干净扣1-3分，垃圾地毯绒毛方向不一致、杂乱扣1分；  7.未关闭开关扣1分；未拔掉电源扣1分；未将吸尘器归位扣1分 |  |
| 4 | 用具整理（15分） | （1）清洁盆、抹布等物品清理干净，将清洁用具整齐摆放并做收纳，将围裙脱下并叠好摆放到原处。 | 5 | 没有抹布清洗干净拧干，没有 将清洁用具、剩余辅料放回原处，扣 1-4 分，没有叠放好围裙,0.5-1。 |  |
| （2）将茶几擦拭干净摆放整齐 | 5 | 没有擦拭干净和摆放整齐扣 1-5分。 |  |
| （3）吸尘器组装拆卸动作规范、熟练、连贯，所有物品整理清洁干净并归原位，地毯及周围地面整洁干净。 | 5 | 吸尘器组装动作不规范、连贯扣1-2分，物品整理清洁不彻底或原位扣0.5-1分， 地毯及周围地面清洁不彻底扣1-2分。 |  |
| 5 | 口述表现及用时  （10分） | 准备评估、注意事项、综合说明等必要口述部分，内容完整、条理清晰。口齿清晰，语言表达流畅，重点突出。  整体用时<30分钟。 | 10 | 根据口述表现酌情给分。  操作用时每超过1分钟，扣除1分。超时10分钟，取消成绩。 |  |
| **合计** | | | **100** | |  |

**三、整理收纳模块**

**情景描述**

王小红，女，30岁，非常喜欢购买衣服，所以各种类型的衣服都有很多。现在马上夏天来了，她的衣柜里还有很多冬天的衣服，夏天的衣服也不知道都堆在哪里，所以衣柜里显得非常凌乱。

**参赛选手任务：**

请根据情景描述的具体情况为王女士完成一次衣柜的换季收纳。

**任务要求：**

1.在衣橱整理过程中收纳操作轻柔、熟练、规范，程序符合现代收纳理念，能够清晰阐释收纳思路和整理结果。要体现出整理收纳师的物品陈列美学和色彩搭配能力，熟悉衣柜柜体内部的空间设计和思路。

2.能合理的选择使用收纳用品，完成整理收纳工作后现场整洁有序。

3.准备评估、注意事项、综合说明等必要口述部分，内容完整、条理清晰。

4.考试时间25分钟。

**评分标准**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **序号** | **考核内容** | **考核要点** | **配分** | **评分** |
| 1 | 准备工作  （15 分） | 头发干净整洁， 长发扎起。 | 3 |  |
| 统一着竞赛工作装。 | 3 |  |
| 佩戴白色尼龙手套。 | 3 |  |
| 佩戴鞋套。 | 3 |  |
| 规范佩戴口罩。 | 3 |  |
| 2 | 空间设计  （12分） | 画出设计后的衣橱柜体立面图，一处尺寸不合理，扣0.5分，扣完为止；无错误点，不扣分。 | 3 |  |
| 功能区标注合理， 一处设置不合理，扣0.5分，扣完为止。 | 3 |  |
| 物品标注正确，分类符合衣橱物品收纳基本原则。 | 3 |  |
| 整理收纳方案能够对整理衣橱起到主导作用。 | 3 |  |
| 3 | 清空  （12 分） | 铺设地垫，留有过道区域。 | 3 |  |
| 一次性清空橱柜内所有物品。 | 3 |  |
| 清空过程中轻拿轻放，不得损坏物品。 | 3 |  |
| 使用纸巾对橱柜进行清垢。 | 3 |  |
| 4 | 分类\贴标签  （9分） | 按照“夏季上衣、夏季下装、毛衣、连衣裙、外套类、冬季裤子、套装类、袜子类、内裤、床品四件套类、羽绒服类”分为11类。少分一组扣3分，一件物品分错扣1分，扣完为止。 | 9 |  |
| 5 | 整理  （13分） | 衣物折叠要求：  (1) 折叠方法：折叠方法统一、合理、正确， 每出现一类折叠方法不当或不统一扣1分；  (2) 折叠效果： 折叠后衣物外观规整，皱褶少，每出现一件外观不合格扣1分；  (3) 易识别性： 衣物折叠后可快速识别类别和个体，每出现一类不易识别衣物扣1分；  (4) 外观统一：同类衣物高度宽度保持一致， 相差超过0.5厘米扣1分;  (5) 陈列方式：衣物陈列方向一致、色彩合理，每出现一类方向或色彩不合理扣1分；  (6) 容器容量控制： 同一收纳盒内衣物容量合理， 每出现一盒衣物容量偏多或偏少扣1分。 | 10 |  |
| 选择尺寸和材质与物品、柜体尺寸相匹配的收纳工具(以棉麻材料和pp材质为主)： 未使用收纳工具扣2分。 | 3 |  |
| 6 | 收纳  （12分） | 按照规划图将物品放置相应位置，并对收纳容器内的物品写好标签。 | 3 |  |
| 按照由大到小的原则进行收纳。 | 3 |  |
| 悬挂衣物注意衣架间的间距适当。 | 3 |  |
| 悬挂要求：  (1) 相同材质的衣物悬挂；  (2) 色彩搭配合理；  (3) 按照长短顺序悬挂。 | 3 |  |
| 7 | 复盘  （12 分） | 口述：完整复述整理收纳思路，三分钟内复盘完毕，每超出10秒钟，扣0.5分，扣完为止。 | 3 |  |
| 口述：准确介绍物品分类及摆放位置。 | 3 |  |
| 口述：使用专业术语进行复盘。 | 3 |  |
| 站姿、手势符合礼仪标准，语速、音量适中。 | 3 |  |
| 8 | 结束工作  （9分） | 地垫处理，自行带走。 | 3 |  |
| 垃圾处理(垃圾放入垃圾桶， 垃圾袋带离赛场)。 | 3 |  |
| 离开比赛区域后，脱鞋套。 | 3 |  |
| 9 | 综合评价  （6分） | 操作动作轻柔、准确、熟练、安全。 | 6 |  |
| 态度和蔼， 全程微笑服务。 |  |
| 用时25分钟以内，超时1分钟扣0.5分，超时10分钟取消成绩。 |  |
| **合计** | | | **100** |  |

**大赛用物（参考）**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **家务清洁用物清单** | | | | | | |
| **序号** | **名称** | **用途** | **规格** | **单位** | **数量** | **备注** |
| 1 | 普通抹布 | 清洁 |  | 块 | 30 | 用物数量为所有选手的总量 |
| 2 | 脸盆 | 清洁 | 中号 | 个 | 6 |
| 3 | 中性全能清洁液 | 清洁 | 500ml | 瓶 | 2 |
| 4 | 水桶 | 清洁 | 大、中号 | 个 | 6 |
| 5 | 垃圾桶 | 清洁 | 中号 | 个 | 6 |
| 6 | 软质百洁布 | 清洁 |  | 块 | 30 |
| 8 | 橡胶手套 | 清洁 | 大中小号 | 套 | 各2套 |
| 9 | 扫把、簸萁 | 清洁 |  | 套 | 3 |
| 10 | 吸尘器 | 清洁 |  | 个 | 4 |
| 11 | 酒精 | 清洁 | 500ml | 瓶 | 4 |
| 12 | 棉质抹布 | 清洁 |  | 块 | 30 |
| 13 | 牙刷 | 清洁 |  | 支 | 6 |
| 14 | 白醋 | 清洁 |  | 袋 | 10 |
| 15 | 小苏打 | 清洁 |  | 袋 | 10 |
| 16 | 围裙 | 清洁 |  | 件 | 15 |
| 17 | 刮水刀 | 清洁 |  | 个 | 6 |
| 18 | 垃圾袋 | 清洁 |  | 卷 | 10 |
| 19 | 玻璃清洁剂 | 清洁 | 500ml | 瓶 | 6 |
| 20 | 纱布 | 清洁 |  | 包 | 6 |
| 21 | 一次性口罩 | 清洁 |  | 个 | 20 |
| 22 | 带框玻璃 | 清洁 |  | 块 | 1-2块 |
| 23 | 地毯 | 清洁 |  | 块 | 1 |
| 24 | 茶几 | 清洁 |  | 个 | 1 |
| 25 | 冰箱 | 清洁 |  | 个 | 1 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **养老服务用物清单** | | | | | | |
| **序号** | **名称** | **用途** | **规格** | **单位** | **数量** | **备注** |
| 1 | 前开襟衣服 | 穿脱衣服训练 | XXXL春秋长袖 | 件 | 4 |  |
| 2 | 护理床 | 穿脱衣服训练 |  | 张 | 1 |  |
| 3 | 标准化老人 | 穿脱衣服训练 |  | 位 | 1 |  |
| 4 | 床旁靠背椅 | 穿脱衣服训练 | 普通 | 把 | 1 |  |
| 5 | 床头柜 | 穿脱衣服训练 | 医用 | 个 | 1 |  |
| 6 | 免洗洗手液 | 穿脱衣服训练 | 100ml | 瓶 | 5 |  |
| 7 | 多功能护理床 | 腋温测量 | 手动 | 张 | 1 |  |
| 8 | 标准化病人 | 腋温测量 |  |  | 1 |  |
| 9 | 毛巾 | 腋温测量 | 30\*20cm | 条 | 5 |  |
| 10 | 治疗盘 | 腋温测量 | 40\*30cm | 个 | 5 |  |
| 11 | 清洁体温计存放盒 | 腋温测量 | 带盖小方盒，不锈钢 |  | 4 |  |
| 12 | 体温计消毒盒 | 腋温测量 | 带盖小方盒，不锈钢 |  | 4 |  |
| 13 | 腋温计 | 腋温测量 | 医用 | 支 | 4 |  |
| 14 | 纱布 | 腋温测量 | 7\*8cm |  | 10 |  |
| 15 | 笔 | 腋温测量 | 黑色 | 支 | 10 |  |
| 16 | 记录单 | 腋温测量 | A4 | 张 | 10 |  |
| 17 | 免洗洗手液 | 腋温测量 | 500ml | 瓶 | 5 |  |
| 18 | 床旁靠背椅 | 拐杖训练 | 医用 | 张 | 2 |  |
| 19 | 康复训练步梯 | 拐杖训练 | 330\*82\*130 | 副 | 1 |  |
| 20 | 四角拐杖 | 拐杖训练 | 四档可调节高度72-96 | 个 | 2 |  |
| 21 | 康复训练保护腰带 | 拐杖训练 | 可调试 | 条 | 2 |  |
| 22 | 小毛巾 | 拐杖训练 | 25\*25cm | 条 | 4 |  |
| 23 | 记录单 | 拐杖训练 |  | 张 | 10 |  |
| 24 | 笔 | 拐杖训练 |  | 支 | 10 |  |
| 25 | 双层治疗车 | 拐杖训练 |  | 辆 | 1 |  |
| 26 | 免洗洗手液 | 拐杖训练 | 500ml | 瓶 | 5 |  |
| 27 | 手动护理床 | 鼻饲进食 | 摇床，带护栏 | 张 | 1 |  |
| 28 | 模拟人 | 鼻饲进食 | 准备胃管 | 个 | 1 |  |
| 29 | 双层治疗车 | 鼻饲进食 | 备小污物桶 | 个 | 1 |  |
| 30 | 床头柜 | 鼻饲进食 | 医用 | 个 | 1 |  |
| 31 | 餐碗 | 鼻饲进食 | 内径16cm，盛鼻饲奶 | 个 | 2 |  |
| 32 | 餐碗 | 鼻饲进食 | 内径14cm，盛温水 | 个 | 2 |  |
| 33 | 弯盘 | 鼻饲进食 | 13\*20cm，不锈钢 | 个 | 2 |  |
| 34 | 毛巾 | 鼻饲进食 | 40\*30cm | 条 | 2 |  |
| 35 | 软枕 | 鼻饲进食 | 40\*60cm | 个 | 2 |  |
| 36 | 一次性使用灌注器 | 鼻饲进食 | 810ml | 支 | 10 |  |
| 37 | 无菌纱布 | 鼻饲进食 | 7\*9cm | 包 | 10 |  |
| 38 | 医用胶布 | 鼻饲进食 | 2.5\*450cm | 卷 | 4 |  |
| 39 | 别针 | 鼻饲进食 | 安全别针 | 个 | 10 |  |
| 40 | 医用免洗洗手液 | 鼻饲进食 | 500ml | 瓶 | 4 |  |
| 41 | 记录笔 | 鼻饲进食 | 黑色0.5cm | 支 | 10 |  |
| 42 | 记录单 | 鼻饲进食 | A4 | 张 | 10 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **整理收纳用物清单** | | | | | | |
| **序号** | **名称** | **用途** | **规格** | **单位** | **数量** | **备注** |
| 1 | 百纳箱 | 衣橱整理 |  | 个 | 2 |  |
| 2 | PP抽屉盒 | 衣橱整理 |  |  | 4 |  |
| 3 | 纸质分割盒 | 衣橱整理 | 大中小 | 个 | 各2 |  |
| 4 | 衣架 | 衣橱整理 |  | 个 | 20 |  |
| 5 | 各类衣物 | 衣橱整理 | 短袖T恤、长袖T恤、短袖衬衫、长袖衬衫、夏季连衣裙、春秋连衣裙、毛衣、春秋外套、羽绒服、内衣、袜子 | 件 | 上衣各2-3件、连衣裙各2-3件、羽绒服1件，内衣5-10件、袜子4-6双 |  |
| 6 | 各类小物件 | 衣橱整理 | 袜子、丝巾、腰带、帽子、包、围巾、手套 | 件 | 各5-6件 |  |
| 7 | 衣柜 | 衣橱整理 |  | 套 |  |  |
| 8 | 书籍、A4纸文件 | 书房整理 |  | 本 |  |  |
| 9 | 文件架 | 书房整理 | 三层 | 个 | 2 |  |
| 10 | 胶带 | 书房整理 | 大号、小号 | 卷 | 各15卷 |  |
| 11 | 笔 | 书房整理 | 水笔、铅笔、记号笔 | 支 | 各10支 |  |
| 12 | 书柜 | 书房整理 |  |  |  |  |
| 13 | 护肤品 | 梳妆台收纳 | 护手霜、防晒霜、面霜等 | 套 | 1套（大小瓶5-8件或空瓶） |  |
| 14 | 化妆品 | 梳妆台收纳 | 洗面奶、口红、眉笔、眼影、粉底、腮红等 | 套 | 1套（护肤品类、彩妆类、防晒类、口红类、工具类、配饰类、清洁类、小电器类、小样类9类每类至少一个） |  |
| 15 | 塑料分隔盒 | 梳妆台收纳 | 化妆品收纳用 | 个 | 大中小各2个 |  |
| 16 | 梳妆台 | 梳妆台收纳 |  | 件 | 1 |  |
| 17 | 儿童绘本 | 儿童书房 |  | 本 | 20本 |  |
| 18 | 幼小衔接书籍 | 儿童书房 |  | 本 | 数学、拼音、汉字各2-3本 |  |
| 19 | 儿童玩具 | 儿童书房 |  | 套 | 积木玩具、厨房玩具各1件 |  |
| 20 | 文具类 | 儿童书房 |  | 套 | 铅笔、橡皮、拼音本、算数本、田字格本,各3件，彩色铅笔30支 |  |
| 21 | 儿童书柜 | 儿童书房 |  | 件 | 1 |  |
| 22 | 布艺带窗收纳盒 | 儿童书房 | 25（宽）\*44（长）\*17（高） | 个 | 1 |  |
| 23 | 抽屉收纳盒 | 儿童书房 | 26（长）\*9（宽）\*5.5（高）cm | 个 | 3 |  |
| 24 | 手提收纳盒 | 儿童书房 | 23（宽）\*25.6（长）\*15.3（高）cm | 个 | 3 |  |
| 25 | 白色手套 | 收纳 | 布质 | 副 | 大中小各10副 |  |
| 26 | 床单 | 收纳 |  | 件 | 2-3个 |  |
| 27 | 一次性鞋套 | 收纳 |  | 副 | 30 |  |
| 28 | 口罩 | 收纳 |  |  |  |  |
| 29 | 绘画纸 | 收纳 | A3大小 |  | 50张 |  |
| 30 | 垃圾桶 | 收纳 | 家用 |  | 5个 |  |
| 31 | 一次性清洁纸巾 | 收纳 |  |  | 6包 |  |
| 32 | 标签贴 | 收纳 |  |  | 10小包 |  |
| 33 | 软尺 | 收纳 |  |  | 1 |  |
| 34 | 书立 |  |  |  | 2 |  |

**2025年河北省职业院校技能大赛（高职）**

**家政服务技能赛项理论题库**

**一、老年照护模块理论题（共200道题）**

1.对仅有语言表达障碍而思维功能正常的老人，应采用哪种方法交流（）[单选题]。

A、文字或图画书面形式交流

B、耐心倾听，不要催促(正确答案)

C、向家属或陪伴着了解情况

D、以不同的方式重复老人所说的话

2.下列不属于老年人心理健康评估内容的是（） [单选题] \*

A.认知

B.情感

C.人格

D.智力(正确答案)

3.老年人冬季建议洗澡频次（）。 [单选题] \*

A.每周一次(正确答案)

B.每周两次

C.每周三次

D.每周四次

4、由于老年人骨钙丢失过多，进而发生脊柱畸形和骨折，是老人缺乏（ ） [单选题] \*

A.铁

B.钙(正确答案)

C.硒

D.氟

5.导致老人跌倒的因素最不可能是（）。 [单选题] \*

A.既往跌倒史

B.台阶过高

C.颈椎病

D.地面平整(正确答案)

6.协助老年人转换体位时注意事项描述不正确的是（）。 [单选题] \*

A.协助体位转换过程中应随时询问老年人的感受

B.为安全起见，给老人转换体位时应提高操作速度(正确答案)

C.协助老人翻身前后注意保持管道通畅

D.从卧位换成坐位时，动作易缓慢

7.老年人穿衣要选择（）的衣服。 [单选题] \*

A.肥大

B.瘦小

C.舒适(正确答案)

