

Velkommen til eksamensmestringskurs del 2

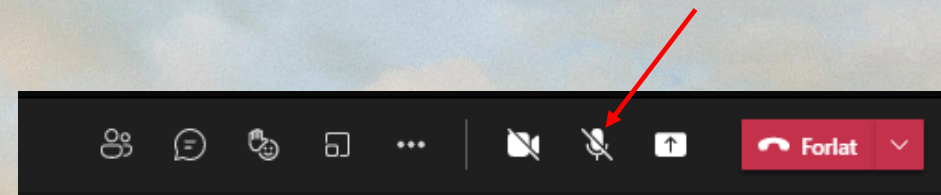
Vi starter kl. 18:00.

Trenger du teknisk hjelp med lyd/bilde? Kontakt Stian Karlsen på tlf: 942 67 557.

Kurset blir tatt opp og lagt ut på www.karrierenordland.no i etterkant.

Vi tar spørsmål i chatten underveis.

Mot slutten av kurset stopper vi opptaket og åpner for muntlige spørsmål fra dere.



3102/3103
Eksamen for
praksiskandidater

Kursoversikt

Del 1: Forberedelser til eksamen – onsdag 30. oktober kl. 18.00 – 19.00

Hvordan stille godt forberedt til eksamen? Bruk av læreplaner i faget, tilgjengelige nettressurser, om fagbøker, vi ser på innhold, form, oppbygging av eksamen, tillatte hjelpemidler – studieteknikk, ressurser og hjelpemidler etc.

Del 2: Oppgaveskriving – onsdag 6. november kl. 18.00 – 19.30

Hvordan skrive en god eksamensoppgave? Forarbeidet med studieteknikker, tankeprosess før skrivingen, hvordan bygge opp en god besvarelse (oppgavestruktur - hva, hvordan, hvorfor) - tidligere gitte besvarelser og øvingseksamener, samt kildebruk og evaluering.

Del 3: På eksamensdagen – onsdag 13. november kl. 18.00 – 19.00

Her er målet å forberede og trygge deg på alt det praktiske i forbindelse med eksamensdagen. Hvilke regler gjelder, tekniske krav (PC/Programmer etc.) Hvor tar du eksamen, gjennomføring av eksamen, hvordan levere eksamen, hjelpemidler, tilrettelegging etc. Denne økten vil foregå i regi av Svein Normann Høgås, fagansvarlig for eksamen og dokumentasjon i NFK.

En god studieteknikk er gull verdt

Ta notater mens du leser til eksamen

- Skriv stikkord i margen
- Gul ut viktige ord og fagbegrep
- Skrible i avsnittene
- Sett post-it-lapper i tekstene dine
- Bruke to-kolonne notat

Skriv sammendrag av det du har lest. Gjerne bruk OneNote aktivt.

Noter ned titler, forfattere og relevant informasjon. Dette kan du ta med og bruke på eksamen.





Tillatte hjelpemidler under eksamen

Hjelpemidler er for eksempel faglitteratur, ordbøker og kalkulator.

Du kan bruke alle hjelpemidler, med noen unntak:

- Du har kun tilgang til noen utvalgte nettressurser.
- Du kan ikke bruke hjelpemidler som gjør det mulig å kommunisere. Det betyr at du ikke kan bruke mobiltelefon, programvare for samskriving, chat eller lignende.
- Du kan ikke bruke automatisk tekstgenerator som chatbot eller tilsvarende teknologi.



Du må oppgi kildene du bruker

Du må oppgi eventuelle kilder du bruker i svaret ditt, slik at sensor kan finne fram til dem. Det innebærer at du må skrive

- navn på forfatter og tittel på bøker og annen litteratur
- nettadresse og dato for når du hentet informasjonen fra internett

Eksamenssvaret ditt blir kontrollert for plagiat. Hvis du ikke har oppgitt kilder du har brukt, kan det påvirke vurderingen av svaret ditt.



Levering av eksamen

- Du skal svare på alle oppgavene direkte i oppgavesettet.
- Svarene dine lagres automatisk og vil bli levert når du klikker på «Avslutt og lever»-knappen til sist i oppgavesettet.

