

## Velkommen til eksamensmestringskurs del 2

Vi starter kl. 18:00.

Trenger du teknisk hjelp med innlogging, lyd eller bilde kan du kontakte:

Anders Lysfjord på telefon: 46 66 93 35

Kurset blir tatt opp og lagt ut på [www.karrierenordland.no](http://www.karrierenordland.no) i etterkant.

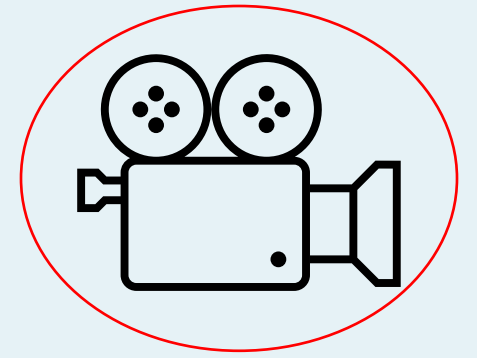
Vi tar spørsmål i chatten underveis.

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

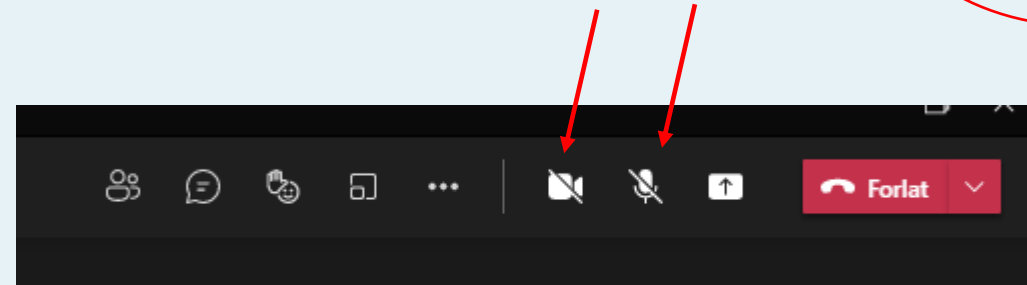
3103

Eksamen for  
praksiskandidater

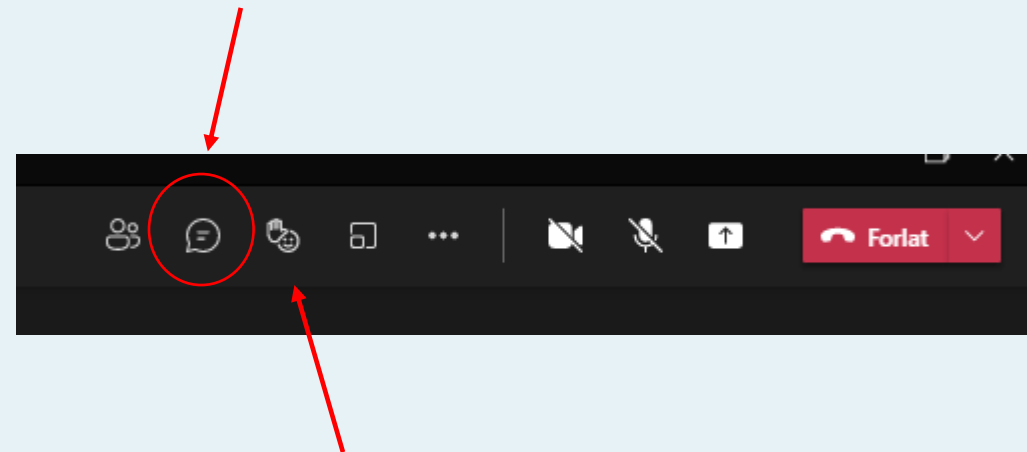
# Først: Litt praktisk i Teams



- Anbefaler at alle har mikrofonen og kamera avslått



- Ved spørsmål/kommentarer, skriv i chatten



# Program

- **Del 1: Forberedelser til eksamen – Onsdag 25. mars kl. 18.00 – 19.00**

Hvordan kan du best mulig stille faglig godt forberedt til eksamen? Vi tar for oss fellestrekk og ulikheter for ulike yrkesfaglige eksamener, tillatte hjelpemidler, bruk av fagstoff i bokform og på nett, bruk av læreplan og tidligere gitte eksamensoppgaver og andre gode tips v/ Oddmar N. Sjøvik og Rudi Jonas Åsen Johnsen