D.紧身

8.手杖应放在老人的（）上。 [单选题] \*

A.左

B.右

C.与患肢同侧

D.与健肢同侧(正确答案)

9.因老人消化功能减退，体内维生素C含量明显不足，所以老人特别应补(  )。 [单选题] \*

A.维生素C(正确答案)

B.维生素D

C.维生素D

D.维生素B

10. 关于老年人厕所、浴室的环境安排，下列陈述不正确的是（）。 [单选题] \*

A、厕所应远离卧室(正确答案)

B、夜间有灯光以看清便器位置

C、浴室应设有排风扇

D、水池与操作台高度适合老人身高

E、浴盆底部放置防滑垫

11. 下面哪种食物不适合老年人食用（）。 [单选题] \*

A、饺子

B、面条

C、香蕉

D、油炸黄花鱼(正确答案)

E、酱肉

12. 碳酸钙、葡萄糖酸钙可以补钙，但不适合和下面哪种食物一起食用（）。 [单选题] \*

A、猪肉

B、鸡蛋

C、小麦粉

D、桔子

E、菠菜(正确答案)

13. 下面哪个选项不会干扰钙吸收（）。 [单选题] \*

A、饮奶(正确答案)

B、吸烟

C、浓茶

D、咖啡

E、饮酒

14．王爷爷身高1.75m，体重96Kg，他的理想体重应该是多少（）。 [单选题] \*

A、50kg

B、60Kg

C、70Kg(正确答案)

D、80Kg

E、90Kg

15. 老人服药后，一般需要至少（）min后再躺下。 [单选题] \*

A、3

B、5

C、10(正确答案)

D、20

E、30

16. 下面哪些场所不需要为老人加装扶手（）。 [单选题] \*

A、楼梯

B、便池边

C、床

D、浴缸边

E、餐桌(正确答案)

17. 关于老年人厕所、浴室的环境安排，下列陈述不正确的是（）。 [单选题] \*

A、厕所应远离卧室(正确答案)

B、夜间有灯光以看清便器位置

C、浴室应设有排风扇

D、水池与操作台高度适合老人身高

E、浴盆底部放置防滑垫

18. 老年人沐浴时的适宜水温为（）。 [单选题] \*

A、30℃左右

B、40℃左右(正确答案)

C、50℃左右

D、60℃左右

E、70℃左右

1. 给特殊老年人清洁口腔时应注意勿触及老年人( )，以免引起恶心。

A 唇部

B 牙龈

C 咽部 (正确答案)

D 舌尖部

20. 协助老人脱衣时，应（）。 [单选题] \*

A、先脱患侧上肢

B、先脱健侧上肢(正确答案)

C、先脱左侧上肢

D、先脱右侧上肢

E、无所谓

21. 老人使用床上便盆时，护理员不能（）。 [单选题] \*

A、携便盆至老人床边

B、帮老人盖好被子

C、用屏风遮挡老人

D、排便时，离开老人去干其它事(正确答案)

E、便后，打开窗户通风

22. 以下哪项为正常血压?（） [单选题] \*

A、145/90mmHg

B、130/80mmHg(正确答案)

C、95/55mmHg

D、120/95 mmHg

E、80/50mmHg

23. 在与老年人进行非语言沟通时，最容易被接受的触摸部位是（）。 [单选题] \*

A、手(正确答案)

B、头部

C、胳膊

D、背部

E、肩部

24. 大便失禁老年病人的护理措施中不正确的是（）。 [单选题] \*

A、注意休息

B、观察脱水、电解质情况

C、保持被单整洁，及时更换。

D、严重者，补充水分，给予软食(正确答案)

E、保持皮肤的清洁干燥

25．有关跌倒后的处置，不正确的是（）。 [单选题] \*

A、观察神志

B、检测生命体征

C、拨打急救电话

D、赶快扶起老人(正确答案)

E、对受伤部位做重点检查

26. 长时间乘坐轮椅的老人应进行（）减压。 [单选题] \*

A、头部

B、臀部(正确答案)

C、手部

D、腿部

E、颈部

27. 老年人室内设备要安全，物品摆放要（），以防发生意外。 [单选题] \*

A、有规律(正确答案)

B、放桌旁

C、随手放

D、入口处

E、远离老人

28. 协助老人淋浴前不应（）。 [单选题] \*

A、向老人交代水温调节方法

B、教会老人使用信号铃

C、告诉老人应闩门(正确答案)

D、关照老人勿用湿手接触电源开关

E、协助老人脱衣

29. 由于泌尿系统的主要变化，男性老年人因前列腺肥大，有时感到（）。 [单选题] \*

A、排尿快

B、排尿困难(正确答案)

C、排尿不困难

D、没有尿潴留

E、尿失禁

30. 对便秘的老人，要告知其不可用力过度，特别是患有（）疾病的老人，以防意外。 [单选题] \*

A、肾结石

B、胆结石

C、胃溃疡

D、心血管、脑血管(正确答案)

E、肺气肿

31. 长期卧床的老人一般应（）翻身一次。 [单选题] \*

A、每十分钟

B、每两小时(正确答案)

C、每四小时

D、每十二小时

E、每天

32. 正常情况下老人24小时尿量小于（）毫升为少尿。 [单选题] \*

A、100

B、200

C、300

D、400(正确答案)

E、500

33、老年照护的照顾对象是( )。

A.居家和养老机构

B.社区养老老人

C.卧床老人

D.非卧床老人

E.以上均是(正确答案)

34、与老年人沟通时应注意的事项是( ) 。

A.可用老年照护人员平日习惯的方式进行

B.老年人若听力不好要提高音调

C.倾听老年人诉说要专心、耐心(正确答案)

D.在老年人面前，与亲属说话的声音要稍大

E.以上都是

35、在了解老年人心理感受时，最重要的沟通技巧是( )。

A.倾听(正确答案)

B.核实

C.触摸

D.提问

E.体态语言

36、以下哪项不是老年人常见的安全风险( )

A.跌倒

B.溺水(正确答案)

C.坠床

D.烫伤

E.误吸

37、老年人出现以下哪种情况容易发生坠床( )。

A.老年人谵妄、躁动(正确答案)

B.老年人便秘

C.老年人大小便失禁

D.老年人腹痛

E.老年人昏迷

38、以下引起老年人烫伤的原因中，哪项属于生理因素( )。

A.老年照护人员给老年人进行热疗时温度过高

B.老年人昏迷

C.老年人温痛觉下降(正确答案)

D.老人患有阿尔茨海默氏症

E.老年照护人员不会使用热疗仪器

39、为了防止老年人进餐时误吸，错误的是( )。

A.嘱老年人快速咀嚼吞咽(正确答案)

B.老年人进餐时，应以松软的食物为主

C.老年人进餐时应保持安静，不宜讲话

D.对于吞咽功能异常的老年人，应按医生要求给子管饲饮食

E.老年人进餐速度不宜过快，出现呛咳应立即停止进餐

40、长期消耗性疾病的老年老人宜采用的饮食( )。

A.高热量饮食(正确答案)

B.高蛋白饮食

C.高维生素饮食

D.高脂肪饮食

E.低脂肪饮食

41、在鼻饲插管时如老人出现呛咳，呼吸困难等情况应采取

下列哪项措施( )。

A.嘱老人深呼吸 B.嘱老人做吞咽动作

C.托起老人头部再插 D.停止操作取消鼻饲

E.拔出管子休息片刻再重新插管(正确答案)

42、以下哪种老人需高纤维素饮食( ) 。

A.胃十二指肠溃疡恢复期的老人

B.患食管，胃底静脉曲张的老人

C. 患腹泻，痢疾，慢性肠炎的老人

D. 糖尿病的老人(正确答案)

E.胃，肠，肛门手术的老人

43、采用潜血试验饮食的老人在试验期3日内，应禁食下列哪些食物( )

A.奶类食品

B.猪肝、绿色蔬菜(正确答案)

C.黄豆制品

D.白萝卜、菜花

E.西红柿、土豆

44、李先生，65岁，体温38C，口腔糜烂，自诉疼痛难忍。请根据李先生的病情，应给予哪种种饮食( )

A.软食

B. 半流质饮食

C.流食(正确答案)

D.高热量饮食

E.高蛋白饮食

45、照护呕吐老人哪项是错误的( )。

A. 安慰并陪伴老人

B. 腹部有伤口的，呕吐时按压住腹部伤口

C. 仰卧者，头偏向一侧

0. 呕吐不止时暂停进食

E.大量呕血应保暖并给予热饮料(正确答案)

46、肥皂栓通便时，错误的做法是( )。

A.向老人解释目的和方法，以取得合作

B. 将普通肥皂削成圆锥形

C. 协助老人取右侧卧位，右腿前曲(正确答案)

D.将肥皂栓塞入肛门3 ~4cm

E. 削好的肥皂栓要放在热水里面去掉棱角

47、以下可引起老年人大便失禁的常见原因是( )。

A. 活动减少

B.摄人水量多

C. 肠梗阻

D.摄人膳食纤维多

E.老年人括约肌松弛(正确答案)

48、对于发生呕吐的老年人，以下措施正确的是( )

1. 取坐位，嘱其低头、张口(正确答案)
2. 取坐位，嘱其仰头 张口

C.取站立位，嘱其仰头、张口

D.取站立位，嘱其仰头、闭口

E.取平卧位，头保持中立

49、为失禁老人更换尿布的做法中错误的是( )。

A.使老人平卧，解开脏尿布，观察排泄物

B. 协助老人侧身，取出脏尿布交给老人自己处理(正确答案)

C.展开干净尿布，将半边卷起，另半边铺在老人身下

D.帮助老人包上尿录布时动作要轻柔

E.尿布要整理平整后再包上

50、属于正常睡眠的是( )。

A.睡眠周期中有一两次中断现象

B. 睡眠周期中有一两次时醒的现象

C. 觉醒后自觉得到了充分的休息，消除了疲劳(正确答案)

D. 觉醒后感到有点头晕，还想再睡

E. 觉醒后仍感到有些疲劳

51、睡眠过程中常常醒来，甚至夜醒几次，睡得很浅，没有熟睡的感觉，睡不深，属于老年人睡眠应碍的( ) 表现形式。

A.入睡困难

B.多梦

C.睡眠中断(正确答案)

D.彻底不眠

E.早醒

52、压疮的老年人，若病情许可，应给予的膳食是( )。

A.高蛋白质、高脂肪

B.低盐、高维生素

C.高蛋白、高维生素(正确答案)

D. 高脂肪、高维生素

E.低盐、高脂肪

53、压疮淤血红润期主要照护措施是( )。

A.去除病因，定时翻身(正确答案)

B.局部使用抗生素，避免感染

C.厚层滑石粉包扎，减少摩擦

D.清洁创面，除腐生新

E.红外线照射，干燥创面

54、给一位右上肢骨折老人床上擦浴，下述哪项正确( )。

1. 由外眦向内眦擦拭眼部

B.脱上衣时先脱右肢

C.擦毕按摩骨突处(正确答案)

D.穿上衣时先穿左肢

E.擦洗动作要轻慢

55、老年人，男，59岁，因脑中风右侧肢体瘫痪，为预防压疮，最好的照护方法是( )。

A.让其保持左侧卧位

B.每天请家属看他皮肤是否有破损

D.每2h为他翻身按摩一次(正确答案)

C.鼓励他做肢体功能锻炼

E.给他用气圈

56、老人长期仰卧时，最易发生压疮的部位是( )。

A.肩胛部

B.骶尾部(正确答案)

C.足跟

D.膝部

E.枕骨粗隆

57、为昏迷病员做口腔照护时，特别应注意( )。

A.压舌板轻轻撑开颊部

B从外问里擦净口路及牙齿的各面

C.血管钳夹紧棉球，蘸水不可过多(正确答案)

D.操作时动作要轻

E.观察口腔黏膜

58、下列哪种情况禁用热疗法( )。

A.循环不良

C.各种脏器内出血(正确答案)

B.感觉迟钝

E.四肢厥冷

59、一般冷热疗法适宜的时间是（）。

A.1 ~5min

B.5 ~ 10min

C. 20 ~ 30min(正确答案)

D.30 ~ 60min

E.1 ~2h

60、使用热水袋时观察的重点应是( )。

A.瞳孔

B.意识状态

C.生命体征

D.治疗效果

E.局部皮肤状况(正确答案)

61、成人腋温的正常范围是( )。

B. 36.0~37.0C

A.35.0~36.0C

D.36.5~37.5C

C.36.3~37.2C(正确答案)

E.36.0~37.79C

62、刘大爷，70岁。测口温时不慎将体温计咬碎，照护人员应立即采取的措施为 （）

A.催吐

B.洗胃

C.服缓泻剂

D. 口服蛋清液

E.清除口腔内玻璃碎屑(正确答案)

63、测血压时，应该做到哪四定( )

A. 定血压计、定部位、定时间、定护士

B. 定血压计、定部位、定时间、定听诊器

C.定听诊器、定部位、定时间、定体位

D. 定血压计、定部位、定时间、定体位(正确答案)

E.定护士、定部位、定时间、定体位

64、老人意识模糊，左侧肢体瘫痪。照护人员为其测量体温、血压的正确方法是( )。

A.测量口腔温度，右上肢血压

B. 测量腋下温度，右上肢血压(正确答案)

C.测量腋下温度，左上肢血压

D.测量直肠温度，左上肢血压

E.测量口腔温度，左上肢血压

65、控制传染最简单、最有效、最便捷、最经济的方法是( )。

A.环境消毒

B. 合理使用抗生素

C.洗手(正确答案)

D. 隔离传染老人

E. 隔离护理人员

66、老年人李某。男，70岁，身高17om,体重75kg,从高处坠落，腰椎骨折收人院须立即手术，将该老年人移至平车上的方法是( )。

A.一人搬运法

B. 二人搬运法

C. 三人搬运法

D. 四人搬运法(正确答案)

E.挪动法

67、应根据老人的( ) 选择合适的拐杖。

A.身高(正确答案)