HUSK AT OPPGAVESKRIVING ER
EN PROSESS!



Forarbeidet - oppgaveteksten

Les oppgaveteksten nøye og flere ganger

- Finn verb og nøkkelord: beskriv, forklar, vurder, vis hvordan osv.
- Analyser oppgaveteksten og se hva du skal fokusere på.
- Vend jevnlig tilbake til case- og oppgaveteksten gjennom skriveprosessen. Pass på at du faktisk besvarer oppgaven i sin helhet.
- Finn aktuelle læreplanmål og hva du skal tilegne deg av kunnskap etter utført oppgave.



Før du begynner å skrive

- ✓ Tenkeskriv i fem minutter
- ✓ Lag tankekart
- ✓ Lag en disposisjon/oppsett/skjelett for besvarelsen din
- ✓ Finn relevante temaer/punkter, argumenter og/eller praksis
- ✓ Finn frem kilder og aktuelle vedlegg



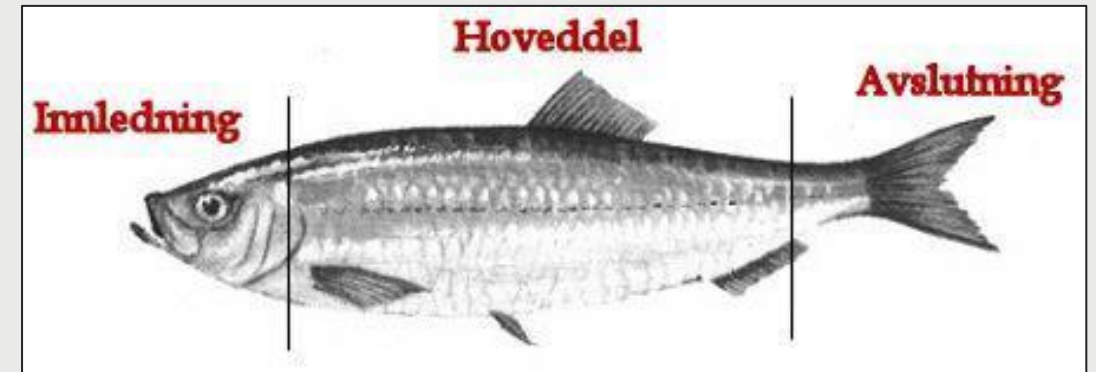
Oppgavens struktur

Det skal som regel være en innledning, en hoveddel og en avslutning i skriftlige besvarelser:

Innledning: forbereder leseren på innholdet

Hoveddel: selve besvarelsen, masse fagstoff, arbeidsprosesser – vis din kompetanse

Avslutning: binder alt sammen, kanskje egne refleksjoner og tanker



Den røde tråden er en viktig tråd!

Hva, hvordan, hvorfor og karakterskala

Karakteren 2 (bestått) <i>"lav kompetanse"</i>	Karakteren 4 <i>"god kompetanse"</i>	Karakteren 6 <i>"framifrå/utmerket kompetanse"</i>
---	---	---

Hva

Hvordan

Hvorfor

Hvis du vil opp på den høyeste måloppnåelsen så er det viktig å forklare hva du skal gjøre, hvordan dette skal gjøres og hvorfor det skal gjøres slik.

Bruk fagbegreper og kilder/pensum!

«Jeg la pasienten i stabilt sideleie med den ene armen under haka og med den øverste foten i vinkel som støtte til kroppen. Dette ble gjort for å sikre frie luftveier mens ambulansen ble påkalt. Puls og pust ble sjekket jevnlig (Nordseth, 2019)»

I litteraturlista:

Nordseth, T. (2024, 28. august): Stabilt sideleie. I *Store medisinske leksikon*. Hentet 6. november 2024 fra https://sml.snl.no/stabilt_sideleie

Husk kompetansemålene for ditt fag

Kompetansemålene i faget er som nevnt en veiviser på hva du skal kunne før du kan gå opp til fagprøven.