- **Del 2: Oppgaveskriving – Onsdag 15. april kl. 18.00 – 19.30**

Hvordan kan man skrive en god eksamensoppgave? Analyse av oppgaveteksten, hvordan man bygger opp en god oppgave, fokus mot innholdet i oppgaven: «hva, hvordan, hvorfor», innblikk i tidligere gitte eksamensbesvarelser, eksamensveiledninger og vurderingskriterier, samt kildebruk, skrivetips v/ Kathrine Solvoll og Svein Normann Høgås

- **Del 3: På eksamensdagen - Onsdag 22. april kl. 18.00 – 19.00**

Handler om selve eksamensdagen. Her er målet å forberede og trygge deg på alt det praktiske man møter på i forbindelse med selve eksamensdagen. Denne økten vil foregå i regi av Svein Normann Høgås, som er team- og fagansvarlig for eksamen- og dokumentasjonsavdelingen i Nordland fylke og Kathrine Solvoll

# En god studieteknikk er gull verdt

---

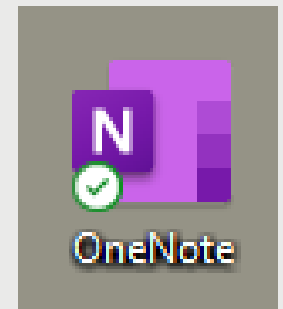
Ta notater mens du leser til eksamen

- Skriv stikkord i marginen
- Marker/ skriv ned viktige ord og fagbegrep
- Sett post-it-lapper i tekstene dine
- Bruke to-kolonne notat, evt. tankekart

Skriv sammendrag av det du har lest. Tips: bruk OneNote aktivt eller annet skriveverktøy

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

| Emne | Detaljer |
|------|----------|
|      |          |
|      |          |
|      |          |
|      |          |
|      |          |
|      |          |



HUSK AT OPPGAVESKRIVING ER  
EN PROSESS!



# 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



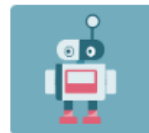
## Referansestiler

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!