B. 体重

C.腰围

D. 臀围

E.腕力

68. 以下不是压疮好发部位的是（ D ）。

A、脊柱骨 B、肘部 C、膝部外侧 D、大腿内侧 E、肩胛部

69. 陈树方老人今年78岁，退休前是大学教授，现住在敬老院的16床，新来的护理员直接称呼其为( A )让老人很不舒服。

A、16床 B、陈大爷 C、陈教授 D、陈叔叔 E、陈老

70. 长时间乘坐轮椅的老人应进行( B )减压。

A、头部 B、臀部 C、手部 D、腿部 E、颈部

71. 对便秘的老人，要告知其不可用力过度，特别是患有( D )疾病的老人，以防意外。

A、肾结石 B、胆结石 C、胃溃疡 D、心血管、脑血管 E、肺气肿

72. 下面哪个选项不会干扰钙吸收（ A ）。

A、饮奶 B、吸烟 C、浓茶 D、咖啡E、饮酒

73. 正常人呼吸与脉搏的比率为( D )。

A、1：1 B、1：2 C、1：3 D、1：4 E、1：5

74. 对于失眠老年人进行治疗时应注意睡前( B )。

A 喝咖啡 B 不喝浓茶 C 多看书 D 看电视

75. 下面哪些场所不需要为老人加装扶手( E )。

A、楼梯 B、便池边 C、床 D、浴缸边 E、餐桌

76. 以下是老年人睡眠的特点( C )。

A 易入睡 B 易进入深睡眠

C 易睡眠中断，得不到充足的睡眠 D 熟睡时间长

77. 关于老年人厕所、浴室的环境安排，下列陈述不正确的是( A )。

A、厕所应远离卧室 B、夜间有灯光以看清便器位置 C、浴室应设有排风扇

D、水池与操作台高度适合老人身高 E、浴盆底部放置防滑垫

78. 老年人沐浴时的适宜水温为( B )。

A、30℃左右 B、40℃左右 C、50℃左右 D、60℃左右 E、70℃左右

79. 由于泌尿系统的主要变化，女性老年人因压力原因，常会出现( E )。

A、有尿潴留 B、排尿困难 C、憋不住尿 D、排尿痛 E、尿失禁

80. 老人使用床上便盆时，照护员不能( D )。

A、携便盆至老人床边 B、帮老人盖好被子 C、用屏风遮挡老人 D、排便时，离开老人去干其它事 E、便后，打开窗户通风

81. 助有睡眠障碍的老年人养成良好的饮食和生活习惯正确的做法是( D )。

A 让老年人睡前多吃零食

B 指导老年人饭后，睡前跑跑步

C 让老年人午睡时间尽可能长久，以弥补夜间睡眠的不足

D 每天让老年人保持有一定的时间做力及所能的劳动或运动

82. 踝关节扭伤出血48小时内应该（B）

A.湿热敷 B.冷敷 C.热敷 D.烤灯

83. 在与老年人进行非语言沟通时，最容易被接受的触摸部位是( A )。

A、手 B、头部 C、胳膊 D、背部 E、肩部

84. 大便失禁老年病人的护理措施中不正确的是（ D ）。

A、注意休息 B、观察脱水、电解质情况 C、保持被单整洁，及时更换

D、严重者，补充水分，给予软食 E、保持皮肤的清洁干燥

85．有关跌倒后的处置，不正确的是（ D ）。

A、观察神志 B、检测生命体征 C、拨打急救电话 D、赶快扶起老人 E、对受伤部位做重点检查

86. 对仅有语言表达障碍而思维功能正常的老人，应采用哪种方法交流（ B ）。

A、文字或图画书面形式交流 B、耐心倾听，不要催促

C、向家属或陪伴者了解情况 D、以不同的方式重复老人所说的话E、复述老人说的话

87. 老年女性泌尿系统的老化改变不会发生在（E ）。

A、输尿管 B、尿道 C、肾脏 D、膀胱 E、前列腺

88. 失血超过总血量（ C ）时，会有生命危险。

A、10% B、15% C、20% D、25% E、30%

88. 长期卧床的老人一般应( B )翻身一次。

A、每十分钟 B、每两小时 C、每四小时 D、每十二小时 E、每天

89.老人合理膳食的原则是（ A ）

A多吃蔬菜、水果 B减少食量，不做任何体力活动

C多盐，少量补水 D食物不需多样化

90.老年人卧床要每（ A ）小时翻身一次，并观察老人的皮肤有无压红、压伤。

A 2小时 B 2.5小时 C 3小时 D 4小时

91.服泻药便秘改善后，应（ A ）

A 停用药物 B逐步减量 C继续服用一段时间 D长期用药

92.血压测量的正确方法为（ D ）

A测量前要老人休息半天，以防所测血压不准

B年轻人可以活动后直接测血压

C血压带越紧越好

D血压带松紧合适，不可过紧或过松

93.为偏瘫老人测脉搏时应选择（ B ）

A患侧肢体 B健侧肢体 C左侧肢体 D右侧肢体

94.为老人用腋下测温法测量体温应（ C ）分钟后取出体温计

A 1 B 3 C 10 D 30

95.胸外按压老人的体位是（ C ）

A 左侧卧位 B 右侧卧位 C 仰卧位 D 俯卧位

96.行人工呼吸前的首要步骤是（ A ）

A开放气道 B关闭气道 C开放食道 D关闭食道

97.因老人消化功能减退，体内维生素C含量明显不足，所以老人特别应补( A )。

A.维生素C      B.维生素D           C.维生素D        D.维生素B

98.为了避免烫伤，使用热水袋时（C ）

A 将水盛满

B 不超过4/5分量

C 不超过3/4分量

D 不超过1/2分量

99．禁用温水或酒精擦浴的部位为（ A ）

A腹部 B足跟 C 腹股沟 D 手掌

100.养老护理员给老人喂食的方法正确的是（ D ）

A短时间咀嚼，吞咽，越快越好

B老人无法用杯子喝汤时，就不要喝汤，以免呛咳

C给老人喂饭时固、液体食物要分开吃，不能变换吃

D给老人喂食物要给老人变换固、液体食物

101.指导偏瘫老人穿裤子的顺序，下列（ A ）不正确

A先穿健侧再穿患侧 B 先穿患侧后穿健侧

C选用前排拉链的裤子 D选用宽松的裤子

102.老人进食的正确姿势是（ B ）

A对不能下床者，取平卧位

B对卧床老人要侧卧，头要偏向一侧，并抬高胸部，给予适当的支持

C对卧床老人要平卧，头要偏向一侧，不需抬高胸部

D对不能下床的老人，一定要准备跨床小桌，安排坐位进食

103.老人每天的饮水量（包含食物中的水分）应在（ D ）毫升左右

A 500 B 1000 C 1500 D 2000

104.为防止进餐时发生误咽、呛咳，进餐时老人应采用的体位是（ B ）

A平卧位 B 坐位或半卧位 C 仰卧位 D俯卧位

105.养老护理员为特殊老人清洁口腔时，老人应采取（ D ）体位

A站立 B端坐 C仰卧位 D侧卧或头偏向右侧

106.由于老年人骨钙丢失过多，进而发生脊柱畸形和骨折，是老人缺乏( B  )。

A.铁  B.钙 C.硒  D.氟

107.手指出血可采用（D ）指压止血。

A.桡动脉 B.尺动脉 C.颈动脉 D.手指两侧的指动脉

108.导致老人跌倒的因素最不可能是( D )。

A.既往跌倒史 B.台阶过高 C.颈椎病 D.地面平整

109.协助老年人转换体位时注意事项描述不正确的是( B )。

A.协助体位转换过程中应随时询问老年人的感受

B.为安全起见，给老人转换体位时应提高操作速度

C.协助老人翻身前后注意保持管道通畅

D.从卧位换成坐位时，动作易缓慢

110.老年人穿衣要选择（C ）的衣服。

A.肥大 B.瘦小 C.舒适 D.紧身

111.水的生理功能在人体内是非常重要的，其占人体重量的( C )。

A.40%～50%       B.50%～60%     C.60%～70%      D.70%～80%

112.测量血压前要休息（ C ）时间，防止所测血压不准确

A 40分钟 B 10分钟 C30分钟 D 20分钟

113.胸外心脏按压的部位是在（ B ）

A胸骨上1/3处 B 胸骨中1/3与下1/3交界处 C 胸骨右侧 D胸骨剑突下

114.高血压病人应（ B ）

A可自行服用降压药

B在医生指导下按量有规律的服用降压药

C无明显不适不需服用降压药

D自行调整药量

115.冠心病患者家中应常备（ B ）

A 硝苯地平 B硝酸甘油 C 硝普钠 D阿司匹林

116.（ A ）是最简单、常用的临时止血法。

A指压止血法 B加压止血法 C止血带止血法 D药物止血法

117.糖尿病老人发生低血糖时，切忌（ B ）

A 吃水果糖 B注射胰岛素 C吃面包 D吃含脂肪食品

118.健康成人在安静清醒状态下脉率为（ D ）次/分

A.60-80 B.70-110 C.80-110 D.60-100

119.洗头时应关闭门窗，调节室温在：（ A ）

A 24-26℃ B 22-26℃

C 20-40℃ D 26-28℃

120.更换床单时，以下哪一项是正确的：（D ）

A 放下的污单放在病人床尾 B 污单随意垂在地上

C 污单放在清洗车上 D 污单卷起放在床尾的架或污物车上

121.胃肠活动的异常表现为：（ D ）

A 恶心、呕吐 B 腹泻

C 便秘 D 以上都是

122.引起压疮的常见原因为：（ D ）

A 局部组织长期受压 B 皮肤经常受潮、磨擦等

C 局部血流循环障碍及营养不良 D 以上都是

123.王奶奶感觉头晕，去卫生室测了个血压，165/105mmHg，她的血压为（ C ）

A.正常血压 B.高血压1级 C. 高血压2级 D.高血压3级

124.骨折发生后，由于剧烈疼痛、肌肉痉挛、软组织损伤、肢体失去杠杆和支柱作用而导致肢体(　C　)

A肿胀 B疼痛 C功能障碍 D循环障碍

125.外伤大量出血时，可采用（ D ）法进行止血

A冷凝法 B用手指压住出血点

C压迫法 D加压包扎法

126.烫伤后应立即（A ）。

A离开烫伤源 B上医院去治疗 C包扎 D休息

127.为特殊老人清洁口腔时应(　D　)

 A无菌物品不慎被污染可以使用

 B一套无菌物品可供两位老人使用

 C无菌物品刚过有效期仍可以使用

 D一套无菌物品只能供一位老人使用，以防发生交叉感染

128.鼻导管喂食前后注温开水的目的是为了预防（ B ）

A感冒咳嗽

B避免鼻饲液在管内积存变质，造成胃肠炎或堵塞管腔

C老人多饮开水

D冷水剌激胃肠道

129.高血压的诊断标准（ C ）mmHg

A.120/80 B.130/80 C.140/90 D.150/100

130.防止发生压疮，以下哪一项护理不妥：（ C ）

A 身体与床铺的空隙处垫软枕 B 使用海棉垫

C 使用硬、厚的布垫 D 使用气垫 、水垫等

131.正常人安静时呼吸频率为（ D ）次/分

A.15-19 B.14-18 C.17-21 D.16-20

132.牙齿松动，脱落是导致老年人(　C　)最主要的变化

 A运动系统    B呼吸系统    C消化系统    D心血管系统

133.使用氧气雾化吸入法操作中,嘱老人做(　B　)效果更好

A深呼气 B深吸气 C平静呼吸 D浅呼吸

134.高血压老人生活方面的注意事项，下面（ B ）不正确

A适当休息，保暖 B以高盐高脂饮食为宜

C保持大便通畅 D以低盐低脂饮食为宜

135.对便秘的老人，教其每日早晚用手掌做（C ）按摩，每次5-10分钟，可促进肠蠕动

A腰部环形 B背部 C腹部环形 D腿部环形

136.剧痛时应用的代表药物是（ A ）

A.吗啡 B. 布洛芬 C.可待因 D.地西泮

137. 可以直接被人体吸收利用的是（）。 [单选题]

A、葡萄糖(正确答案)

1. 蔗糖

C、乳糖

D、淀粉

138. 维持人体正常视觉功能的维生素是（）。 [单选题]

A、视黄醇(正确答案)

B、抗坏血酸

C、维生素Ｂ１

D、尼克酸

139. 可以增加钙消化吸收的营养素是（）。 [单选题]

A、维生素A

B、铁

C、脂肪

D、乳糖(正确答案)

140. 人体内含量最多的成分是（）。 [单选题]

A、水(正确答案)

B、磷

C、淀粉

D、钙

141. 鸡蛋是一种营养素种类比较全面的食物，但也缺乏（）。 [单选题]

A、蛋白质

B、尼克酸

C、碳水化合物(正确答案)

D、维生素B1

142. 易引起沙门菌食物中毒的食物是（）。 [单选题]

A、米饭

B、蔬菜

C、豆类

D、禽类(正确答案)

143. 人体内的微量元素是（）。 [单选题]

A、钙

B、磷

C、碘(正确答案)

D、钠

144. 老年人腰、腿痛，可能与（）的缺乏有关。 [单选题]

A、蛋白质

B、钙(正确答案)

C、铁

D、锌

145.广泛存在于新鲜绿叶蔬菜和酸性水果中的营养素是（ B ）。

A．维生素A B．维生素C

C．维生素E D．维生素D

146、碳水化合物和蛋白质开始消化的部位分别是（D）

A、小肠，胃 B、口腔，直肠 C、胃，小肠 D、口腔，胃

147、下列激素中能起到降糖作用的是（d）

A、胰高血糖素 B、肾上腺素 C、生长激素 D、胰岛素

148、人体营养素消化吸收的主要场所是（b）

A、胃 B、小肠 C、胰脏 D、肝脏

149、下列食物中脂肪含量最高的是（c）

A、猪里脊肉 B、花生 C、骨髓 D、鱼肉

150、膳食纤维可来自下列食物除了( C)。

A．豌豆 B．苹果 C．鸡蛋 D．香蕉

151、在成人总热能消耗中，占主要部分的是（ A ）

A.基础代谢 B.体力活动 C.食物特殊动力作用 D.生长发育的需要

152、维生素D可以促进哪种矿物质吸收（D）

A、镁

B、铝

C、硒

D、磷

153、下列食物不是维生素A的良好来源的是（D）

A、鸡肝

B、鱼肝油

C、牛奶

D、大米

154、某成年男性，因眼睛不适就诊；检查发现其暗适应能力下降，角膜干燥、发炎。此时应给患者补充（B）

A、维生素C

B、维生素A

C、维生素E

D、维生素B2

155、米面加工精度过高会导致何种营养素严重损失（D）

A、维生素C

B、维生素A

C、维生素E

D、B族维生素

156、通常认为，与高血压发病关系最密切的无机离子是（D）

A、钙

B、镁

C、铁

D、钠

157、人体通过食物摄入的碘主要被（d）利用

A、前列腺

B、扁桃腺

C、腮腺

D、甲状腺

158、老年人最容易缺乏的矿物质是（d）

A、钙和镁

B、钠和锌

C、铜和铁

D、钙和铁

159、含碘量丰富的食品不包括有（B）。

A、海带

B、深绿色蔬菜

C、干贝

D、紫菜

160、下面哪种食物钠的含量最低（d）

A、食盐

B、榨菜

C、酱油

D、黄瓜

161、下面哪种食物是贫铁食物（B）

A、鸡蛋

B、牛奶

C、菠菜

D、血豆腐

162、钙主要存在于（C）

A、大脑

B、肌肉

C、骨骼

D、血液

163、我国居民碳水化合物的主要来源是（B）

A、薯类

B、粮谷类

C、肉类

D、蔬菜

164、脂肪摄入过多与许多疾病有关，因此要控制膳食脂肪的摄入量，一般认为脂肪的适宜的供能比例是（C）

A、10％～15％

B、60％～70％

C、20％～30％

D、30％～40％

165、老年人日常饮食需要安排汤水的主要原因是（C）

A、便于消化

B、便于咀嚼  
C、便于吞咽

D、便于增加进食量

166、贫血老年人日常不应该（D）

A、积极进食

B、适量增加动物性食物的摄入  
C、选用适合的铁强化食品  
D、饮浓茶

167、老年期的生理变化错误的是（D）

A、牙齿脱落而影响食物咀嚼  
B、基础代谢下降  
C、脂肪组织增加

D、肠道消化酶减少、肠蠕动增加

168.呼吸困难病人常采取的体位是（E）

A.平卧位 B.头低足高位 C.侧卧位 D.俯卧位 E.半坐卧位

169.对支气管哮喘患者进行健康指导中，下列关于居室环境的指导，哪项正确（B）

A. 铺垫全毛地毯 B.悬挂布料窗帘 C.使用羽毛枕头

D.放置鲜花 E.饲养猫狗等宠物

|  |  |
| --- | --- |
| 170.口服降压药物血压恢复正常后，以下说法错误的是（ E）  A.高血压无法根治，需要长期服药控制 B.规律服用降压药物可保护靶器官  C.可在医生的指导下逐步减少药物剂量或种类 D.定期复查 E.停药  171. 高血压的危险因素不包括: （E ）  A.高盐饮食 B.过量饮酒 C.超重或肥胖 D.长期精神紧张 E.进食牛奶  172. 长期血压增高容易引起损害的器官是（ A ）  A.心.脑.肾 B.心.脑.肺 C.心.肝.肾 D.脑.肾.肝 E.肝.肾.肺  173.下列哪项为诊断糖尿病所必须的条件（ A ）  A.静脉血糖达到诊断标准B.尿糖阳性C.有“三多一少” 表现D.有糖尿病家族史  174.用心率评估糖尿病患者的运动量， 运动时最合适的心率为（A ）  A.170-年龄 B.130-年龄 C.220-休息时的心率 D.190-年龄  175.下列哪项运动不适合糖尿病患者（ D ）  A.散步 B.慢跑 C 打太极拳 D 举重  176.下列食物中属于痛风患者可以选择食用的是（ D）  A. 鸡肝 B. 黄豆 C.海鲜类 D. 牛奶 E .牛肉汤  177.以下不是老年人良好睡眠习惯的是(D )。  A 每天按时就寝 B 午睡 30-60 分钟，不宜多睡  C 晚餐不宜过饱 D 睡前阅读刺激性书报杂志  178.最简便有效预防尿路感染的方法是（A ）   A多饮水，勤排尿   B口服抗生素   C休息   D碱化尿液  179.感觉障碍病人的照护措施错误的是（ C ）  A.消除焦虑情绪 B.预防压疮(褥疮) C.不宜多翻身  D.防止肢体受压 E.保暖、 防冻、 防烫  180.阿尔茨海默病的早期主要表现是（B ）  A.定向力障碍 B.近记忆力减退 C.远记忆力减退 D.语言障碍 E.运动障碍  181. 阿尔茨海默病患者四处徘徊，无目的走动时，应高度关注，患者此时最可能发生（ A）  A、走失 B、情绪高涨 C、攻击他人 D、摔伤 E、失忆  182. 骨质疏松症的患者正确的日常活动姿势不正确的是（ D ）  A、耳垂和颈部垂直B、肩膀向后伸展C、挺腰收腹D、弯腰驼背  183. 骨质疏松患者要多补充那种维生素（ D ）  A、维生素A B、维生素C C、维生素K D、维生素D  184.下列哪项是白内障最明显及最重要的症状（ B ）  A.对比敏感度下降 B.视力下降 C.视野缺损 D眼部感染  185.50岁以上的老年人需每年定期进行眼科专科检查，发现（D）等不良眼部症状需及时就医，早发现早治疗，避免不可逆的视力丧失。  A视力下降 B视物变形 C眼前黑影 D以上都是 |  |

186.[判断题]哮喘患者居家要做好通风,室内摆放花草愉悦身心。

答案：错误

187.[判断题]舌下含服硝酸甘油也可吞服。

答案：错误

188.[判断题]骨质疏松症的老人，应劝其戒烟酒。

答案：正确

189.[判断题].对老年痴呆病人，除做好各项护理外，还要训练其生活自理能力。

答案：正确

190.[判断题].老年性白内障多发生于 50 岁以上的老人。

答案：正确

191.[判断题].老年人患病临床症状典型,易早发现、早治疗。

答案：错误

192[判断题].手杖可以增加身体的稳定性,减轻下肢的承重压力。

答案：正确

193.[判断题] 糖尿病人的饮食不应限制糖的摄入。

答案：错误

194.[判断题]为避免老年人孤独感的产生应让老人多参见社会交往活动。

答案：正确

195.[判断题]老年人应避免长时间保持同一姿势，需适当转换身体姿势或行动。

答案：正确

196.[判断题]擦浴过程中要随时关注老年人的全身情况，如发现老年人出现寒战、面色苍白、脉搏或呼吸异常异常时，应立即停止操作。

答案：正确

197.[判断题]假牙清洗后应浸泡在热开水中。

答案：错误

198[判断题]为老年人脱裤子时，对于有一定活动能力的老年人，可以让他自己抬臀。

答案：正确

199.[判断题]穿套头衣服时，应先穿上头部，在依次穿上两侧上肢。

答案：正确

200.[判断题]矫形器能限制肢体运动，保持关节稳定。

答案：正确

1. **家务清洁模块理论题（共300道题）**

**（一）单选题**

1.[单选题]打算进入房间清洁时，需要敲门的次数是（）。

A.5次

B.2次

C.3次

D.4次

答案：C

2.[单选题]使用哪种状态的的抹布除尘适宜（）。

A.全干

B.哪种都可以

C.全湿

D.半干半湿

答案：D

3.[单选题]以下说法正确的是（）。

A.台灯灯罩可以用抹布擦拭

B.皮质沙发可以用沾有一点水的抹布擦拭

C.绒布沙发用湿布擦拭

D.布面床头要用全湿的抹布清洁

答案：B

4.[单选题]床头方向的被子要向床尾方向折叠多少公分（）。

A.20

B.30

C.15

D.25

答案：A

5.[单选题]床头方向的被子要向床尾方向折叠多少公分（）。

A.20

B.30

C.15

D.25

答案：A

6.[单选题]关于健身器材的清洁，下列说法正确的是（）。

A.断电后清洁

B.断电前清洁

C.清洁后断电

D.清洁后即可插电

答案：A

7.[单选题]地毯的清洗周期是（）。

A.3-4次/年

B.1-2次/半年

C.1-2次/年

D.1-2次/月

答案：C

8.[单选题]家用吸尘器连续使用不能超过 （）小时，以免电机发热而烧坏。

A.半小时

B .1 小时

C.2 小时

D .3 小时

答案：B

9.[单选题]加酶洗衣粉使用时最适宜用热水，但避免用过热的开水，最高可使用（）的热水。

A .60℃

B .70 ℃

C.80℃

D.90℃

答案：A

10.[单选题]地毯的清洁，每天要用（）清理，不要等到大量污渍及污垢渗入地毯纤维后再清理。

A. 扫把

B. 抹布

C. 吸尘器

D. 刷子

答案：C

11.[单选题]如果冰箱内长有霉菌，用（ ）的小苏打水擦洗冰箱，既能除菌又能除污垢。

A. 2%

B. 5%

C.10%

D. 20%

答案：A

12.[单选题]擦拭红木家具时，最好使用毛巾、（ ）、棉织品或法兰绒布。

A. 粗布

B. 钢刷

C. 棉布

D. 旧报纸

答案：C

13.[单选题]以下哪种材料最适合用于清洁电器表面（）？

A. 微纤维布

B. 纸巾

C. 喷雾清洁剂

D. 湿棉布

答案：A

14.[单选题]为了保护木地板，拖地时应使用哪种拖把（）？

A. 旋转拖把

B. 平板拖把

C. 海绵拖把

D. 任何类型的拖把

答案：B

15.[单选题]清洗厨房油烟机时，应首先进行哪一步操作（）？

A. 拆卸油烟机

B. 喷洒清洁剂

C. 用湿布擦拭

D. 用干布擦拭

答案：A

16.[单选题]在家居保洁中，正确处理化学清洁剂的方法是（）？

A. 随意倾倒

B. 稀释后倒入下水道

C. 倒入垃圾袋

D. 存放于儿童可及的地方

答案：B

17.[单选题]家政服务员清洁卫生间时应特别注意（）。

A. 从上到下清洁

B. 便盆的清洁

C. 抹布分开始用

D. 浴缸的清洁

答案：C

18.[单选题]选择床上用便器，应特别注意（）。

A. 材质

B. 大小

C. 形状

D. 边缘是否光滑

答案：D

19.[单选题]把（）倒在杯子里，放在新油漆过的家具内，关紧家具门，可消除油漆味.