De er grunnlag og utgangspunkt for mange eksamensoppgaver.

Få oversikt over kompetansemålene i ditt fag på www.udir.no



Eksempel RLF3102

Situasjonsbeskrivelse 2

Varmeanlegget i underetasjen består av vannbåren gulvvarme, og dette blir oppvarmet av en el-kassett.

Senteravstand på sløyfene er 20 cm med dimensjon 16 mm.

Rørføringen til el-kassetten er tegnet inn, men nødvendige ventiler og utstyr mangler.

Etter oppstart av anlegget synker trykket over natten.

Oppgave 2

- Beregne hvor mange meter 16 mm golvarmerør det går med til kurs 2 i underetasjen. Benytt tegning nr. 6 som grunnlag for utregningen. Legg ved utregningen din.
- Hvorfor isoleres tilførsel til kurs 3?
- Tegn inn nødvendige ventiler og utstyr til el-kassetten på tegning nr. 7.
- Hva kan være årsaken til at trykket synker om natten? Nevn minst tre årsaker til at dette skjer.

Kompetansemål

Mål for opplæringen er at lærlingen skal kunne

- planlegge installering av rørledninger etter tegninger og beskrivelser ved å bruke ulike prosjektverktøy, arbeide i tråd med gjeldende krav til helse, miljø og sikkerhet og toleransekrav og reflektere over konsekvenser av ikke å følge kravene
- utarbeide framdriftsplaner, bestille og motta materialer og utstyr og kontrollere kvalitet og mengde i tråd med arbeidsoppdraget
- risikovurdere arbeidsoppdrag, gjennomføre en sikker jobb-analyse, rapportere om uønskede hendelser og iverksette tiltak
- velge og bruke materialer, verktøy og maskiner til ulike formål og reflektere over konsekvensene for kvalitet, funksjonalitet, miljø og ressursbruk
- utføre grunnleggende førstehjelp
- følge regelverket for arbeid i høyden og vurdere bruk av sikringsutstyr
- velge og bruke ulike produkter og drøfte hvordan valgene bidrar til å minimere miljøavtrykket og sikre en effektiv ressursutnyttelse
- gjøre rede for og bruke kvalitetssikringssystemer, dokumentere eget arbeid og håndtere avvik

Eksempel

Situasjonsbeskrivelse

Du arbeider som helsefagarbeider på en skjermet enhet for personer med demens. I dag har du

Oppgave

Du skal ta utgangspunkt i situasjonsbeskrivelsen for denne pasienten og iverksette forebyggende og behandlende tiltak innenfor helsefagarbeiderens arbeids- og kompetanseområde.

- Hva vil du gjøre?
- Hvordan vil du gjøre det?
- Hvorfor vil du gjøre det slik?

Pass på at du ikke går utover helsefagarbeiderens ansvarsområde. Du må vite hvem du eventuelt skal tilkalle ved behov i ulike situasjoner.

- blir lett aggresiv
- er urolig, går
- er lite interessert i å delta i aktiviteter
- har gått ned i vekt og spiser lite

Liv er interessert i håndarbeid, hagearbeid, musikk og turgåing.

situasjonen hennes har
ret personlighet, oppført
går hun ofte ut om natten,

det er mye støy rundt henne

Helsefremmende arbeid

Mål for opplæringen er at eleven skal kunne

- foreslå og sette i verk tiltak som fremmer mestring, helse og trivsel, og som stimulerer til et aktivt liv
- tilrettelegge for og tilberede måltider som ivaretar brukernes helse og trivsel, og begrunne forslagene i tråd med norske anbefalinger for ernæring
- identifisere underernæring og feilernæring og foreslå tiltak for å forebygge og behandle disse
- planlegge, gjennomføre, vurdere og dokumentere forebyggende, habiliterende og rehabiliterende pleie- og omsorgstiltak
- iverksette og begrunne tiltak ved sykdom og skade i samarbeid med andre yrkesgrupper
- observere allmenntilstand, rapportere og dokumentere endringer
- observere, vurdere og utføre sykepleietiltak ved sykdom og skade
- utføre pleie til alvorlig syke og døende
- utføre hygienetiltak i tråd med gjeldende prosedyrer
- planlegge og gjennomføre tiltak som fremmer psykisk helse og livskvalitet
- bruke kultur og kulturopplevelser som helsefremmende tiltak
- veilede pasienter og brukere i å benytte velferdsteknologi og andre hjelpemidler
- vurdere risiko for brann og andre hjemmeulykker og foreslå forebyggende tiltak