## Skriving

### Kom i gang med å skrive

### Struktur

### Argumentere, redegjøre, drøfte

Argumentasjon: enkelt sagt

Redegjør og drøft

Forklar med egne ord

Redegjørelse

Drøfting: se etter en forskjell

Argumentasjonens struktur: resonnement

### Oppbygning av en oppgave

### IMRaD-modellen

### Akademisk språk og stil

### Formelle krav til oppsett

# Før du begynner å skrive

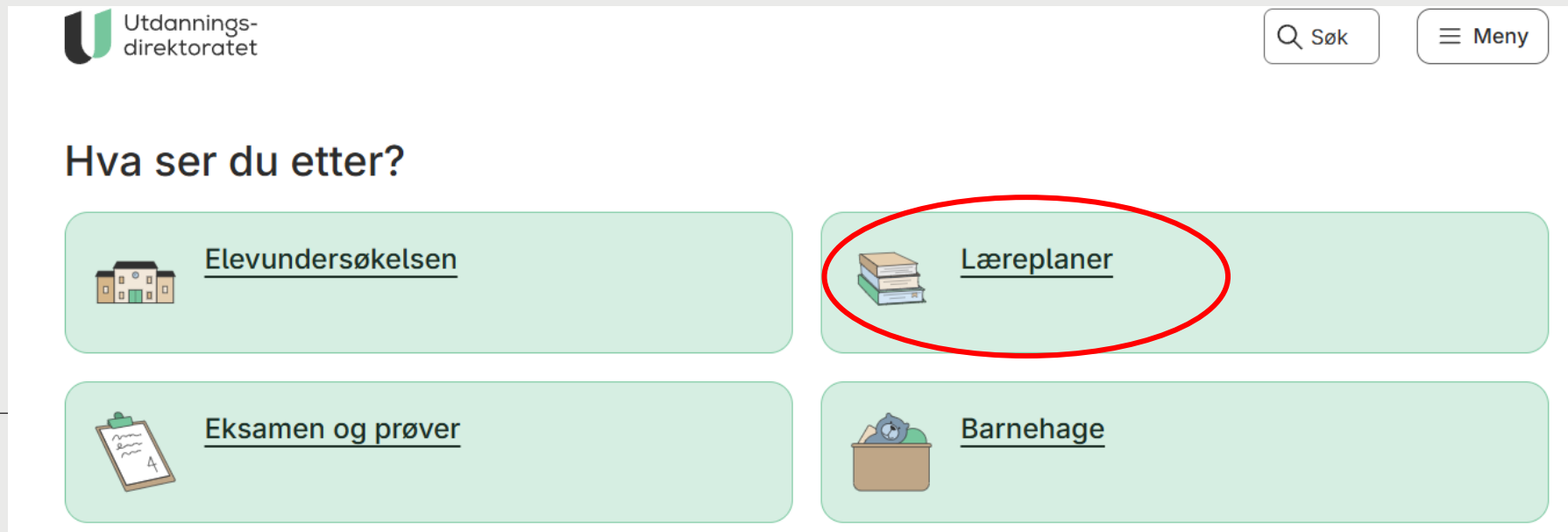
---

- 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



# Husk læreplan og 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](http://www.udir.no)



The screenshot shows the Utdanningsdirektoratet website interface. At the top left is the logo and name 'Utdanningsdirektoratet'. To the right are search and menu buttons labeled 'Søk' and 'Meny'. Below this is the heading 'Hva ser du etter?'. There are four green rounded rectangular buttons arranged in a 2x2 grid. The top-left button has a school icon and the text 'Elevundersøkelsen'. The top-right button has a stack of books icon and the text 'Læreplaner', which is circled in red. The bottom-left button has a clipboard icon and the text 'Eksamen og prøver'. The bottom-right button has a desk with a clock icon and the text 'Barnehage'.

# Oppgaveteksten

---

Les oppgaveteksten nøye og flere ganger

- **Finn verb og nøkkelord:** beskriv, forklar, vurder, vis hvordan osv. *Hva er det oppgaven ber deg om å gjøre?*
- **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**



# 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!**

# Oppgavens struktur

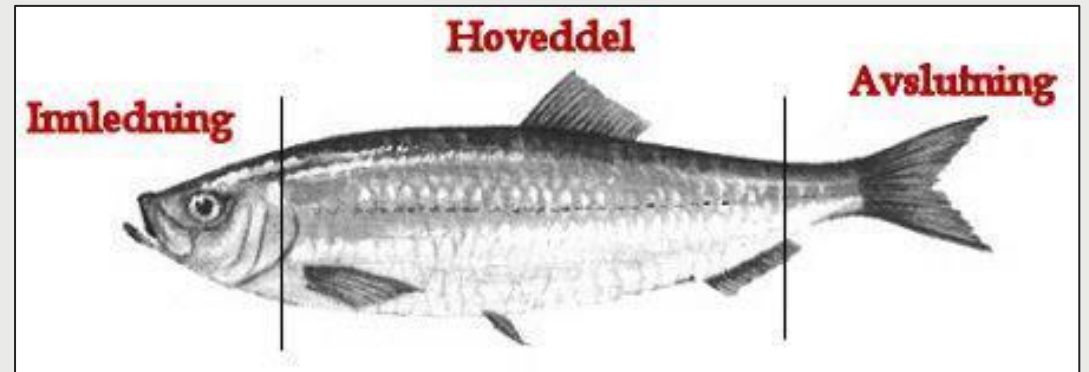
---

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 viktig!**

# Karakterskala

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

*Hva*

*Hvordan*

*Hvorfor*

«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](https://sml.snl.no/stabilt_sideleie)