A. 煮开的牛奶

B. 冰冻的牛奶

C. 煮开的开水

D. 冰水

答案：A

20.[单选题]家庭中常用的消毒药物不包括（）。

A、漂白粉

过氧乙酸

84消毒

敌敌畏

答案：D

21.[单选题]衣物洗涤品种类繁多，大致可分为（）等。

洗衣粉

洗涤液

C、肥皂

D、以上都是

答案：D

22.[单选题]不宜用洗衣机清洗的衣物有（）。

A. 羊毛毯之类的织物

B. 纤维织物

C. 纯棉织物

D. 秋衣

答案：A

23.[单选题]化.纤、塑料、草编地毯脏了用水洗后要放平（）。

A. 晒干

B. 烘干

C. 晾干

D. 吹干

答案：C

24.[单选题]丝绸衣物保管不正确的是（）。

A. 收藏前洗净晒干

B. 可以长期挂放

C. 真丝衣物不宜与蚕丝衣物放在起

D. 深色衣物不要和浅色衣物放在一起

答案：B

25.[单选题]（）液体洗涤剂适用于洗涤丝、毛等精细类的衣物。

A. 弱酸性

B. 中性

C. 弱碱性

D. 强酸性

答案：A

26.[单选题]羊毛、蚕丝燃烧时会发出（）味。

A. 特殊芳香

B. 臭

C. 烧毛发

D. 烧纸

答案：C

27.[单选题]铁质餐具安全性好，但不宜与（）搭配使用。

A.铝制餐具

B.陶制餐具

C.不锈钢餐具

D. 塑料餐具

答案：A

28.[单选题]擦拭红木家具时，不能使用（）等清洁材料，容易在家具表面留下细小的刮痕。

A.毛巾

B.棉布

C.法兰绒布

D.有纽扣的旧衣服

答案:D

29.[单选题]棉、麻纤维的共同特点是（）。

A.保暖性好

B.吸湿性好

C.结实耐磨

D.耐霉蛀

答案：B

30.[单选题]地毯上的血渍要先用（）擦洗。

A.冷水

B.温水

C.开水

D.热水

答案：A

31.[单选题]（）可以擦拭地毯上面的墨水渍。

A.柠檬汁

B.甘迪水

C.氨水

D.汽油

答案：A

32.[单选题]()不是手工洗涤衣物的基本方法。

A.搓洗

B.刷洗

C.踩洗

D.揉洗

答案：C

33.[单选题]喷洒除臭剂或空气清洁剂时，喷酒后应将门窗关好，人到门外等候()再进屋

升门窗通风换气。

A.2分钟

B.5 分钟

C.10分钟

D.半小时至1小时

答案： D

34.[单选题]枕巾用久了，常有怪味、发黏，可用()来搓洗，再用清水冲净，可清除异味.

A.糖水

B.酱油

C.盐水

D.味精

答案：C

35.[单选题]尼龙、的确良等属于()

A.动物纤维

B.人造纤维

C.植物纤维

D.玻璃纤维

答案：B

36.[单选题]计算机上的灰尘可用软布蘸()抹拭，然后再用干净的布擦干.

A.酒精

B.洁厕灵

C.发酵粉或清洁剂

D.盐

答案：A

37.[单选题]家庭中的餐具器血可定期采用()的方法进行消毒。

A.药物浸饱

B.高温蒸、煮

C.洗涤剂浸饰

D.生物降解

答案：B

38.[单选题]怀孕期间孕妇的皮肤变得感且易出汗，所以孕妇的服装最好选择天然面料，天然 面料括棉、麻、()等.

A.聚酯纤维

B. 莫代尔

C.苎麻

D.真绘

答案：C

39.[单选题]油.漆多彩喷塑墙壁，它和油漆墙壁一样比较容易清扫，平时可用()擦洗。

A.清洁剂

B.拧干的湿毛巾

C.硬刷子

D.钢丝绒

答案：B

40.[单选题]金属饰品如有锈迹，可用()轻轻磨去锈迹再进行清洗.

A.细砂纸

B.粗砂纸

C.钢丝球

D.百浩布

答案：A

41.[单选题]炊、餐具清洗完均要()放入橱柜.

A.马上

B.晾干

C.稍后

D.消毒

答案：B

42.[单选题]衣服上如果有墨汁，可将按照 （）1:1:1 比例调成糊状物涂在污渍处搓擦。

A.米饭粒、薯类食物和淀粉

B.米饭粒、薯类食物和苏打粉

C.米饭粒、薯类食物和洗衣粉

D.米饭粒、薯类食物和石灰粉

答案：C

43.[单选题]陈旧的血渍可用（）擦拭，再用冷水洗涤。

A.50%的酒精

B.10%氨水

C.5%大苏打溶液

D.柠檬酸液

答案：B

44.[单选题]熨烫钻身连衣裙的正确顺序是（）。

A.先将裙内拼缝熨开 →下裙，然后依次熨袖子等部位

B.先将裙内拼缝熨开 →左右袖，然后依次熨领子等部位

C.先将裙内拼缝熨开 →裙下身，然后依次熨袖子等部位

D.先将裙内拼缝熨开一领子，然后依次熨袖子等部位

答案：D

45.[单选题]不是盐基染料丝织品的特征。

A.色彩齐全

B.牢度差

C.鲜艳夺目

D.不易掉色、但色彩不艳

答案：D

46.[单选题]一般用酸性染料染色的绢丝类衣物的特点是（）。

A.色彩齐全

B.牢度差

C.不易掉色

D.鲜艳夺目

答案：C

47.[单选题]在洗涤羊绒织物的做法中，错误的是（）。

A.羊绒织物滑软，可用搓板搓洗

B.勿用开水漂洗

C.脱水后放阴凉处晾干，切忌暴晒

D.花色羊绒织物适宜手洗

答案：A

48.[单选题]（）不能去除衣服上的新油漆。

A.松节油

B.苯

C.香蕉水

D.丙酮

答案：D

49.[单选题]熨烫绢丝类衣物前，熨烫温度可高达（）℃。

A.140-160

B.170~190

C.190~210

D.210~230

答案：D

50.[单选题]丝绸织品如霉迹较重，可将衣服平铺在桌上，在霉斑上喷洒（）,过几分钟霉斑即会自行消失。

A.熟石灰

B.盐水

C.稀氨水

D.食醋

答案：C

51.[单选题]陈旧的汗渍可用（）配成的混合液浸泡搓洗，然后用清水漂洗干净。

A.氨水 100 份、食盐 10 份、水 100 份

B.氨水 10 份、食盐 1 份、水 100 份

C.氨水 10 份、食盐 10 份、水 100 份

D.氨水 100 份、食盐 1 份、水 100 份

答案：B

52.[单选题]衣物上陈旧的铁锈渍可用草酸与柠檬酸的混合水溶液将锈渍处浸湿，然后浸于（）中 1 天后用水洗净即可。

A.浓食盐水

B.汽油

C.2%高锰酸钾液

D.酒精

答案：A

53.[单选题]清洁地板时，如何避免划伤地板表面？（）

A.使用含有研磨成分的清洁剂

B.使用柔软的拖把

C.用力清洁

D.使用硬质清洁工具

答案：B

54.[单选题]以下关于玻璃门窗清洁正确的是？（）

A.不管什么玻璃门窗，都用一种清洁剂

B.对于镀膜玻璃门窗，使用软布蘸取适量清洁剂进行擦拭

C.对于普通玻璃门窗， 使用软布蘸取适量清洁剂进行擦拭

D.对于特殊处理的玻璃，不必使用专用清洁剂

答案：C

55.[单选题]以下关于清洁厨房油烟机正确的是？（）

A.不必关闭电源

B.使用腐蚀性强的清洁剂去除油污

C.清洁完成后即可通电使用

D.对于难以清洁的部分，可使用软刷轻轻刷洗

答案：D

56.[单选题]手工洗涤衣物时，拎洗适宜()类衣物.