Liv har gått ned i vekt og spiser lite, hun er urolig, går mye frem og tilbake og det blir verre når det er mye støy rundt henne.

Kan det være et tiltak at hun spiser med færre personer til stede, og at det er på et stille rom?

Liv liker musikk og turgåing.
Kan det stimulere til et aktivt liv?

Liv trenger veiledning om personlig hygiene

Kompetansemål i hygiene

Hva

Hvordan

Hvorfor

Grunnlaget for vurdering er kompetansemåla i læreplanene for fag slik de er fastsatt i læreplanverket:

Kompetansemål gruppert etter faglig tema	Lav kompetanse: karakteren 2	Middels kompetanse: karakterene 3 og 4	Høy kompetanse: karakterene 5 og 6
Hygiene Følge gjeldende regelverk for hygiene på arbeidsplassen (H)	Du beskriver hvordan du ivaretar hygieniske retningslinjer i forhold til arbeidsplassen, deg og bruker. Du beskriver de hygieniske tiltakene du igangsetter.	Du gjør rede for hvordan du ivaretar hygieniske retningslinjer i forhold til arbeidsplassen, deg og bruker. Du begrunner de hygieniske tiltakene du igangsetter.	Du gjør utfyllende rede for hvordan du ivaretar hygieniske retningslinjer i forhold til arbeidsplassen, deg og bruker. Du begrunner de hygieniske tiltakene du igangsetter meget godt, og har selvstendige refleksjoner.

Skrivetips!



Det formelle må være på plass: stor forbokstav i begynnelsen av hver setning, komma foran «men», ikke skriv dialektord.

Sett punktum der du kan for å unngå altfor lange setninger. En setning bør ikke være på mer enn tre linjer.

Husk at leseren ikke vet hva som skjer i hodet ditt – forklar og begrunn!

Skriftstørrelse: 12

Linjeavstand: 1.5

Innledning:

I denne oppgaven skal jeg ta utgangspunkt i en butikk i Coop kjeden. Jeg skal fokusere på hvordan mitt arbeid som salgsmedarbeider påvirker virksomhetens inntekter og kostnader. På min arbeidsplass har jeg mange forskjellige oppgaver. Kundebehandling og vareinnfylling er hovedområdene mine, men jeg har også oppgaver som omhandler å tenke strategisk i forhold til å påvirke virksomhetens kostnader og inntekter på en positiv måte. Jeg skal se nærmere på hvordan arbeidsoppgavene mine kan forbedres, og hvordan disse forbedringene vil påvirke salg, klagebehandling, produktkunnskap og svinn i min bedrift. Jeg kommer til å ta for meg oppgaven punktvis.

Hoveddel:**Svinn:**

Svinn er tap av verdier i virksomheten. Det er alles felles mål på arbeidsplassen at svinn-prosenten skal være lavest mulig. Det kan oppstå svinn ved flere punkter i en driftsprosess. Noen eksempler på dette er ved varebestilling, prising og tyveri. Dersom vi bestiller for mye varer om gangen, kan dette føre til at vi ikke får solgt alle varene før de går ut på dato. Da vil man få svinn, både i form av at varene må kastes, men også i forhold til tapte utgifter – da man allerede har betalt for å få varene i butikk. Hvis vi ikke setter oss inn i kunnskapene til produktet før prisen settes, kan vi også oppleve svinn på dette området. Det kan være at varen pris-settes billigere enn man selv har kjøpt den for – eller at det er varer med dårlig inntjening i forhold til kostnadene for å kjøpe og oppbevare varen frem til salg – altså lav bruttofortjeneste. Svinn i forhold til tyveri er også en viktig faktor, og i enkelte kjeder er den største andelen av uregistrert svinn, stjalne varer.