# Barne- og ungdomsarbeiderfaget

## høst 2025

*Vi skal se på deler av  
eksamensbesvarelse  
til BUA3103 Høst 2025:  
deler av oppgave 1*

## Eksamen i BUA3103 Barne- og ungdomsarbeiderfaget



### Eksamen varer i 5 timer

Oppgavene blir vektet slik:

- Oppgave 1 – 40 %
- Oppgave 2 – 40 %
- Oppgave 3 – 20 %



### Hjelpemidler under eksamen

Du kan bruke alle hjelpemidler som ikke krever tilgang til internett. I tillegg har skoleeier gjort tilgjengelig noen utvalgte nettbaserte hjelpemidler. Utover dette gjelder de følgende begrensningene:

- Du har ikke lov til å bruke hjelpemidler som gjør det mulig å kommunisere, som mobiltelefon, programvare for samskriving, chat eller lignende.
- Du har ikke lov til å bruke kunstig intelligens til å generere innhold i svaret ditt.



### 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 undersøkt 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.

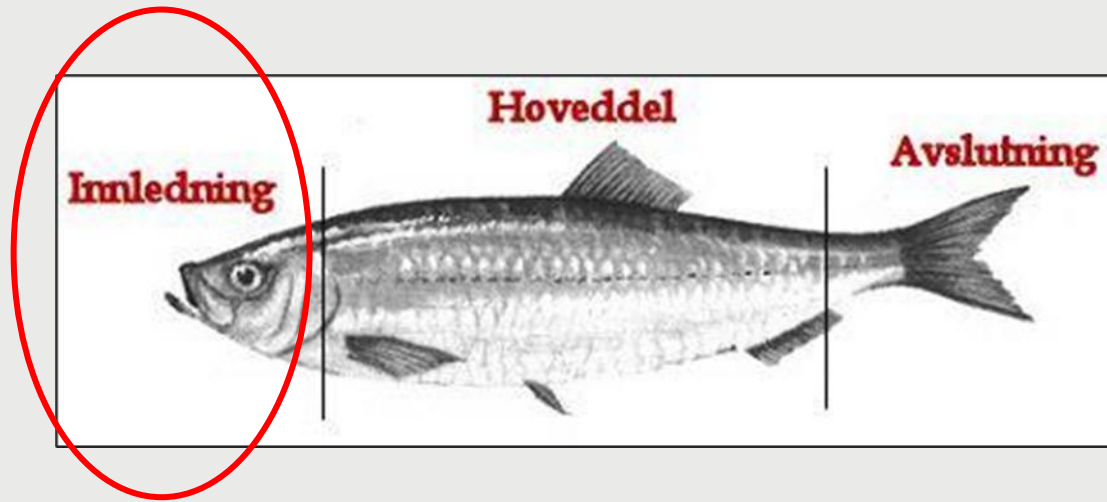
# Barne- og ungdomsarbeiderfaget høst 2025