A.牛仔服

B.羊毛衫

C.人造棉棉衣

D.绢丝

答案：D

57.[单选题]清洁木质地板时，应避免使用哪种工具？（）

A.软质扫把

B.硬质扫帚

C.湿抹布

D.专用木地板清洁剂

答案：B

58.[单选题]清洁玻璃门窗时，以下哪种清洁剂最合适？（）

A.油性清洁剂

B.碱性清洁剂

C.酸性清洁剂

D.中性清洁剂

答案：D

59.[单选题]清洁卫生间时，以下哪个步骤是不必要的？（）

A.擦拭洗手台

B.清理地面

C.更换家具位置

D.清洗马桶

答案：C

60.[单选题]用于洗手消毒、餐饮具消毒以及生吃蔬菜水果消毒的主要是含( )消毒剂。

A.碘

B.氯

C.醛

D.季铵盐

答案：B

61.[单选题]使用吸尘器前，需消除从排气口排出的热烘烘的臭气，可使用的方法是（）。

A.用纸巾蘸上柠檬汁，放在吸尘器污物筒里

B.用纸巾蘸上醋，放在吸尘器污物筒里

C.用棉花蘸上柠檬汁，放在吸尘器污物筒里

D.用棉花蘸上醋，放在吸尘器污物筒里

答案：C

62.[单选题]拖布使用完后的处理正确的是（）。

A.清洗干净，放在阳光下晾晒干

B.清洗干净，放在卫生间角落

C.直接放在水桶里

D.清洗干净，放在楼道里

答案：A

63.[单选题]吸尘器正确的使用方法是（）。

A.向后拉一下，再在同一个地方向前推一下

B.向前推一下，再在同一个地方向后拉一下

C.一直向后拉

D.一直向前推

答案：B

64.[单选题]瓷砖用什么擦拭效果最好（）。

A.刚洗完的拖布

B.干拖布

C.刚洗完的抹布

D.事先洗净晾至半干的拖布

答案：D

65.[单选题]关于烟灰缸的清理正确的是（）。

A.直接将烟灰缸赃物倒进便池

B.倒烟灰缸时一定要及时检查烟头是否熄灭

C.烟灰缸倒完赃物即算清理干净

D.不用检查烟头。烟灰直接倒进垃圾桶即可

答案：B

66.[单选题]清洁、消毒抽水马桶时，绝对不能把（）倒入马桶内，以防马桶裂开。

A.温水

B.凉水

C.开水

D.消毒水

答案：C

67.[单选题]衣物保管时,放入卫生球是由于（）。

A.防潮

B.防虫蛀

C.防脱色

D.防绉

答案：B

68.[单选题]家庭绿化有助于人们改善生活,但不包括（）作用。

A.身心健康

B.视觉享有

C.陶冶情操

D.听觉享有

答案：D

69.[单选题]电冰箱旳平常保养中，对旳做法是（）。

A.电冰箱内长期不清洁

　B.每隔3年清洗一次

C.用金属小刀除霜

D.尽量减少开门次数

答案：D

70.[单选题]以下关于存放衣物无需做到的要求是（）。

A.保持清香怡人

B.保持清洁

C.保持干燥

D.保护衣形。

答案：A

71.[单选题]棉纺织品在洗涤时浸泡时间不要超过（）分钟。

A.5

B.15

C.20

D.25

答案：B

72.[单选题]不是家庭中常用的消毒药物（）。

A.漂白粉

B.过氧乙酸

C.84 消毒液

D.敌敌畏

答案：D

73.[单选题]如果冰箱外表发黄时，可以使用（）擦拭。

A.金属亮光剂

B.过氧乙酸水

C.氨水

D.核桃仁

答案：A

74.[单选题]房门上不干胶纸粘贴后留下个胶迹，可用（）清除。

A.煤油或碱水

B.植物油水

C.氨水

D.酒精

答案：A

75.[单选题]（）清扫、擦拭、清洁地面是正确的顺序。

A.从里到外

B.从外到里

C.从居室里到庭院里

D.从庭院里到居室里

答案：A

76.[单选题]擦拭细长的玻璃杯污垢，可以放入水和（）的皮后剧烈晃动。

A.柚子

B.橘子

C.苹果

D.马铃薯

答案：D

77.[单选题]砚台可用什么清洗（）。

A.钢丝球

B.纸片

C.百洁布

D.老丝瓜瓤

答案：D

78.[单选题]墙面的清洁的正确顺序是（）。

A.从下到上，由面积广大处到角、边、凹陷处

B.从下到上，由角、边、凹陷处到面积广大处

C.从上到下，由面积广大处到角、边、凹陷处

D.从上到下，由角、边、凹陷处到面积广大处

答案：D

79.[单选题]以下哪种做法有助于延长地毯的使用寿命？（）

A.定期吸尘

B.频繁使用强力清洁剂

C.使用硬物划动

D.使用硬刷清洁

参考答案：A

80.[单选题]肥皂呈（），固体，有块状、粉末状之分。

A.酸性

B.碱性

C.中性

D.弱酸性

答案：B

81.[单选题]如果使用拖布清洁木地板，如能在拖布上蘸（）擦地板，可防虫蛀。

A.松节油

B.汽油

C.香蕉水

D.氨水

答案：A

82.[单选题]煤气、液化气灶具应及时清洁，沾上油腻时可以用（）清洗。

A.铁刷子

B.钢丝球

C.清水冲

D.清洁剂

答案：D

83.[单选题]家庭清洁的一般顺序为（）。

A.主卧室-主卫生间-次卧室-书房-客厅-厨房-阳台

B.主卧室-主卫生间-次卧室-厨房-书房-客厅-阳台

C.主卧室-主卫生间-次卧室-书房-厨房-客厅-阳台

D.主卧室-次卧室-主卫生间-书房-厨房-客厅-阳台

答案：C

84.[单选题]关于清洗餐具正确的是（）。

A.先大件后小件

B.先小件后大件

C.先油腻后不油腻

D.洗完即可放进餐柜

答案：B

85.[单选题]木地板的清洁顺序是（）。

A.清理-检查-准备工具-吸尘-局部除污-整理-吹干

B.清理-检查-准备工具-局部除污-吸尘-吹干-整理

C.准备工具-清理-检查-吸尘-局部除污-吹干-整理

D.清理-检查-准备工具-吸尘-局部除污-吹干-整理

答案：D

86.[单选题]清洁地板的顺序是（）。

A.由外至里，先中心后边角倒退进行

B.由里至外，先边角后中心倒退进行

C.由外至里，先边角后中心倒退进行

D.由里至外，先中心后边角倒退进行

答案：B

87.[单选题]以下关于木地板打蜡的说法不正确的是（）。

A.打蜡一般按照从里到外的顺序

B.用蜡拖将腊液均匀涂抹于地板表面上

C.逆地板表面纹理的方向拖动蜡拖

D.按照地板表面纹理的方向拖动蜡拖

答案：C

88.[单选题]关于客厅清洁不正确的是（）。

A.客厅的鲜花、绿植不必管理

B.挂画边框要擦干净，擦完要摆正

C.木质家具尽量不要用湿布擦

D.电视显示屏要擦干净、无痕迹

答案：A

89.[单选题]洁厕剂是一种（）清洁液。

A.不明确

B.碱性

C.酸性

D.中性

答案：C

90.[单选题]居家清洁基本程序是（）。

A.从外到里，从上到下

B.从里到外，从下到上

C.从外到里，从下到上

D.从里到外，从上到下

答案：D

91.[单选题]家居清洁的目的（）。

A.家政人员工作需要

B.使居室环境更加干净、整齐、美观

C.方便客人来访时观看

D.不用经常做家务

答案：B

92.[单选题]书房的清洁不包括（）。

A.主要清洁书桌书柜

B.书桌上的发票、小纸条不要随便扔掉

C.随便移动书籍文件

D.笔放入笔筒

答案：C

93.[单选题]清洁卫生间面盆时，消毒液距离（）公分喷射。

A.20

B.30

C.10

D.都可以

答案：A

94.[单选题]关于卫生间清洁后的整理检查不正确的是（）。

A.洗脸巾、浴巾分别整齐挂在毛巾架上

B.香皂、肥皂盒内要保持干燥

C.坐便器表面无污垢、尿渍、水印

D.从梳子不必清理，摆放好即可

答案：D

95.[单选题]关于电视的清洁说法正确的是（）。

A.擦拭不用拔下电源插头

B.电视机屏幕可用干净柔软的布团擦洗

C.电视机外壳不用擦拭

D.可自行拆开电视机清洗

答案：B

96.[单选题]关于冰箱清洁不正确的是（）。

A.不能用去污粉、洗衣粉等清洁冰箱

B.不要用热水擦洗冰箱

C.冰箱门垫要着重清理

D.电器零件表面应用半干布擦拭

答案：D

97.[单选题]滚筒洗衣机清洁时间是（）。

A.新买来就清洁消毒

B.新买每两到三个月清洁和消毒

C.新买半年后，每两到三个月清洁和消毒

D.新买一年后，每两到三个月清洁和消毒

答案：C

98.[单选题]关于洗衣机清洁需注意的是（）。

A.洗完衣物后一定将洗衣机水排净

B.洗衣机在不用时尽量关上盖

C.洗完衣物什么时候晾都可以

D.下排水口一定要低于排水管道

答案：A

99.[单选题]钢丝球不可用于（）清洁。

A.灶台

B.瓷砖

C.不锈钢

D.没有涂层的锅底

答案：B

100.[单选题]关于清洁刷使用不正确的是（）。

A.不要逆毛清洗

B.刷毛朝下晾干

C.使用完后绞扭刷毛排出水分

D.自然风干

答案：C

101.[单选题]马桶刷多久换新为宜（）。

A.3-5个月

B.1-2个月

C.6-8个月

D.1年

答案：A

102.[单选题]使用棉质毛巾做抹布时（）。

A.折叠三次成6层，正反12面

B.折叠两次成4层，正反8面

C.折叠四次成8层，正反16面

D.折叠三次成8层，正反16面

答案：D

103.[单选题]对于玻璃器皿，应如何清洁以保持其光泽？（）

A、使用含有研磨成分的清洁剂

B、使用强力清洁剂

C、使用软布和温水擦拭

D、抛光

答案：C

104.[单选题]清洁马桶需要几步骤完成？（）

A4步骤

B8步骤

C6步骤

D5步骤

答案：D

105.[单选题]厨房细菌的主要来源是?（）

A在市场上买回来的新鲜食材

B餐具

C油烟机

D抹布

答案：A

106.[单选题]冰箱的重点清洁部位是?（）

A冰箱门密封胶皮处

B冰箱内抽屉架子

C冰箱外表

答案：A

107.[单选题]家庭厨房洗菜面盆重点清洁部位是哪个地方？（）

A面盆内下水口处水龙头底座处，

B面盆内壁

C面盆周围

答案：A

108.[单选题]茶杯上的茶渍使用什么可以去除？（）

A小苏打

B食盐

C牙膏

D白醋

答案：B

109.[单选题]清洁浴厢时不需要的清洁工具有（）。

A百洁布

B抹布

C玻璃刮子

D油污剂

答案：D

110.[单选题]平顶天花板如果个别部位污垢严重时，可以将清洁剂和水按照多少的比例来（）混合。

A1:10

B1:40

C1:30

D1:20

答案：B

111.[单选题]地砖材质地面清洁时,墩布应该横擦使擦痕呈什么形倒退进行（）。

A一字型

B U型

C L型。

答案：A

112.[单选题]哪些物品是螨虫最容易聚集的地方？（）

A棉织品

B木质家具

C地砖

答案：A

113.[单选题]下列选项中不属于卫生间保洁的特殊要求的是（）。

A.无臭

B.无尿渍

C.无污渍

D.空气清新

答案：D

114.[单选题]下列选项中属于常规保洁的质量要求的是（）。

A.无臭

B.无异味

C.无污渍

D.不沾灰尘

答案：B

115.[单选题]下列保洁选项中一般最后清扫的是（）。

A.卫生间保洁

B.客厅保洁

C.书房保洁

D.厨房保洁

答案：B

116.[单选题]在家庭专项保洁中打蜡是一项很重要的工作，需要清洁员工干净细致的完成。下列是打蜡的质量要求的是（）。

A. 整洁、美观

B.不粘手、无污渍

C.光亮、不沾灰尘

D.无臭、无污垢

答案：C

117.[单选题].家庭油烟的发源地，也是产生垃圾最多的地方是（）。

A.厨房

B.书房

C.橱柜

D.阳台

答案：A

118.[单选题]下列不属于卫生间保洁的内容的是（）。

A. 抽水马桶

B. 梳妆架

C.淋浴房

D.阳台

答案：D

119.[单选题]雇主的私密空间是（）应避免触及其隐私。保洁应按照雇主的要求进行，要原位清理，不要翻动与整理雇主没有交代过的物品。

A.书房

B.卧室

C.客厅

D.阳台

答案：B

120.[单选题]家居清扫的一般顺序是:除尘、整理、打扫、（） 、擦拖地板。

A.扫地

B.上清洁剂

C.抹家具

D.收拾东西

答案：C

121.[单选题]在玻璃门窗的保洁中，不论用何种方式擦玻璃门窗都应把（）放在第一位。

A.清洁效果

B.选择适当清洁剂

C.安全

D.雇主的吩咐

答案：C

122.[单选题]小家电消毒主要是指电话机、（）、各类遥控器的消毒。

A.电脑

B.油烟机

C.空调

D.洗衣机

答案：A

123.[单选题]哪种清洁剂最常用于清洁厨房的油烟机？（）

A. 玻璃清洁剂

B. 家具清洁剂

C. 油烟机专用清洁剂

D. 浴室清洁剂

答案：C

124.[单选题]在清洁木质地板时，哪种做法是正确的？（）

A. 使用大量水冲洗

B. 使用湿拖把直接擦拭

C. 使用干拖把或静电拖把

D. 使用强酸清洁剂

答案：C

125.[单选题]清洁卫生间瓷砖时，以下哪种工具最适合？（）

A. 钢丝球

B. 软毛刷

C. 硬塑料刮板

D. 粗糙的抹布

答案：B

126.[单选题]清洁不同材质的家具时，应使用哪种清洁剂？（）

A. 统一的清洁剂

B. 针对不同材质的专用清洁剂

C. 随意选择的清洁剂

D. 无需使用清洁剂，直接用水清洗

答案：B

127.[单选题]清洁瓷砖地面时，哪种方法更为合适？（）

A. 使用大量水冲洗

B. 使用含有强酸或强碱的清洁剂

C. 使用中性清洁剂配合湿拖把

D. 使用硬毛刷大力刷洗

答案：C

128.[单选题]清洗马桶时，哪种清洁剂效果最佳？（）

A. 家具清洁剂

B. 马桶专用清洁剂

C. 玻璃清洁剂

D. 餐具清洁剂

答案：B

129.[单选题]清洁金属家具时，哪种方法可以避免划伤并保护金属表面？（）

A. 使用硬毛刷大力刷洗

B. 使用酸性清洁剂

C. 使用柔软的布和专用金属清洁剂

D. 使用碱性清洁剂

答案：C

130.[单选题]在清洁地毯时，如何有效去除地毯上的异味？（）

A. 使用大量香水喷洒

B. 使用地毯专用除臭剂

C. 频繁使用吸尘器清洁

D. 将地毯暴晒在阳光下

答案：B

131.[单选题]哪种清洁剂通常用于清洁玻璃表面，以避免留下水痕？（）

A. 中性玻璃清洁剂

B. 油性清洁剂

C. 酸性清洁剂

D. 碱性清洁剂

答案：A

132.[单选题]下面哪个项目不属于每日常规清洁项（）。

A·地面

B.楼梯

C.垃圾桶

D.天花板

答案：D

133.[单选题]大理石、花岗岩等各种表面光滑的大面积地面适宜采用方式（）进行保洁。

A.清扫

B.湿拖除尘

C.干拖推尘

D.吸尘机吸尘

答案：C

134.[单选题]玻璃、镜面的清洁方法一般为下面四步:

a.用刀片刮掉玻璃上的污渍，将玻璃清洁剂与清水按比例对成玻璃清洁溶液;b.一洗一刮连续进行，当玻璃离地面较接近时，可以把玻璃刮做横向移动，用毛绒抹布抹去玻璃框上的水珠;

c.把浸有玻璃清洁溶液的抹布裹在玻璃刮上,用适当的力量按在玻璃顶端，从上往下垂直洗抹，取掉抹布再用玻璃刮刮去玻璃表面的水分;