God struktur og inndeling

Gode 3102-besvareelser

Tydelig forventning til leseren om hva som skal skje i denne besvarelsen

Her brukes fagstoff direkte i besvarelsen på en fornuftig måte

Produktkunnskap:

«Produkt er en fellesbetegnelse på alt som tilbys på markedet». Det er viktig å ha kunnskap om produktene du selger. Som ansatt i min bedrift er det mitt ansvar som kundebehandler å holde meg oppdatert på hvilke behov kunden har. Dersom vi ikke kan tilby riktig produkt for kunden, vil kunden naturlig nok søke til andre butikker og kjeder for å få dekt sitt behov. Et eksempel på produkter i forhold til min bedrift, vil være brød, smør, kjøttvarer og mer. Vi er en liten lokalbutikk, så for oss er det viktig at vi har de mest elementære produktene tilgjengelig. Vi skal ha de produktene som kunden trenger for å få dekt sine fysiologiske behov. Tørste og sult er eksempler på dette. Forslag til forbedringer i forhold til å produktkunnskap er å lytte til, og følge med på hva kundene sier til oss. Både i form av direkte tilbakemeldinger og kundeundersøkelser, men også ved

Interne og eksterne rammebetingelser

Ekstern

Som beskrevet tidligere i oppgaven er det eksterne rammebetingelser knyttet opp mot daglig drift og økonomi. Dette er ofte faste rammer over år da bedriftene ofte er på anbuds kontrakter. Der eksterne betingelser knytte opp mot helse i daglig arbeide er lovpålagte av staten og gjelder for alt arbeide i Norge. Arbeidsmiljøloven og for oss bussførere lov om kjøre og hviletidsbestemmelsene regulerer både arbeidstid og arbeidsmengden. IA avtale, bedriften som er IA bedrift forplikter seg til å følge opp sykemeldte etter gjeldende avtale, dette er for å få den sykemeldte raskest mulig tilbake i jobb, eller tilrettelagt arbeid annet sted i bedriften.

Intern

Bedriften har ansvar for at arbeidsmiljølover og HMS arbeid blir fulgt. Bedriften skal kontinuerlig kvalitetsikre at så skjer. Bedriften har sin egen interne sjåførhåndbok som inneholder alt som vedrører mitt arbeidsforhold. Bedriften viser i sjåførhåndboken til de gjeldende regelverk som bedriften følger og tydeliggjør at også arbeidstaker skal være kjent med sine plikter ovenfor bedriftene

Effektivitet.

Min arbeidsgiver har lagt til rette for at jeg innenfor gitte tidsrammer skal både kunne kvalitetsikre at kjøretøyet er i orden samt sikre trygg og forsvarlig transport. Et kjøretøy som er i orden og førermiljø som er rent, ryddig og fungerer som det skal gir en arbeidsdag som gir effektiv utnyttelse av kjøretiden og en arbeidsdag som virker mindre stressende og belastende for sjåføren. At arbeidsgiver har tydelige rutiner for både kjøretøy og personell samt en tydelig HMS politikk bidrar til helsefremmende arbeidsdager.

Sikkerhet.

Som bussfører er man alltid opptatt av sikkerheten, Sjåfør og passasjer sikkerhet er i Norge i dag en del av bransjen fokus. Min egen sikkerhet ivaretar jeg ved å alltid sitte i normal sittestilling og bruke sikkerhetsbelte til enhver tid. Brudd på vegtrafikk loven ved for eksempelvis bruk av håndholdt mobiltelefon er helt uaktuelt, Som sum er det å følge gjeldende regelverk med å på sikre min arbeidssituasjon og ivareta meg mot stress og belastningsskader.

Korte avsnitt, gode setninger, fin oppbygging av oppgaven.

Holder en rød tråd i oppgaven og henviser til tidligere gitt informasjon

Begrunner hvorfor det er gitt tidsrammer for å kvalitetssikre kjøretøyene på en god måte.