## Kompetansemål

Mål for opplæringen er at lærlingen skal kunne

- observere barn og unge og planlegge, gjennomføre, vurdere og dokumentere aktiviteter
- bruke pedagogiske metoder som bidrar til motivasjon og fremmer glede og mestring
- planlegge og gjennomføre aktiviteter som bidrar til å utvikle barn og unges helhetlige helse, individuelt og i grupper
- legge til rette for og reflektere over verdien av frilek
- bruke regnearter og barne- og ungdomslitteratur i det pedagogiske arbeidet
- iverksette tiltak som bidrar til å styrke barn og unges sosiale kompetanse og kulturkompetanse
- planlegge måltider og lage næringsrik mat for barn og unge i tråd med gjeldende anbefalinger fra helsemyndighetene
- bruke kunnskaper om samisk kultur og egenart i det pedagogiske arbeidet
- planlegge og gjennomføre aktiviteter tilpasset årstidene og fortelle om og tilrettelegge for markeringer av høytider og merkedager
- utføre arbeidet i tråd med gjeldende regelverk og bidra til tverrfaglig samarbeid i det pedagogiske arbeidet
- kommunisere med barn og unge på en måte som fremmer trygghet og tillit, og som støtter utviklingen av gode relasjoner
- bruke ulike strategier for kommunikasjon og samhandling med barn og unge og bruke tegn til tale
- praktisere medvirkning i møte med barn, unge og foresatte
- drøfte hva rollemodeller betyr i barn og unges sosialiseringsspross
- gi behovstilpasset omsorg til barn og unge og bidra til egenomsorg
- identifisere tegn på omsorgssvikt og andre bekymringsfulle forhold og kunne varsle via tjenestevei
- gjennomføre tiltak som forebygger ensomhet, krenkende atferd og utenforskap og som fremmer inkludering og mangfold
- bruke strategier for konflikthåndtering og veilede barn og unge i å håndtere konflikter
- gjennomføre tiltak som forebygger kriminalitet og bruk av rusmidler
- iverksette tiltak som ivaretar miljøet, og vise barn og unge hvordan de kan bidra
- iverksette tiltak som ivaretar hygiene, forebygger sykdommer og hindrer smitte
- bruke prinsippene for universell utforming og ergonomi, og gjeldende regler for helse, miljø og sikkerhet i eget arbeid
- utføre grunnleggende førstehjelp tilpasset barn og unge
- bruke digitale og teknologiske hjelpemidler, vise digital dømmekraft og veilede barn og unge i dette
- reflektere over hva det vil si å være en profesjonell yrkesutøver
- ivareta egne rettigheter og plikter i arbeidsforholdet og gjøre rede for hvordan partene i arbeidslivet utfører sin samfunnsrolle i den norske modellen

# Barne- og ungdomsarbeiderfaget høst 2025



Skriv svaret ditt her. Teksten lagres automatisk.

Jeg jobber som barne- og ungdomsarbeider på en storbarnsavdeling med 18 barn og 3 voksne på avdelingen. Her har vi en variasjon i alder fra 3 til 5 år. I gruppa har vi barn som sliter med å håndtere utfordringer og motgang, og som barne- og ungdomsarbeider er det mitt ansvar at oppgavene barna får er både utfordrende men også kan gi de mestringsfølelse. Derfor må jeg gjøre aktivitetene passende for barna som sliter med å håndtere både utfordringer og motgang. En stor del av livsmestringen til barna er å takle både medgang, motgang og utfordringer. Men, det må ikke gå på bekostning av mestringsfølelse eller trivsel. Vi vet at motivasjon, mestring og glede henger sammen. Derfor vil jeg som barne- og ungdomsarbeider ha et ekstra øye med de barna som sliter med å håndtere disse følelsene, og prøve å støtte de så mye som mulig. Dette fordi barn som har engasjerte og støttende voksne rundt seg, opplever mestringsglede og stolthet. Jeg vil videre trekke inn temaer som trygghet og mestring, forskjellige styringsverk som rammeplanen, FNs menneskerettigheter og barnekonvensjon, barnehageloven og teoretikerne Bandura og Vygotskij for å besvare denne oppgaven.