d.用地拖拖抹地面上的污水。

其操作顺序应是（）。

A.a->b->c->d

B.a->c->b->d

C.a->d->b->c

D.a->b->d->c

答案：B

135.[单选题]清洁剂中对清洁对象危害最小的是（）清洁剂。

A.酸性

B.碱性

C.中性

答案：C

136.[单选题]在对玻璃门的清洁时，水与洗洁精的比例为（）。

A.30:1

B 15:1

C.35:1

D.10:1

答案：A

137.[单选题]下列清洁材料，哪一个可以对木制品进行清洁（）。

A.万能泡沫剂

B洁而亮

C碧丽珠

1. 蓝威宝

答案：C

138.[单选题]下列不属于多功能地面翻新机清洁垫的是（）。

A.红垫

B白垫

C黑垫

D.黄垫

答案：D

139.[单选题]电冰箱的日常保养中，正确的做法是（）。

A、电冰箱内长期不清洁

B、每隔3年清洗一次

C、用 金属小刀除霜

D、尽量减少开门次数

答案：D

140.[单选题]使用哪种清洁剂可以有效去除玻璃上的污渍？（）

A. 地毯清洗剂

B. 玻璃清洁剂

C. 家具清洁剂

D. 浴室清洁剂

答案：B

141.[单选题]清洁木地板时，应使用什么类型的拖把？（）

A. 湿拖把

B. 干拖把

C. 静电拖把

D. 粗糙的拖把

答案：C

142.[单选题]清洗厨房瓷砖时，哪种方法可以有效去除油污？（）

A. 使用大量水冲洗

B. 使用酸性清洁剂

C. 使用厨房专用清洁剂

D. 使用硬毛刷大力刷洗

答案：C

143.[单选题]清洁不锈钢厨具时，应避免使用哪种清洁剂？（）

A. 不锈钢专用清洁剂

B. 中性清洁剂

C. 酸性清洁剂

D. 碱性清洁剂

答案：D

144.[单选题]清洗微波炉内部时，以下哪种做法是正确的？（）

A. 使用密封器皿

B. 使用湿布擦拭

C. 使用热水冲洗

D. 使用酸性清洁剂

答案：B

145.[单选题]清洗地毯时，哪种方法可以深入清洁地毯纤维？（）

A. 使用吸尘器吸尘

B. 使用湿布擦拭

C. 使用地毯清洁剂配合地毯清洗机

D. 使用大量水冲洗

答案：C

146.[单选题]清洁家具表面时，应避免使用哪种清洁工具？（）

A. 软布

B. 粗糙的抹布

C. 喷雾瓶

D. 家具专用清洁剂

答案：B

147.[单选题]清洗卫生间马桶时，哪种清洁剂可以有效去除异味？（）

A. 马桶专用清洁剂

B. 玻璃清洁剂

C. 酸性清洁剂

D. 浴室清洁剂

答案：A

148.[单选题]哪种方法可以有效去除厨房排气扇上的油污？（）

A. 使用湿布擦拭

B. 使用吸尘器吸尘

C. 拆下清洗

D. 使用大量水冲洗

答案：C

149.[单选题]清洁大理石地面时，应避免使用哪种清洁剂？（）

A. 大理石专用清洁剂

B. 中性清洁剂

C. 酸性清洁剂

D. 碱性清洁剂

答案：D

150.[单选题]使用哪种工具可以有效清洁窗户轨道？（）

A. 吸尘器

B. 湿布

C. 旧牙刷

D. 钢丝球

答案：C

151.[单选题]清洁布艺沙发时，哪种方法可以避免损坏沙发面料？（）

A. 使用大量水冲洗

B. 使用吸尘器吸尘

C. 使用硬毛刷擦拭

D. 使用含有强酸的清洁剂

答案：B

152.[单选题]清洗地毯上的污渍时，哪种方法最为有效？（）

A. 使用吸尘器吸尘

B. 使用湿布擦拭

C. 使用地毯专用清洁剂

D. 使用热水冲洗

答案：C

153.[单选题]清洁陶瓷餐具时，以下哪种清洁剂适用？（）

A. 油污清洁剂

B. 玻璃清洁剂

C. 陶瓷餐具专用清洁剂

D. 浴室清洁剂

答案：C

154.[单选题]清洁皮质家具时，哪种方法可以避免皮质变硬？（）

A. 使用大量水冲洗

B. 使用湿布擦拭

C. 使用皮质家具专用清洁剂

D. 使用酸性清洁剂

答案：C

155.[单选题]清洗浴室镜子时，哪种方法可以避免留下水痕？（）

A. 使用湿布擦拭

B. 使用玻璃清洁剂

C. 使用酸性清洁剂

D. 使用大量水冲洗

答案：B

156.[单选题]清洁银质餐具时，哪种方法可以避免氧化变色？（）

A. 使用酸性清洁剂

B. 使用碱性清洁剂

C. 使用银器专用清洁剂

D. 使用大量水冲洗

答案：C

157.[单选题]使用哪种清洁剂可以有效去除卫生间水龙头上的水垢？（）

A. 油污清洁剂

B. 玻璃清洁剂

C. 水龙头专用清洁剂

D. 浴室清洁剂

答案：C

158.[单选题]清洁木质家具时，哪种方法可以保护木材表面？（）

A. 使用湿布擦拭

B. 使用含有强酸的清洁剂

C. 使用木质家具专用清洁剂

D. 使用大量水冲洗

答案：C

159.[单选题]清洗地毯上的宠物毛发时，哪种工具最为有效？（）

A. 吸尘器

B. 湿布

C. 硬毛刷

D. 钢丝球

答案：A

160.[单选题]哪种清洁工具最适合清洁浴室瓷砖缝隙？（）

A. 湿布

B. 硬毛刷

C. 牙刷

D. 吸尘器

答案：C

161.[单选题]清洁微波炉内部时，应避免使用哪种清洁物品？（）

A. 湿布

B. 微波炉专用清洁剂

C. 金属工具

D. 热水

答案：C

162.[单选题]清洗厨房水槽时，哪种方法可以有效去除油污和异味？（）

A. 使用大量水冲洗

B. 使用酸性清洁剂

C. 使用水槽专用清洁剂

D. 使用热水和肥皂

答案：D

163.[单选题]清洁不锈钢厨具时，以下哪种做法是正确的？（）

A. 使用粗糙的清洁布

B. 使用不锈钢专用清洁剂

C. 使用含有强酸的清洁剂

D. 使用热水直接冲洗

答案：B

164.[单选题]哪种方法可以有效去除卫生间地面的水垢？（）

A. 使用湿布擦拭

B. 使用酸性清洁剂

C. 使用浴室专用清洁剂

D. 使用大量水冲洗

答案：C

165.[单选题]清洗地毯上的咖啡渍时，哪种清洁剂最为有效？（）

A. 油污清洁剂

B. 玻璃清洁剂

C. 地毯专用清洁剂

D. 浴室清洁剂

答案：C

166.[单选题]使用哪种清洁剂可以安全有效地去除木质家具上的划痕？（）

A. 家具专用修复剂

B. 酸性清洁剂

C. 油污清洁剂

D. 玻璃清洁剂

答案：A

167.[单选题]清洁卫生间马桶时，哪种方法可以避免留下水痕？（）

A. 使用大量水冲洗

B. 使用湿布擦拭

C. 使用马桶专用清洁剂

D. 使用玻璃清洁剂

答案：C

168.[单选题]哪种清洁工具可以有效去除玻璃上的顽固污渍？（）

A. 湿布

B. 刮水器

C. 硬毛刷

D. 吸尘器

答案：B

169.[单选题]清洗玻璃门窗时，应避免使用哪种清洁剂？（）

A. 玻璃清洁剂

B. 油污清洁剂

C. 酸性清洁剂

D. 中性清洁剂

答案：C

170.[单选题]清洁木质地板时，哪种方法可以避免地板变形？（）

A. 使用大量水冲洗

B. 使用湿布擦拭

C. 使用木地板专用清洁剂

D. 使用含有强酸的清洁剂

答案：C

171.[单选题]哪种方法可以有效去除厨房抽油烟机上的油污？（）

A. 使用湿布擦拭

B. 使用吸尘器吸尘

C. 使用抽油烟机专用清洁剂

D. 使用大量水冲洗

答案：C

172.[单选题]清洗卫生间水龙头上的水垢时，哪种工具最为适用？（）

A. 湿布

B. 旧牙刷

C. 硬毛刷

D. 钢丝球

答案：B

173.[单选题]清洁玻璃桌面时，以下哪种清洁剂最为适用？（）

A. 玻璃清洁剂

B. 油污清洁剂

C. 浴室清洁剂

D. 家具清洁剂

答案：A

174.[单选题]使用哪种工具可以有效清洁家具底部难以触及的地方？（）

A. 吸尘器

B. 湿布

C. 静电拖把

D. 硬毛刷

答案：A

175.[单选题]清洗浴室墙面时，哪种清洁剂可以有效去除霉菌？（）

A. 浴室清洁剂

B. 油污清洁剂

C. 玻璃清洁剂

D. 家具清洁剂

答案：A

176.[单选题]清洁大理石台面时，应避免使用哪种清洁物品？（）

A. 大理石专用清洁剂

B. 中性清洁剂

C. 酸性清洁剂

D. 湿布

答案：C

177.[单选题]哪种清洁方法可以深入清洁瓷砖地面缝隙中的污垢？（）

A. 使用湿布擦拭

B. 使用吸尘器吸尘

C. 使用牙刷配合清洁剂

D. 使用大量水冲洗

答案：C

178.[单选题]清洗地毯上的果汁渍时，哪种清洁剂最为有效？（）

A. 油污清洁剂

B. 地毯专用清洁剂

C. 浴室清洁剂

D. 玻璃清洁剂

答案：B

179.[单选题]清洁陶瓷洗手盆时，以下哪种方法最为有效？（）

A. 使用大量水冲洗

B. 使用酸性清洁剂

C. 使用陶瓷专用清洁剂

D. 使用硬毛刷大力刷洗

答案：C

180.[单选题]使用哪种清洁工具可以有效去除窗帘上的灰尘？（）

A. 吸尘器

B. 湿布

C. 硬毛刷

D. 静电拖把

答案：A

**（二）判断题**

1. [判断题]清洁冰箱门密封胶皮处可直接用抹布进行擦拭。

答案：正确

1. [判断题]正确错误去除油漆筷子异味时，可使用白醋直接擦洗 。

答案：正确

1. [判断题]地漏反味儿时，用白醋和小苏打混合溶液就能解决。

答案：正确

1. [判断题]卫生间没必要定期做卫生清洁 。

答案：错误

1. [判断题]一般洗菜面盆清洁时遵循由上至下的原则，对洗菜盆内壁和水龙头水垢进行清洁。

答案：正确

1. [判断题]厨房油烟机以及灶台清洁的重点清洁部位是油烟机外表、灶台表面。

答案：错误

1. [判断题]清洁卫生间面盆时，应该使用摩擦力较强的工具进行清洁，这样可以快速清洁干净。

答案：错误

1. [判断题]清洁冰箱时不用关闭电源，可直接进行清洁。

答案：错误

1. [判断题]沙发靠垫除螨需放入真空袋进行深度除螨除螨后进行拍打。

答案：正确

1. [判断题]沙发除螨的部位有坐垫、靠枕、扶手、底座。

答案：正确

1. [判断题]擦拭电视柜的过程中遇到电视时，可直接将清洁剂喷洒在电视表面进行擦拭。 答案：错误
2. [判断题]螨虫是可用肉眼看见的。

答案：错误

1. [判断题]沙发除螨时，只需对表面进行除螨即可。

答案：错误

1. [判断题]桌面的擦拭的顺序：先将水均匀的喷洒在桌子表面——将尘布重叠1/3———按照由上至下的顺序擦拭——先擦桌子表面——然后擦拭四边。

答案：正确

1. [判断题]家居清扫的一般顺序是:除尘、整理、打扫、抹家擦拖地板。

答案：正确

1. [判断题]玻璃门窗的玻璃种类可分为:普通玻璃、中空玻璃，磨砂玻璃、贴膜玻璃、压花玻璃等。

答案：正确

1. [判断题]厨房保洁的特殊要求是无油烟、不粘手、无臭、表面光亮无污渍。

答案：错误

1. [判断题]卫生间是家庭使用频率高，产生臭气的地方，它也是家居保洁的重点 。

答案：正确

1. [判断题]地面清洁中地砖、大理石清洁时应清扫地面，用湿抹布或湿拖把擦地面，用干抹布擦干地面。

答案：正确

1. [判断题]木质地板应防水、防潮、经常打蜡磨光，经常通风保持室内干燥。

答案：正确

1. [判断题]小家电消毒一般先用湿抹布擦拭，再喷洒酒精消毒再用上光剂使小家电焕然一新。

答案：错误

1. [判断题][判断题]消毒是用物理或化学等方法达到杀死物体中病原菌2.以防止疾病传染和相互感染为目的。

答案：正确

1. [判断题]高档脱排油烟机可以拆洗，断电后将之拆下，分解各部件各自按标准清洗，后组装并接电试运行。

答案：错误

1. [判断题]玻璃常规清洁时应先将窗框内外用湿抹布擦干净，后用专用玻璃清洁剂和专业工具进行清洁。

答案：错误

1. [判断题]清洁卫生间时，应该定期更换毛巾和浴帘，以保持卫生。

答案：正确

1. [判断题]清洁地板时，可以使用强酸或强碱清洁剂来去除顽固污渍。

答案：正确

1. [判断题]清洁厨房用具时，应该注意分类清洁，避免交叉污染。

答案：正确

1. [判断题]在清洁家具时，为了节省时间，可以直接使用清水和肥皂进行清洁。

答案：错误

1. [判断题]清洁后，及时开窗通风有助于减少室内潮湿和异味。

答案：正确

1. [判断题]清洁时，清洁剂的量越多越好，可以更有效地去除污渍。

答案：错误

1. [判断题]清洗餐具时，应使用热水和餐具专用清洁剂。

答案：正确

1. [判断题]不同类型的清洁剂可以随意混合使用，以达到更好的清洁效果。

答案：错误

1. [判断题]清洁地毯时，可以使用吸尘器或地毯专用清洁剂。

答案：正确

1. [判断题]清洁后，应将清洁工具及时清洗干净并妥善存放。

答案：正确

1. [判断题]保洁员在岗位的职责就是打扫卫生。

答案：错误

1. [判断题]对于保洁整理出来的垃圾和废弃物要求日产日清。

答案：正确

1. [判断题]保洁员工对待客户应态度亲切、语言文明、口齿清楚。

答案：正确

1. [判断题]工作期间可以听收音机，只要不影响工作就可以。

答案：错误

1. [判断题]保洁时应把死角的蜘蛛网，灰尘清理干净。

答案：正确

1. [判断题]保洁员工每天只进行一次生活垃圾的收集、清理工作。

答案：错误

1. [判断题]清洁工具、器具每次使用完后要清洗干净，统一存放于指定地点。

答案：正确

1. [判断题]清洁剂使用量越大，清洁效果就越好。

答案：错误

1. [判断题]在各种方法处理不了时，可考虑地毯翻新。

答案：正确

1. [判断题]在使用清洁设备时，应做好漏电、防滑等安全防护措施。

答案：正确

1. [判断题]在用吸尘器吸尘时是按照由下到上，从内到外的原则吸尘。

答案：错误

1. [判断题]在吸尘、吸水结束后，对滤尘袋进行清理即可，不必经常清洗。

答案：错误

1. [判断题]地毯复色可用洗衣粉进行处理。

答案：错误

1. [判断题]在进行家庭服务时，如需搬动顾客家中重物品，须征得业主同意。

答案：正确

1. [判断题]洁厕灵与全能清洁剂可混合使用。

答案：错误

1. [判断题]栏杆、扶手、灯罩每天擦抹一次以上

答案：错误

1. [判断题]日常清洁过程中应按先墙面后地面的程序进行清洁。

答案：正确

1. [判断题]保洁人员有收集顾客意见和建议的职责。

答案：正确

1. [判断题]消灭蚊子应当治本清源，即清除蚊子的孳生场所，辅之以杀灭幼虫，控制蚊虫的发生。

答案：正确

1. [判断题]电冰箱存放食品时，冷冻室可以储藏密封的玻璃制品。

答案：错误

1. [判断题]使用湿布擦拭木质家具表面可以有效保护其光泽。

答案：错误

1. [判断题]玻璃清洁剂可以用于清洁不锈钢厨具。

答案：正确

1. [判断题]使用酸性清洁剂可以去除卫生间瓷砖上的水垢。

答案：正确

1. [判断题]清洁地毯时，应使用大量水冲洗以彻底去除污渍。

答案：错误

1. [判断题]油污清洁剂可以用于清洁厨房瓷砖。

答案：正确

1. [判断题]清洗银质餐具时，可以使用牙膏去除顽固污渍。

答案：正确

1. [判断题]使用旧报纸擦拭玻璃可以去除水痕。

答案：正确

1. [判断题]酸性清洁剂可以用于清洁大理石台面。

答案：错误

1. [判断题]清洁布艺沙发时，可以使用大量水冲洗。

答案：错误

1. [判断题]使用含有强酸的清洁剂可以有效去除马桶内的尿垢。

答案：错误

1. [判断题]使用热水和肥皂清洗厨房用具可以有效去除油污。

答案：正确

1. [判断题]酸性清洁剂可以用于清洁陶瓷洗手盆。

答案：错误

1. [判断题]清洗地毯时，使用吸尘器吸尘可以有效去除灰尘和颗粒物。

答案：正确

1. [判断题]清洁卫生间时，可以使用漂白剂消毒。

答案：正确

1. [判断题]清洗玻璃桌面时，使用玻璃清洁剂可以去除污渍和水痕。

答案：正确

1. [判断题]清洗不锈钢厨具时，可以使用钢丝球去除顽固污渍。

答案：错误

1. [判断题]使用静电拖把可以有效去除地毯上的宠物毛发。

答案：正确

1. [判断题]清洁木质地板时，可以使用大量水冲洗。

答案：错误

1. [判断题]使用家具专用清洁剂可以有效保护家具表面材质。

答案：正确

1. [判断题]清洗卫生间地面时，可以直接使用清水冲洗。

答案：错误

1. [判断题]清洁家电外壳时，可以使用酒精擦拭。

答案：错误

1. [判断题]使用含有强碱的清洁剂可以有效去除厨房油污。

答案：错误

1. [判断题]清洗浴室墙面时，可以使用硬毛刷去除顽固污渍。

答案：正确

1. [判断题]清洁皮质沙发时，应避免使用含有强酸的清洁剂。

答案：正确

1. [判断题]清洗厨房水槽时，可以使用热水和肥皂去除油污和异味。

答案：正确

1. [判断题]使用吸尘器工作时应身体前倾，双手握住吸杆，将吸尘器的吸尘口水平贴于地面。

答案：正确

1. [判断题]奶瓶、奶嘴洗涤后放在盆内，倒入开水浸泡30 分钟取出自然晾干即可。

答案：错误

1. [判断题]所有的清洁剂都可以混合使用，以增强清洁效果。

答案：错误

1. [判断题]使用热水进行家居清洁比冷水更有效。

答案：正确

1. [判断题]使用含氯的漂白剂可以清洁彩色衣物。

答案：正确

1. [判断题]西装可直接放进滚筒洗衣机清洗再熨烫。

答案：错误

1. [判断题]消毒器使用完后，都应该用清水冲洗干净双手和物品。

答案：正确

87.[判断题]当塑料地板上沾有污垢后，可用硬毛刷擦刷，不会在塑料板表面留下划痕。 答案：错误

88.[判断题]如果冰箱内异味过重，可将煤灰放在敞口的容器内放入冰箱，即可除臭。

答案：正确

1. 容易受潮发霉的丝绸、棉质衣物要放在衣柜的上方，远离地面，或存放在塑料包 装袋内。

答案：正确

1. [判断题]清洁玻璃时，使用报纸擦拭可以使玻璃更加光亮。

答案：正确

1. [判断题]如果羽绒服不太脏，尽量不要水洗。

答案：正确

1. [判断题]为了彻底清洁卫生间，应每天使用强酸或强碱清洁剂。

答案：错误

1. [判断题]针织类衣物适宜折叠后存放而非挂放。

答案：正确

1. [判断题]对于布艺沙发，可以频繁使用清洁剂进行清洁。

答案：错误

1. [判断题]清洁地毯时，可以使用硬物在地毯上划动以去除污渍。

答案：错误

1. [判断题]家居清洁时，为了节省时间，可以将所有清洁剂混合使用。

答案：错误

1. [判断题]清洁完毕后，应确保清洁工具干燥并存放在通风处。

答案：正确

1. [判断题]在进行家居清洁时，保持室内通风有助于减少潮湿和异味。

答案：正确

1. [判断题]吸尘器在使用中若发现有不正常响声、气味或外壳过热时应立即停止使用，并 检查原因。

答案：正确

100.[判断题]将当归放在衣箱柜里，既有驱逐和麻醉蛀虫的效果，又有抑制霉菌的作用。答案：错误

101.[判断题]发现鸡毛掸的羽毛脱落，只剩羽毛梗时，应将其拔除。

答案：正确

102.[判断题]凉被收存时可在内侧夹几张报纸，保持杯子清爽干净。

答案：正确

103.[判断题]床单、被罩、被单需用弱酸性洗涤剂清洗。

答案：错误

104.[判断题]皮毛制品可用酸性洗涤剂清洗。

答案：错误

105.[判断题]家政服务员自己的衣物要与雇主的衣物一同洗涤，以便节约水电。

答案：错误

106.[判断题]卧室的清洁主要是对卧室地面的清洁。

答案：错误

107.[判断题]厨房中使用的洗涤剂去污力强，安全无毒，属于浮化分散剂、中性洗涤剂。答案：正确

108.[判断题]咖啡、可乐、茶渍可用甘油水 (10毫升甘油兑1000毫升水 ) 除掉。

答案：正确

109.[判断题]高泡洗衣粉去污力强，更适合手洗。

答案：正确

110.[判断题]晾晒毛料衣物要放在通风阴凉处，晾反面，放在强光下暴晒以便快干。

答案：错误

111.[判断题]木质地板可以使用湿拖把进行清洁。

答案：错误

112.[判断题]微纤维布最适宜清洁电器表面。

答案：正确

113.[判断题]清洁电脑时电脑内外部可用水、湿抹布擦拭。

答案：错误

114.[判断题]清洁卫生间时应先清洁地面，再清洁墙壁和洁具。

答案：错误

115.[判断题]使用任何清洁剂都可以清洁家居表面的污渍。

答案：错误

116.[判断题]清洁厨房油烟机时，可以直接用水冲洗电机部分。

答案：错误

117.[判断题]红木家具表面 DE 污渍，可用拧开的湿布擦拭，但绝不能用有机溶剂擦拭。答案：正确

118.[判断题]打蜡地板在清洁时，也可用清水擦试。

答案：错误

119.[判断题]家政服务员要尽量少用各类清洁剂，减少环境污染。

答案：正确

120.[判断题]用洗衣机洗涤时褪色衣物不能与其他织物同洗。

答案：正确

**三、整理收纳模块理论题（共200道题）**

1. 整理收纳源于（ ）
   1. 英国
   2. 美国
   3. 法国
   4. 日本

正确答案： B

1. 中长衣区一般高（ ），陈列连衣裙、中长款衣服。

A、100-130CM

B、80-110CM

C、90-120CM

D、70-100CM

正确答案： A

1. 厨房的墙面一般放置（ ）的物品
   1. 高频使用
   2. 取用方便
   3. 随手取用
   4. 低频囤物

正确答案： C

1. 以下关于厨房动线，设计较为合理的是
   1. 装盘-拿取食材-处理食材-烹饪食材
   2. 装盘-处理食材-拿取食材-烹饪食材
   3. 处理食材-拿取食材-烹饪食材-装盘
   4. 拿取食材-处理食材-烹饪食材-装盘

正确答案： D

1. 以下关于冰箱冷藏室的分区描述正确的是（ ）
   1. 上部：囤积食物；中部：即食食用；下部 ：新鲜水果蔬菜
   2. 上部：囤积食物；中部：新鲜水果蔬菜；下部 ：即食食用
   3. 上部：新鲜水果蔬菜；中部：即食食用；下部 ：囤积食物
   4. 上部：新鲜水果蔬菜；中部：囤积食物；下部 ：即食食用

正确答案： A

1. 《断舍离》的作者是（ ）
   1. 近藤麻理慧
   2. Stephanie Culp
   3. 野口悠纪雄
   4. 山下英子

正确答案： D

1. 在做好准备工作之后，整理收纳的操作流程通常为（ ）。
   1. 清空-分类-取舍-归位-收纳
   2. 分类-取舍-清空-收纳-归位
   3. 清空-分类-取舍-收纳-归位
   4. 取舍-分类-清空-归位-收纳

正确答案： C

1. 储物区一般高（ ），存放换季的衣服、被褥等

A、50-60CM

B、20-30CM

C、40-50CM

D、30-40CM

正确答案： D

1. 在开始书房整理收纳时，要做好的准备工作主要包括观察了解客户习惯和（ ）。
   1. 清洁书柜
   2. 清空书柜
   3. 整理书柜
   4. 观察书籍/物品大致分类并做标记

正确答案： D

1. 冰箱整理收纳中的常见问题，除了食物腐败、分类不明确、开门后瓶罐容易掉落、重复购买等，还包括（ ）。
   1. 没有收纳用品
   2. 深层食材不好拿取
   3. 冰箱空间不够大
   4. 厨房面积小

正确答案：B

1. 卫生间的收纳分区除了抽屉、淋浴置物架、台盆柜、墙面、台面，还包括（ ）。
   1. 厨具收纳架
   2. 洞洞板
   3. 镜柜
   4. 桌面

正确答案：C

1. 上门诊断方案通常包括（ ）解决方案、客户基础信息三个部分。
   1. 需求和问题汇总
   2. 其他服务案例
   3. 购买收纳用品
   4. 安装收纳用品

正确答案： A

1. 以下物品可以列入断舍离清单的有丢失零件的玩具、宝贝小时候的衣服、一年未玩过的玩具和（ ）。
   1. 新购买的玩具车
   2. 未过期的感冒药
   3. 未拆封的食物
   4. 不符合年龄的幼儿书籍

正确答案：D

1. 儿童房整理收纳中的常见问题包括儿童生活习惯未养成、随意丢放、玩具形状各异，不宜收纳、儿童物品种类繁多、杂乱和（ ）。
   1. 功能性区域随着儿童成长变化大
   2. 儿童房空间面积太小
   3. 家长对儿童的物品不管不顾
   4. 儿童的兴趣爱好丰富

正确答案： A

1. 选择儿童房收纳用品时，可以考虑看得见、拿得动和（ ）等特点。
   1. 颜色亮
   2. 离得近
   3. 空间大
   4. 质量好

正确答案： B

1. 收纳鞋层板的高度一般为15CM、20CM和（ ）三种，可根据鞋的高度进行选择。

A、10CM

B、35CM

C、30CM

D、25CM

正确答案： D

1. 一个好的儿童房整理收纳，除了提高孩子的学习能力，还可以培养孩子的规划能力、边界意识、审美能力和（ ）
   1. 逻辑能力
   2. 消费能力
   3. 购物能力
   4. 独立能力