Veksler fint mellom generell informasjon, fagstoff og egen praksis

Øv på tidligere
eksamensoppgaver!

Kilder og referanser

Det er viktig å kunne vise til kilder, pensum og annet relevant fagstoff på eksamen.

Hvis du ikke bruker kilder, får du ikke vist at du har lest fagstoffet.

Du kan gå ned i karakter eller i verste fall stryke om du blir tatt for plagiat.

Du kommer heldigvis langt med et forsøk på kildehenvisning! 😊



Du kan bruke et direkte sitat i besvarelsen:

«Når du skal flytte en pasient fra senga til stolen, skal du unngå å løfte pasienten. Bruk heller forflytningsteknikk» (Sørhøy & Heir, 2024). Det vil si at vi bruker hjelpemidler og teknikker for å unngå tunge løft i arbeidshverdagen.



Eller et indirekte sitat i besvarelsen:

Det er anbefalt å bruke en forflytningsteknikk når man skal få pasienter fra et sted til et annet. Da forebygger man yrkesskader fordi man unngår å løfte pasienten selv (Sørhøy & Heir, 2024).

I kildelista kan du referere slik:

Sørhøy, M. S. & Heir, W. (2024, 8. mars). *Å arbeide ergonomisk i helsesektoren*. NDLA. Hentet 31. oktober 2024 fra <https://ndla.no/article/26431>

Søk & Skriv

Lær om informasjonssøk og akademisk skriving



Søking

Få hjelp til å søke etter informasjon og komme i gang med oppgaveskriving



Skriving

I akademisk skriving stilles det bestemte krav til form og innhold, språk og stil



Kjeldebruk

All forskning bygger på kjelder. Få hjelp til å vurdere relevans, kvalitet og korleis unngå plagiat



Studieteknikk

Her får du tips om hvordan du kan planlegge studiene, lese og forstå tekster, ta gode notater, samarbeide og jobbe i studiegrupper



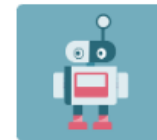
Referansestiler

[APA 7th](#) [Chicago forfatter-år](#)
[Chicago fotnoter](#) [Harvard](#) [MLA](#)
[Vancouver](#)



Frasebank

Her finner du eksempler på uttrykk og vendinger som er mye brukt i akademiske tekster



KI i utdanning

Oppdatert om bruk av kunstig intelligens i søking, kildebruk, skriving og studieteknikk



Ofte stilte spørsmål

Finn svar på det alle andre lurer på!

APA 7th

Velg kildetype under for å se eksempler, og se flere tips og råd i vår [APA 7th FAQ](#).

SORTER:

Alle

Artikkel

Bok

Internett

Offentlig publisasjon

Andre

Mye brukt

Artikkel i oppslagsverk: leksikon, ordbok o.l.

Artikkel med 1 forfatter

Artikkel med 2 forfattere

Artikkel med 21 eller flere forfattere

Artikkel med 3–20 forfattere

Avisartikkel

Avisartikkel hentet fra internett (nettavis)

Avisartikkel uten oppgitt forfatter/journalist

Bilde/tabell/figur fra internett

Bilde/tabell/figur fra trykt kilde

Blogginlegg

Bok fra institusjon eller organisasjon uten forfattere

Bok med 1 forfatter

Bok med 2 forfattere

Bok med 21 forfattere eller mer

Oppsummering



Lag deg gode rutiner for studieteknikker i forberedelsesfasen.
Øv på eksamen på www.udir.no.

Les oppgaveteksten nøye og flere ganger.

Husk den røde tråden og vend tilbake til det du har sagt du skal gjøre i oppgaven. Begrunn, forklar og bruk fagbegreper!

Vær nøye med språket. Fjern rusk og unødige feil. Ha det formelle på plass.

Referer og vis til kilder.
Obs! Sett deg inn i kildehenvisning før eksamensdagen.

Skriv, skriv, skriv!

Pust ut, senk skuldrene...

Dette kommer til å gå strålende, jeg har troa!

Lykke til! 😊