| Tid                    | Hva  | Hvordan   | Hvorfor  |
|------------------------|--|---|--|
| 08:45<br>ca. 15<br>min | Samlingsstund der vi snakker sammen i plenum om hva vi skal gjøre i dag. | Hele barnegruppa<br>En voksen   | For at barna skal vite hva de kan forvente av dagen, dette legger til rette for at de barna som synes noe er vanskelig, skal ha mulighet til å forberede seg på hva som skal skje. Dette gjør det forutsigbart og trygt. Jeg deler også barna inn i tre grupper, etter drøfting med pedagogisk leder, der alle gruppene har barn som vi vet mestrer, og barn som synes det er vanskelig. |
| 8:45<br>ca. 15<br>min  | Forberedelser  | To voksne finner frem det som trengs for å gjennomføre juleverksted, leire, papir, lim, vatt, rødt garn, glitter, pinner, kongler | Mens en voksen er i samlingsstund med barna og forbereder de på hva som skal gjøres, kan to voksne gjøre klart til juleverkstedet. Dette gjør at forberedelsene blir mer effektive, og vi kommer raskere i gang innenfor de rammene vi har planlagt.   |
| 09:00                  | Første stasjon   | Gruppe 1: Lage julekort<br>Gruppe 2: Lage julepynt<br>Gruppe 3: Fri aktivitet med leire   |  |
| 09:45                  | Andre stasjon  | Gruppe 1: Lage julepynt<br>Gruppe 2: Fri aktivitet med leire<br>Gruppe 3: Lage julekort   |  |
| 10:30                  | Tredje stasjon   | Gruppe 1: Fri aktivitet med leire<br>Gruppe 2: Lage julekort<br>Gruppe 3: Lage julepynt   |  |

# Karakterskala

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

*Hva*

*Hvordan*

*Hvorfor*

«Jeg deler som nevnt i planleggingsskjemaet barna inn i tre grupper, der alle gruppene både har barn som mestrer, og barn som snes noe er vanskelig. Ved å dele barna i tre grupper, påser jeg også at barna har en voksen hver som kan være nært tilstede og støtte de med både veiledning og oppmuntring når de møter på utfordringer. Her bruker jeg teorien til Lev Vygotskij. Han mente at det er de sosiale relasjonene som setter i gang læringen, og at læring skjer gjennom deltakelse i sosialt og kulturelt fellesskap. Han er også opptatt av den nærmeste utviklingssonen, som handler om at vi kan skille mellom det barnet kan klare uten hjelp og det barnet klarer med støtte og veiledning fra en som er mer kompetent.»

*Kandidaten utdyper videre i oppgaven, og har også lagt med litteraturliste til slutt.*

# HEA3103 Vår 2025

## Situasjonsbeskrivelse

Du jobber på en demensavdeling på et sykehjem. I dag har du ansvar for Anne. Hun blir lei seg og kan opptre truende mot personalet. Hun er urolig og vandrer mye. Hun har nedsatt hørsel.

## Oppgave

Ta utgangspunkt i situasjonsbeskrivelsen og pasientjournalen nedenfor.

Du skal veilede Anne i personlig hygiene og tilrettelegge for frokost. Lag en tiltaksplan der du beskriver hvordan du vil gjøre dette.

Skriv svaret ditt i tekstboksen nedenfor.

Mål for opplæringen er at lærlingen skal kunne

- vurdere, planlegge og gjennomføre tiltak som øker pasienters og brukeres helsekompetanse
- planlegge og gjennomføre tiltak som fremmer trivsel og bidrar til økt livskvalitet for brukere og pasienter gjennom livsløpet
- planlegge og gjennomføre grunnleggende sykepleie for akutt og kronisk syke og mennesker med sammensatte og komplekse behov
- planlegge, gjennomføre, vurdere og dokumentere forebyggende, habiliterende og rehabiliterende pleie og omsorgstiltak
- kartlegge pasienters og brukeres funksjonsnivå og omsorgsbehov og utføre grunnleggende sykepleie og miljøarbeid tilpasset brukere og pasienter i alle aldre
- observere symptomer på psykiske lidelser og rusmisbruk og foreslå tiltak
- identifisere og kartlegge ernæringsbehov hos brukere og pasienter i samarbeid med andre yrkesgrupper og tilberede måltider og som er i tråd med kostrådene fra helsemyndighetene