正确答案： A

1. 儿童房的功能分区一般包括阅读学习区、生活用品区、玩具区和（ ）
   1. 休息区
   2. 娱乐区
   3. 活动区
   4. 衣物区

正确答案： A

1. 冷藏室的柜门一般可存放饮料、开封调料、小包装食物和（ ）
   1. 零食
   2. 水果
   3. 茶叶
   4. 化妆品

正确答案： D

1. 淡绿色的墙面贴上各种精致的彩色挂钩或布袋，用于整理收纳小饰品，可以让空间活跃起来，（ ）适宜采用这样的配色。
   1. 客厅
   2. 书房
   3. 儿童房
   4. 卧室

正确答案： C

1. 玄关柜可以收纳（ ）。
   1. 鞋子、钥匙
   2. 油卡、钥匙
   3. 鞋子、玩具
   4. 鞋子、杂物

正确答案：A

1. 家庭空间按功能可划分（ ）.
   1. 公共空间和私密空间
   2. 动区和静区
   3. 公共空间和动区
   4. 私密空间和静区

正确答案： B

1. 下列不属于私密动线空间的是（）。
   1. 客卫浴室
   2. 卧室
   3. 书房
   4. 主卫浴室

正确答案： A

1. 在空间再造过程中，一般可以接照“2-7-1”的思路进行，其中的2分是指（ ）。
   1. 可移动空间再造
   2. 开放式空间再造
   3. 隐蔽式空间再造
   4. 纽合空间再澄

正确答案： B

1. 儿童鞋一般放在鞋柜的（）。
   1. 上柜下层
   2. 下柜下层
   3. 下柜上层
   4. 下柜中层

正确答案： B

1. 下列不属于客厅休闲区的是（ ）。
   1. 电视柜
   2. 茶儿
   3. 沙发
   4. 边柜

正确答案： A

1. 米面等常用且较重的物品一般存放在（ ）。

A.、吊柜

B、高柜

C、下柜

D、抽屉

正确答案： C

1. 木耳、银耳够干货建议优先收纳在下列哪个区城（）。
   1. 吊柜
   2. 地柜
   3. 餐边柜
   4. 冰箱冷

正确答案： A

1. 以下不适合放进冰箱冷冻区的物品是哪个（）。

A、冻料

B、果汁

C、鱼类

D、家食

正确答案： B

1. 家电保修卡、发票、荣举证书等单页类文件，应收钠在（ ）。
   1. 书房
   2. 玄关
   3. 卧室
   4. 客厅

正确答案： A

1. 衣柜的区域都有哪些（ ）
   1. 储物区、层板区、挂衣区、抽屉区、朝子区
   2. 储物区、长衣区、短衣区、中长衣区、抽屉区
   3. 储物区、抽屉区、展示区、鞋区、帽子区
   4. 储物区、鞋区、帽子区、抽屉区、衣服区

正确答案： B

1. 选择置物架、收纳盒等收纳工具时，选择（ ）的进行搭配会让空间看起来更小。
   1. 浅色系
   2. 同色系
   3. 深色系
   4. 彩色系

正确答案： B

1. 在置物架上按（ ）摆放物品，不仅在视觉上扩充了空间也能让家显得更有生气。
   1. 渐变色
   2. 浅色系
   3. 深色系
   4. 彩色系

正确答案： A

1. 常见的厨房布局有直线形、L形、走廊形和（ ）。
   1. U形
   2. S形
   3. W形
   4. Y形

正确答案： A

1. 厨房水槽下方适合放（ ）
   1. 面粉
   2. 蔬菜
   3. 清洁剂
   4. 碗筷

正确答案： C

1. 卫生间洗手池下方适合放（ ）
   1. 卫生纸
   2. 洗漱用品
   3. 清洁剂和洁厕灵
   4. 备用毛巾和浴巾

正确答案： C

1. 衣柜下方适合放（ ）
   1. 换季的衣物
   2. 鞋
   3. 床品四件套
   4. 叠放常穿的衣物

正确答案： C

1. 为了延长食物的保鲜时间我们可以（ ）
   1. 用餐巾纸包裹蔬菜，放入食品袋进行冰箱储藏
   2. 放入冰箱前用清水清洗
   3. 打开包装袋
   4. 加热

正确答案： A

1. 1990年整理收纳行业在（ ）国家盛行
   1. 美国
   2. 意大利
   3. 日本
   4. 德国

正确答案： C

1. 物品按（ ）可分为频用物品、常用物品、偶尔用物品和不用物汤
   1. 位置放置
   2. 颜色
   3. 使用频次
   4. 体积大小

正确答案： C

1. 物品整理收纳的原则包括（ ）
   1. 使用频率优先原则
   2. 易找易拿原则
   3. 二八原则
   4. 以上全是

正确答案： D

1. 整理收纳讲实适度和论到好处，一般桓子不可塞得过满，常规的总量限定法空间有（ ）
   1. 看不见的空间
   2. 看得见的空间
   3. 展永性的空间
   4. 以上全是

正确答案： D

1. 家居空间根据各自功能可以分为动区、静区、干区和（ ）
   1. 储物区
   2. 展示区
   3. 悬挂区
   4. 湿区

正确答案： D

1. 一般住宅的动线可以分为家务动线、访客动线和（ ）
   1. 私密动线
   2. 生活动线
   3. 厨房动线
   4. 洗漱动线

正确答案： A

1. （ ）动线一定要考虑私密性和便捷性
   1. 生活动线
   2. 洗漱动线
   3. 厨房动线
   4. 私密动线

正确答案： D

1. （ ）的认同和參与是整理收纳空间规划的重要一步。
   1. 朋友
   2. 自己
   3. 长辈
   4. 家人

正确答案： D

1. 整理收纳规划就是对空间进行一定程度的“再造”，再造的目标是重新启动和（ ）。
   1. 弥补不足
   2. 维修
   3. 创造
   4. 改造空间

正确答案： A

1. 玄关柜按功能分区，可以分为吊柜、台面、（ ）和鞋凳
   1. 下柜
   2. 层板
   3. 抽屉

D、悬挂

正确答案： A

1. 厨房按功能可以分为储物区、准备区和（ ）
   1. 烹饪区
   2. 冰箱区
   3. 炒菜区

D、洗菜区

正确答案： A

1. 卧室按功能可以分为睡眠区、梳妆区和（ ）
   1. 储物区
   2. 家具区
   3. 展示区

D、休闲区

正确答案： A

1. 衣物整理收纳思路是清空、分类、筛选和（ ）
   1. 收纳
   2. 叠放
   3. 搭配

D、悬挂

正确答案： A

1. 整理收纳解决的三个问题是人、（ ）、物品
   1. 空间
   2. 衣物
   3. 房间

D、收纳用品

正确答案： A

1. （ ）生于日本，是“断、舍、离”的创始人。
   1. 冈田武彦
   2. 东野圭吾
   3. 近藤麻理惠

D、山下英子

正确答案：D

1. （ ）整理收纳的特点是：体系化和极简化。
   1. 美国
   2. 德国
   3. 日本

D、法国

正确答案： C

1. 收纳的含义是什么？

A. 收拾

B. 整理

C. 收进来

D. 藏起来

正确答案： B

1. 在整理收纳过程中，以下哪项原则是不正确的？

A. 先内后外

B. 先大后小再琐碎

C. 按照入户顺序整理

D. 先整理后收纳

正确答案： A

1. 家居整理时，较重的物品应该放在哪里？

A. 柜子的上层

B. 柜子的下层

C. 柜子的中间层

D. 柜子的悬挂层

正确答案： B

1. 常用的物品应该收纳在何处以便于取用？

A. 柜子深处

B. 柜子高处

C. 容易看到和拿到的地方

D. 任意位置

正确答案： C

1. 在进行衣物整理时，以下哪种做法是错误的？

A. 按照季节整理衣物

B. 将不常穿的衣物放在衣柜深处

C. 将衣物随意堆叠在衣柜里

D. 使用衣架或收纳盒分类存放衣物

正确答案： C

1. 整理厨房时，以下哪项是推荐的做法？

A. 将所有厨具和餐具都放在台面上

B. 按照使用频率分类存放厨具和餐具

C. 不分类随意摆放厨具和餐具

D. 将不常用的厨具和餐具放在显眼的位置

正确答案： B

1. 什么是收纳( )

A.就是把散乱的物品收到柜子里去，达到美观效果，

B.收纳是把决定留下来的物品放置在规划好的空间里，整齐美观、方便拿取、便于维持

C通过收纳让居家环境空间更大，更舒适

D扔一些不需要的物品

正确答案：B

1. 开始整理收纳前，首先要做什么准备工作( )

A. 清空

B. 扔垃圾

C. 流通

D. 布置工作台面

正确答案： A

1. 把一个区域划分为多个存放物品的区域，适用种类繁杂形状体积不规则的小件物品。 上述描述属于下列哪种收纳方法？
   1. 隔断收纳法
   2. 抽屉收纳法
   3. 联想法
   4. 悬挂收纳法

正确答案： A

1. 下列描述中哪一项符合整理师的思想素质？

A保持积极乐观的心态，拒绝“必须” “一定”等绝对化的信念

B随时随地注意自我服务的言谈举止、坐卧行走及穿衣着装

C多站在客户的角度去思考问题。拥有正确的服务观和价值观

D熟练的专业技能，丰富的行业知识经验，并有良好的沟通能力

正确答案： A

1. 下列哪些常见食材的储存方法不属于冷藏？

A鸡肉

B草莓

C蘑菇

D菠菜

正确答案： A

1. 整理收纳的基本原则不包括以下哪项？

A分类整理

B精简物品

C随意堆放

D定期清理

正确答案： C

1. 整理收纳时，应该先处理哪些物品？

A不常用物品

B常用物品

C过期物品

D贵重物品

正确答案： C

1. 以下哪项不是整理收纳的好处？

A提高空间利用率

B减少找寻物品的时间

C增加购物欲望

D创造整洁有序的生活环境

正确答案： C

1. 整理衣柜时，以下哪种方法更有效？

A按颜色分类

B按季节分类

C按材质分类

D按品牌分类

正确答案： B

1. 如何有效避免物品的堆积和杂乱？

A频繁购买新物品

B定期整理和清理

C随意摆放物品

D不使用收纳工具

正确答案： B

1. 以下哪种收纳工具适合存放小件物品？

A大号收纳箱

B抽屉分隔器

C悬挂式收纳袋

D开放式置物架

正确答案： B

1. 在整理厨房时，应该如何处理不常用的厨具？

A丢弃或卖掉

B堆放在角落

C放在显眼位置

D送给朋友或家人

正确答案： A

1. 整理书籍时，以下哪种方法更便于查找？

A按大小排序

B按颜色排序

C按类别分类

D按购买时间排序

正确答案： C

1. 如何有效避免重复购买相同物品？

A不做购物清单

B不记录已有物品

C定期整理物品清单

D随意购买喜欢的物品

正确答案： C

1. 整理收纳过程中，如何保持动力和耐心？
2. 设定明确的目标
3. 随意进行整理
4. 等待他人帮助
5. 放弃整理计划

正确答案： A

1. 厨房餐具应该如何收纳()

A. 按照大小分类收纳

B. 使用频率收纳

C. 按照使用功能来收纳

D.常用餐具收纳在台面沥水篮或者消毒柜，不常用餐具可收纳在抽屉或者不易取放的位置

正确答案： D

1. 成为一名收纳管理师必备条件()

A. 通过专业的培训，积累一定的实践经验，才能成为一名合格的收纳管理师

B. 收纳管理师需要经过专业的学习和培训

C. 一般家政人员都可以胜任收纳管理师的工作

D. 自己看书学习就可以成为收纳管理师

正确答案： A

1. 如何对冰箱的食物进行分类保存，才能保持冰箱内部的卫生与整洁()

A. 购买回来的食品直接放入冰箱

B. 不同食材分别放在冰箱隔板上就可以

C. 使用分类保鲜盒，分别保存不同的食物

D. 全部使用收纳用品收纳起来

正确答案： C

1. 橱柜抽屉应该如何整理，不容易复乱，除了以下哪项( )

A. 按照物品大小排列

B. 更换统一的收纳工具

C. 粘贴分类标签

D. 利用抽屉分隔盒，对物品进行分类收纳

正确答案： A

1. 立式收纳的好处是什么()
2. 方便拿取及收纳
3. 取用时不影响其它衣物

C. 排列整齐，一目了然

D. 以上都是

正确答案： D

1. 整理后，如何保持收纳空间整洁不复乱，以下哪项表达错误()

A. 使用物品后，及时归位

B. 定期请收纳管理师整理

C. 减少物品的囤积

D. 专业的整理收纳后，是不会杂乱的，没必要保持

正确答案： D

1. 整理收纳与家政服务的区别有哪些()

A.整理收纳是根据客户的生活情况制定专属方案，家政服务主要是基础的家务活动

B.整理收纳为主动引导，家政服务是被动劳动

C.整理收纳需要客户参与过程，家政服务则不需要

D以上都对

正确答案：D

1. 收纳的基本方法有()

A、叠(挂)

B、摆放

C、集合收纳

D、以上都对

正确答案：D

1. 物品分类原则()

A、同类集中

B、分类顺序

C、分类程度

D、以上都对

正确答案：D

1. 收纳工具的选择原则()

A、除非必要、否则不建议购买

B、购买前要明确使用目的、不要被神器忽悠

C、提前测量好尺寸

D、以上都对

正确答案：D

1. 卫浴整理的原则不包括（ ）？

A台面空无一物

B规划

C归类

D归位

正确答案：A

1. 属于客厅家具都有什么( )。

A、沙发

B、床头柜

C、梳妆台

D、床

正确答案：A

1. 收纳整理师的主要职责是什么？
2. 整理客户的物品
3. 提供咨询和建议
4. 指导客户进行整理
5. 打扫和清洁空间

正确答案：A

1. 收纳整理师通过以下哪个步骤组织物品？
   1. 分类和标记
   2. 抛弃和捐赠
   3. 存储和归档
   4. 打包和封装

正确答案：A

1. 在整理客户物品时，收纳整理师应该具备以下哪项技能？
   1. 组织和规划
   2. 清洁和擦拭
   3. 修复和维护
   4. 销售和谈判

正确答案：A

1. 当客户需要处理大量纸质文件时，收纳整理师应该？
   1. 建议客户扫描和数字化文件
   2. 提供文件柜和标签
   3. 帮助客户购买更多文件夹
   4. 把文件封存在密封袋中

正确答案：B

1. 收纳整理师在整理客户物品时，常常会面临以下哪个挑战？
   1. 缺乏储存空间
   2. 物品太多，时间不够用
   3. 客户拒绝丢弃任何物品
   4. 杂乱无章的物品

正确答案：A

1. 收纳整理师应该如何处理不小心破损了客户物品的情况？
   1. 主动承担责任并赔偿客户
   2. 把物品修复好并不告诉客户
   3. 推卸责任给客户
   4. 帮助客户寻找替代物品

正确答案：A

1. 提供个性化整理方案时，收纳整理师应首先？
   1. 了解客户的需求和喜好
   2. 提供家具和储物建议
   3. 教授组织和整理技巧
   4. 清理和清洁物品

正确答案：A

1. 收纳整理师如何选择适当的储物容器？
   1. 根据物品尺寸和形状
   2. 随机选择容器
   3. 购买最便宜的容器
   4. 与客户商量选择

正确答案：A

1. 收纳整理师应遵循以下哪项原则？
   1. 保留一切物品
   2. 按颜色分类物品
   3. 最小化和简化物品
   4. 按价格排序物品

正确答案：A

1. 当客户目前空间有限而物品过多时，收纳整理师应如何解决问题？
   1. 提供储物建议和解决方案
   2. 建议客户搬家
   3. 收费更多来处理物品
   4. 摆放物品在卧室或客厅

正确答案：A

1. 收纳整理师通常会建议客户在整理之前先进行哪项操作？
   1. 清洁和擦拭物品
   2. 回收和处理垃圾
   3. 进行一次大扫除
   4. 购买更多储物柜

正确答案：A

1. 收纳整理师如何处理客户情绪上的不稳定？
   1. 倾听和理解客户的困扰
   2. 建议客户求助专业心理咨询师
   3. 提供一些安抚和放松的活动
   4. 忽视客户的情绪

正确答案：A

1. 收纳整理师如何推动客户减少物品的数量？
   1. 强制要求客户扔掉物品
   2. 明确告诉客户不需要的物品
   3. 提供捐赠和二手市场建议
   4. 收纳整理师应该避免进行任何干预

正确答案：C

1. 收纳整理师在客户住所整理期间应该保持以下哪种态度？
   1. 专业和友善
   2. 高傲和不耐烦
   3. 疏远和冷漠
   4. 健谈和依赖性

正确答案：A

1. 收纳整理师如何避免在处理客户物品时感染细菌或病毒？
   1. 佩戴口罩和手套
   2. 把物品直接丢弃
   3. 用细菌消毒喷雾清洁物品
   4. 把物品封存和隔离

正确答案：A

1. 收纳整理师如何保护客户的隐私和机密文件？
   1. 不查看客户物品的内容
   2. 提供加密和安全的存储建议
   3. 从物品中寻找有价值的信息
   4. 在整理期间随意浏览客户物品

正确答案：A

1. 收纳整理师应如何处理客户对整理结果不满的情况？
   1. 关闭电话并不再联系客户
   2. 退还费用并向客户道歉
   3. 解释整理思路和原则
   4. 提供额外的服务和优惠

正确答案：C

1. 当客户整理过程中产生大量垃圾时，收纳整理师应如何处理？
   1. 帮助客户回收和分类垃圾
   2. 把垃圾留在客户空间
   3. 建议客户租用垃圾箱
   4. 自行处理垃圾

正确答案：A

1. 收纳整理师应在整理期间遵循以下哪个原则？
   1. 完成任务尽快速度
   2. 与客户进行交流和讨论
   3. 尽量減少客户陪同时间
   4. 完全独立完成整理任务