**Pasientdata**

Anne Larsen

Født: 10. februar 1946

Sivilstatus: gift

Pårørende: ektefelle og en datter som bor i nærheten

Adresse: Solsiden sykehjem, demensavdeling, 9000 Tromsø

Demensavdeling på sykehjem

Diagnose: demens

Du finner mer informasjon om pasienten i de neste fanene.

Forrige fane

PDF

Side 1 av 5

Neste fane

Problem/behov: Trenger tilrettelegging ved tilberedning av frokost.

Ressurser: liker å smøre maten selv. Har normal fin/grov motorikk.

Mål: å opprettholde god ernæringsstatus

Tiltak med faglig begrunnelse:

Jeg spørre Anne om hun vil velge klær for dagen og foreslår passende klær etter været. Jeg sier at det er nydelig vær i dag og foreslår en tur ut i sansehagen etter frokost. Jeg tar frem to og to plag slik at hun kan velge hva hun skal ha på seg. Hun kan bli lett forvirret av mange valg så to plag er overkommelig og hun kan da oppleve mestring istedenfor forvirring, som er viktig for å styrke hennes selvbilde. Jeg gir personsentrert omsorg ved å ta Anne sin perspektiv og prøver å forstå hva hun opplever og oppfatter. Anne er en voksen dame og har kledde på seg selv hele livet, så for å møte hun med respekt og at hun skal oppleve verdighet, legge jeg til rette slik at hun får bestemme så mye som mulig samtidig som jeg ivareta brukermedvirkning. Jeg spørre Anne om hun er klar til å gå på badet og om det er greit at jeg er med i tilfelle hun trenger litt hjelp. Dette fordi all helsehjelp er frivillig og Anne skal gi samtykke til helsehjelp, pleie og omsorg. Jeg ber Anne om å sette seg opp i senga med beina ned på gulvet og vente litt før hun reiser seg. Dette gjøre jeg for å unngå ortostatisk blodtrykksfall. Blodtrykket synker når en reiser seg for fort fra liggende/sittende stilling.

Før vi kommer i gang med matlaging er det viktig å se på det fysiske miljøet. Det bør være god belysning i fellesarealet. Kontrastfarge på veggene kan hjelpe å framheve forskjellige soner i miljøet. Kjøkken del og spise del. Mat er mer synlig eksempelvis på en ensfarget tallerken enn en mønstret tallerken, og tallerken er også mer synlig på en ensfarget duk med kontrast farge. Mye mønster kan skape støy for sansene og et rolig, avslappende spisemiljø er viktig for å lage en hyggelig ramme rundt måltider. Uten bakgrunnsstøy som Tv eller radio. Jeg må også vise at jeg har god tid under måltidet slik at måltidet blir trivelig. Stress kan føre til at Anne spiser mindre eller blir irritert og utagere. Så jeg sitte ved bordet og kan samtidig observere og vurdere måltidet. Jeg kan vurdere om Anne har behov for en annen konsistens på mat og drikke og om Anne trenger eksempelvis hjelpemidler som ergonomiske bestikk, antisklimatte under tallerken eller kopp/glass med gode håndtak?

Jeg legge til rette slik at Anne kan vaske hendene før måltidet for å opprettholde god håndhygiene. Jeg utføre håndhygiene med såpe og vann i henhold til hygieniske retningslinjer for å bryte smittekjeden. Jeg bruke såpe og vann fordi håndsprit kan sette vondt smak på maten.