正确答案：A

1. 收纳整理师在整理期间应如何保护自己的安全？
   1. 确保有逃生通道
   2. 检查物品是否带有潜在危险
   3. 带上个人保护装备
   4. 手套和防护眼镜都无关紧要

正确答案：C

1. 收纳整理师在哪个领域可以寻求专业认证和培训？
   1. 全球整理协会
   2. 国际物品整理委员会
   3. 国际家居管理协会
   4. 收纳整理师协会

正确答案：D

1. 收纳整理师在帮助客户整理时应该遵循哪个原则？
   1. 让客户完成整理工作
   2. 尊重客户的意愿和决定
   3. 指令客户按照自己的方式整理
   4. 忽略客户的要求

正确答案：B

1. 以下哪个是组织和储存物品的重要工具？
   1. 标签和标志
   2. 吸尘器和拖把
   3. 锤子和螺丝刀
   4. 剪刀和胶带

正确答案：A

1. 收纳整理师在整理期间如何避免把物品放置在错误的位置？
   1. 制定储物计划和布局图
   2. 把所有物品放在客户的卧室
   3. 随机分配物品的位置
   4. 关闭眼睛并选择位置

正确答案：A

1. 收纳整理师在整理电子设备时应该？
   1. 断开电源和电池
   2. 随机连线电缆和插座
   3. 用水擦拭设备表面
   4. 保持电源电池连接

正确答案：A

1. 较重的物品要收纳在柜子里（）的地方。

A、靠上层

B、靠下层

C、中间层

D、悬挂层

正确答案：B

1. 整理收纳师在递接物品时正确做法是（）。

A、身体前倾一步双手接过

B、单手接过

C、让对方自己找地方放置

D、随意接过

正确答案：A

1. （）是做人的基本准则，也是职业道德的一个基本规范。

A、诚实守信

B、爱国守法

C、爱岗敬业

D、尊老爱幼

正确答案：A

1. 常用的物品要收纳在（）的地方。

A、取拿最隐

B、取拿最顺手

C、柜体最高

D、柜体最低

正确答案：B

1. 儿童玩具整理收纳的核心是（）。

A、贴标签

B、分类

C、选择合适收纳工具

D、测量收纳工具的尺寸

正确答案：B

1. 物品取舍常以“必要、合适、愉快”力依据，下列选项中不属于“不合适”的是（）。

A、不符合自己的风格

B、有些暴露，被他人看到会不好意思

C.以前很喜欢，现在基本不使用

D、很便利，偶尔使用

正确答案：D

1. （）是错误的物品取舍认知。

A、物品要用才有价值

B.物品出现在需要它的地方

C.物品的位置展现美感

D.物品的价格越贵越好

正确答案：D

1. 家里日常闲置物品太多，最好能（）。

A 集中收纳，尽快集中处理

B 分散放置，适时处理

C 合并收纳，再待用

D 分类收纳，先放再想办法

正确答案：C

1. 关于日常生活物品整理的顺字，下列说法正确的是（）。

A、从最乱的地方开始整理

B、按照空间和物品属性来整理

C、根据使用频率来整理

D、跟随自己心情和情绪做事

正确答案：B

1. 拼搭玩具属于（）玩具。

A、成品类

B、科学类

C、益智类

D、社会类

正确答案：C

1. 存放易锈物品要求晴天注意（），雨天注意防潮，保持适宜的储存环境。

A、清洁

B、存放

C、暴晒

D、通风

正确答案：D

1. 如果阳台放了洗衣机，那洗衣机上方的储物应该放置（）。

A、洗衣用品

B、鞋子

C、纸巾

D、小家电

正确答案：A

1. 标准的梳妆台尺寸一般是总高度为（）米左右•

A. 0.8

B. 1

C. 1.2

D、1.5

正确答案：D

1. 在衣柜顶部增加百纳箱时，需要测量衣柜的（）。

A、内部长度

B、外部宽度

C、内部高度

D、外部高度

正确答案：D

1. 在做厨房收纳时，厨房操作区墙面安装挂钩可以用来（）。

A、收纳不常用的物品

B、收纳囤货类的物品

C、收纳操作时的常用物品

D、只适合收纳食品类的物品

正确答案：C

1. 设玄关是为了增加主人的私密性。为避免客人一进门就对整个室内一览无余，在进门处不会采用（）做隔断。

A、玻璃制品

B、铁艺制品

C、木制品

D、纸质品

正确答案：D

1. 玄关常放的是常用的鞋子、钥匙等，因现在快递接收频繁，还可以在抽屉增放（）

A、拆快递包装的工具

B、快递纸箱

C、快递放置点

D、快递产生的垃圾放置点

正确答案：A

1. 为了保持玄关的整洁有序，一般不想要的物品（）。

A、放进抽屉

B、放置在视线内的临时位置，及时丢弃

C、放进鞋柜

D、放进杂物间

正确答案：B

1. 玄关柜主要收纳鞋子，分成外穿鞋子和（），一般来说玄关的位置不足的情况下，不常穿鞋子收纳在其它地方。
   1. 特殊时期鞋子
   2. 贵重鞋子
   3. 拖鞋
   4. 换季鞋子

正确答案：C

1. 玄关柜内收纳，一般可以技照日常常用来分，一般可以分为

A、小型工具类、生活辅助类、鞋子类

B、小型工具类、药品类、鞋子类

C、贵重物品类、药品类、鞋子类

D、贵重物品类、展示类、鞋子类

正确答案：A

1. 玄关柜物品收纳要做到（）

A、集中收纳

B、分类收纳最小化

C、分类收纳最大化

D、不用分类

正确答案：B

1. 一些家庭会在玄关柜内收放宣传单或账单备用，建议此类物 品放置在（）。

A、专门的收纳盒里

B、台面能看得见的地方

C、与其他零碎物品一起

D、鞋柜内不占空间的地方30.

正确答案：A

1. 易生锈的物品应选择放在（）、排水通畅的地方。

A、水池旁边

B、干燥通风

C、常年积水

D、阴凉潮湿

正确答案：B

1. 品物回收再利用的方式很多，以下不属于回收再利用的有（）。

A、回收网站

B. 社区回收站点

C、能接受公益捐贈的正规组织

D、投放至厨余垃圾箱

正确答案：D

1. 下列不属于洗漱区用品的是（）。

A、镜子

B、洗手池

C、抽屈式浴室柜

D、门后置物架

正确答案：D

1. 不适合常用书籍的摆放方法是（）。

A、分层放

B、 按使用频率放

C、按书的类型放

D、在搁板上前后放置

正确答案：D

1. 皮鞋收纳时需要一个保持鞋子鞋而形状的工具，称作

A、鞋梢

B、报纸

C、塑料袋

D、碎布料

正确答案：A

1. 厨房橱柜装饰一般不包括（）。

A、玻璃门

B、项柜帽线

C、网格门

D、装饰镜

正确答案：C

1. 西式厨房的使用者都将厨房作为家居的（）样来装饰，台在灶上插花种草，摆一些小型盆栽。

A、书房

B、卧室

C、客厅

D、玄关

正确答案：C

1. 转角书架放置的位置不宜（）。

A、正对着房门

B、靠墙摆放

C、靠窗

D、太高

正确答案：D

1. 以下不属于整理收纳取舍的目的是（）。

A、方便找到

B、方便拿取

C、空间发挥作用

D、回收再利用

正确答案：D

1. 鞋子的取舍以鞋子（）来判断。

A、是否穿

B、高度

C、颜色

D、价格

正确答案：A

1. 衣服储存在衣橱里可以放上防虫剂，一般市面售卖的防虫剂 以（）。

A、樟脑为主

B、84消毒液为主

C、杀虫剂为主

D、芳香剂为主

正确答案：A

1. 属于家庭清洁类的电器是（）。

A、电熨斗

B、吸尘器

C、扫地机器人

D.擦玻璃机器人

正确答案：B

1. 药品处理错误的认知是（）。

A、随意丢弃过期药品会污染环境

B、避免过期药品流入市场

C. 随意卖给他人

D、避免大家误服过期药品

正确答案：C

1. 会损害皮质包包的收纳方式是（）。

A、利用挂钩

B、收纳包存放

C、展架收纳

D、挤压和没有内撑

正确答案：D

1. 以下不属于收藏类书籍的特点的是（）。

A.特別喜欢

B.特殊意义

C.价值很高

D.过时的书籍

正确答案：D

1. 亲子整理中不建议（）。

A、不断和孩子沟通

B、一起操作

C、相互约定

D、不在乎孩子想法

正确答案：D

1. 以下不属于物品分类的原则的是按使用（）。

A、区域分类

B、效果分类

C、动线分类

D、评率分类

正确答案：B

1. 让客户养成整理习惯，需要做到（）。

A、定期提醒和给与方法

B、定期推荐工具

C、用收纳工具装好物品

D、买大的储物家具

正确答案：A

1. 不适合收纳在阳台柜的物品是（）。

A、皮包

B、洗衣液

C、清洁剂

D、鞋子

正确答案：A

1. 关于边柜的功能说法正确的是（）。

A、辅助储物

B、美观

C、方便

D、集中展览

正确答案：A

1. 照片、资料、信件保管方式不合理的是（）。

A、未使用的底片不能通风、避光保存

B、随时警理档案删除没用的资料夹

C.录像带要避免光线照射

D、重要的照片一定要备份

正确答案：A

1. 收纳箱收纳的数量和品类多于3类时，最常用的方法是（）。

A、用拍照法

B头脑记录

C去Z他人記化

D箱体上贴物品标签

正确答案：D

1. 老年人的床头柜内不应当放的生活用品是（）。

A、眼镜

B、葯品

C、手电筒

D、拐杖

正确答案：D

1. 影响食材营养的主要原因是（）。

A、食材存储不当和烹饪方式不当

B、温度太低，食材冻坏了

C、室内循环不好

D、物品堆积太多

正确答案：A

1. 冰箱里的物品整理，需要做好防护措施的是（）•

A、瓶装饮料

B、剩菜剩饭

C、瓶装调味料

D、新鲜蔬菜

正确答案：B

1. 客厅收纳药品时，一般不会按照（）。

A、吃的频率放置

B、空间放置

C、内服药和外服药分类放置

D、集中在一起收纳

正确答案：D

1. 餐桌柜是为餐桌做辅助的储物柜，一般不放置（）。

A、碗碟

B、杯子

C、洗涮工具

D、饮料

正确答案：C

1. 衣柜门壁上用于挂放配饰不可能用到的收纳工具是（）。

A、磁铁挂钩

B、布袋

C、挂饰储物架

D、胶条

正确答案：D

1. 衣橱分区一般这样来分（）。

A、上、下两层

B、高、低层

C、左右两侧

D、上、中、下三层

正确答案：D

1. 纪念性衣服收纳前应做好物品空间规划，一般情况下，首先 考虑衣物的（）。

A、使用频率

B、价格贵贱

C、材质颜色

D.大小长短

正确答案：A

1. 根据填充物来分类被子，错误的是（）。

A.蚕丝被

B.羽绒被

C.棉被

D.凉被

正确答案：D

1. 换季时各种配饰比较多，关于丝巾收纳做法正确的是（）。

A、不常用的全部入盒收纳，只挂放常用的一小部分

B、这些物品不用换季，全部展示

C、全部收起来，用时去找

D、展示纪念性的配饰

正确答案：A

1. 看完的书要准确的放回书柜，下列说法正确的是（）。

A、做好标识，书脊朝外

B、大小无需分类，直接放置即可

C、叠加垒放

D、塞进为原则，看颜色来分

正确答案：A

1. 下列不属于储物柜与客厅相融合注意事项的是（）。

A、储物柜的色彩要与客厅风格一致

B.不能摆在客厅中间位置

C.儲物柜的尺寸并非越大越好

D、必须做成到顶的柜子，才能存放更多的物品

正确答案：D

1. 客厅中选择放置水果的收纳工具，一般选择（）。

A、精致美观的有质感托盘

B、坚实耐用的塑料盒托盘

C、纸质收纳盒

D、洗菜篮

正确答案：A

1. 没有抽屉的茶几，台面收纳的一般要求是（）。

A、随意放置即可

B、尽量清空台面，保持清爽

C、用收纳工具填满台面

D、增加百纳箱

正确答案：B

1. 在日常生活中茶几上摆放（）物品，属于生活必需品。

A、水杯

B、零食

C、水果

D、垃圾桶

正确答案：A

1. 若需要做到衣橱的快速换季，不应选择（）。

A、只做二季换季，可以分成春秋夏为一季的衣物管理，冬为一 季的衣物管理

B、 全部塞进收纳筐

C、減少衣物数量

D、当季衣物挂起来

正确答案：B

1. 在展示观赏类书籍时，应该注意做好该书籍的（）。

A、美化

B、防虫

C、防潮防晒

D、封存

正确答案：A

1. 转角书架整理收纳中，维持很重要，下列不利于维持的做法 是（A）。

A、一次性购买大量书籍

B、物归原处

C、读完的书籍要及时删选淘汰

D、 及时调整书籍定位

正确答案：A

1. 下列物品中，不应该收纳在淋浴区的是（）。

A 洗发水、护发素

B 沐浴露、去角质音

C 沐浴刷、沐浴球

D 洁面乳、面霜

正确答案：D

1. 为了方便拿取，日常要用的洗漱用品一般会收纳在（）。

A、浴室柜抽庖下层

B、镜柜开放的格子里

C、带盖收纳盒

D、全封闭式镜柜

正确答案：B

1. 女性私密护理液可以收纳在卫生间的（）。

A、展示区

B、马桶区

C、浴室柜

D、洗衣区

正确答案：C

1. 下列不属于储物柜与客厅相融合注意事项的是（）。

A、储物柜的色彩要与客厅风格一致

B、 不能摆在客厅中间位置

C、储物柜的尺寸并非越大越好

D、必须做成到顶的柜子，才能存放更多的物品

正确答案：D

1. 有关电视储物柜说法正确的是（）。

A、柜深度越大越好

B、储物柜收纳无需工具辅助

C、电视储物柜不是越大越好

D、电视储物柜一般不需要考虑美观，实用最重要

正确答案：C

1. 客厅杂志的集中收纳一般会选择（）。

A、桌面杂志收纳架

B、茶几桌面放置

C、沙发上放置

D、随意放置

正确答案：A

1. 沙发旁边放置一个收纳筐，可以放置（）。

A、临时物品

B、被子

C、闲置枕头

D、靠垫

正确答案：A

1. 茶几收纳需要做好计算工作，这里的计算是指（）

A、控制摆放数量

B、多放多用

C、增加各类收纳工具

D、常买常放

正确答案：A

1. 如果阳台放了洗衣机，那洗衣机上方的储物应该放置（）。

A、洗衣用品

B、鞋子

C、纸巾

D、小家电

正确答案：A

1. 地台内部可以用来储物，一般深度约在（）cm。

A、30

B、40

C、50

D、60

正确答案：D

1. 在整理收纳过程中，如果需要搬运移动酒柜时，其倾斜角不 大子（）。

A、150

B、30°

C、45°

D、60°

正确答案：C

1. 儿童柜和成人柜是有区别的，其中最能区分的就是（）。

A、颜色

B、材质

C、外形

D、生产商

正确答案：C

1. 下列不适合放在地台柜，尤其是卧室地台柜内的物品是（）。

A、充电器

B、书籍

C、药品

D、衣服

正确答案：C

1. 下列关于提升地台储物空间利用率，傲法错误的是（）。

A、只放体积小的物品

B、将物品分类后再分区摆放

C、将被褥放进真空收纳袋后再存放

D、不常用的东西可以放里面

正确答案：A

1. 客厅的边柜更多的功能是（）

A.展示和弥补空间不足

B、装饰性家具

C、減少物品堆放

D、存储不常用的杂物

正确答案：A

1. 衣服分类可以按照悬挂和折叠来分，不用悬挂的衣服是（）。

A、开衫、套头、拉链衣服

B、休闲装、商务装、礼服装

C、羊毛羊绒、真丝、化纤、柵、麻、涤纶衣服

D、西装、羊毛大衣、裘皮类外套

正确答案：A

1. 化纤衣服折叠，用的较多的是（）。

A、豆腐块法

B、包裹法

C、卷起来的方法

D、平铺法

正确答案：B

1. 鞋柜整理前应当使用（ ）进行简单柜体清洁。

A、软布

B、用水冲洗

C、不需要擦拭

D、让客户找家政清洁

正确答案：A

1. 中国是哪一年将整理收纳纳入到小学劳动课本的（）。

A、2020年

B、2021年

C、2022年

D、2023年

正确答案：B

1. 整理收纳师是哪一年列入新的职业的（）。

A、2020年

B、2018年

C、2000年

D、2021年

正确答案：D

1. 把一个区域划分为多个存放物品的区域。适用种类繁杂形状体积不规

则的小件物品。上述描述属于下列哪种收纳方法?（）

A、隔断收纳法

B、抽屉收纳法

C、联想法

D、悬挂收纳法

正确答案：A

1. 整理师应该具备哪些意识？

A、管理意识、卫生意识

B、管理意识、卫生意识、宾客意识

C、管理意识、卫生意识、宾客意识、礼貌意识

D.管理意识、卫生意识、宾客意识、礼貌意识、整体意识

正确答案：D

1. 社会主义道德是由社会公德、职业道德、家庭美德和（ ）等具体形式体现的。

A、个人能力

B、个人品德

C、家庭和睦

D、社会良心

正确答案：B

1. 当客户家养宠物，我们在规划时，玄关收纳要考虑定位（ ）

A、宠物用品

B、牵引绳

C、粘毛器

D、宠物零食

正确答案：B

1. 下列哪个选项不属于玄关的实用价值?

A、室内换鞋

B、对外缓冲

C、挂衣放包

D、杂碎物件

正确答案：A

1. 厨房餐具应该如何收纳（ ）

A、按照大小分类收纳

B、使用频率收纳

C、按照使用功能来收纳

D、常用餐具收纳在台面沥水篮或者消毒柜，不常用餐具可收纳在抽屉或者不易取放的位置

正确答案：D