Når Anne velger maten sin, vil jeg anbefale Anne å følge helsedirektoratets kostholdsråd og ha et høyt inntak av frukt og grønt, fullkornsprodukter, grovt brød og plante baserte matvarer og fisk fremfor bearbeidet kjøtt samt mager meieriprodukter, drikke vann som tørstedrikk. Nasjonalt råd for ernæring anbefaler at personer over 65år spiser en kost som er rik på proteiner, så jeg vil anbefale Anne å spise proteiner. Dette for å sikre at musklene holdes ved like.

Nøkkelråds kost er å anbefale alle friske og syke med god ernæringsstatus og som er uten risiko for underernæring.

Det står ikke i journal om utfordringer med ernæringsstatusen til Anne. Jeg vil allikevel identifisere og kartlegge ernæringsbehov hos Anne og observere og vurdere

## Oppgave

Ta utgangspunkt i situasjonsbeskrivelsen og pasientjournalen nedenfor.

Anne er urolig og vandrer mye. Foreslå aktiviteter ut fra Annes funksjonsnivå og begrunn faglig hvorfor du har valgt disse aktivitetene. Målet er å redusere uro, vandring og forvirring.

Skriv svaret ditt i tekstboksen nedenfor.

Aktivitet: Gåtur i sansehagen

Problem/behov: er urolig og vandrer.

Ressurser: Går selv. Er fysisk aktiv. Liker å gå tur

Mål: å redusere uro, vandring og forvirring.

Tiltak:

Etter en hvilestund på rommet er Anne klar for å gå tur. Det er viktig å finne balansen mellom sliten. Jeg foreslår en god jakke etter været i dag og godt fottøy. Jeg minner Anne om å gå

Hagen er et avgrenset område der Anne kan bevege seg trygt. Uansett hvilken vei hun går, Anne kan se på/ ta på og lukte på blomstene og andre planter/ trær og dette kan vekke minner som vi kan prate om minner etter hvert som de dukker opp. Anne får gå i dagslyset som er for dette er spesielt viktig å utnytte på sommerhalvåret, før mørketid om vinteren.

Når turen er ferdig, reflektere jeg over Anne sitt funksjonsnivå. Anne har ikke et samarbeid med en fysioterapeut, så jeg kan foreslå dette slik at Anne kan få tilrettelegging for å utnytte turen best mulig. Kanskje det er mulig å kombinere med noen styrke øvelser underveis, eksempelvis har noen sansehager utstyr/ trenings apparater som pasientene kan bruke. Dette kan også bidra til å redusere uro og vandring.

Kilde

Brønstad, A., Hånes, H. & Skjetne, I. (2021). *God Helse. Helse 1: Vg2 og Vg3 Helsearbeiderfag*. (4. utg.). Gyldendal.

Brønstad, A., Skjetne, I. & Gjedrem, S. (2021). *God Helse. Helse 2: Vg2 og Vg3 Helsearbeiderfag*. (4. utg.). Gyldendal.

Jægtvik, T., Brønstad, A. & Skjetne, I. (2021). *God helse. Kommunikasjon: Vg2 og Vg3 Helsearbeiderfag*. (4. utg.). Gyldendal.

Skjetne, I. & Brønstad, A. (2021). *God helse. Yrkesliv: Vg2 og Vg3 Helsearbeiderfag*. (4. utg.). Gyldendal.

Helsedirektoratet. (2016). *Kosthåndboken: Veileder i ernæringsarbeid i helse- og omsorgstjenesten*. Helsedirektoratet.

# Anleggsmaskinførerfaget vår 2025

## Oppgave 1: Maskinvalg og miljøhensyn

### Arbeidsoppdrag

Du skal bygge en ny veistrekning som skal binde to eksisterende veier sammen.

- Veistrekningen skal være 2 kilometer lang og ha ett kjørefelt i hver retning.
- Arbeidet skal utføres i et område med variert terreng, med skråninger og stedvis steinete u
- Veien skal ha en totalbredde på 8 meter.

### Oppgave

Velg maskiner til dette prosjektet, og gjør rede for hvilke tiltak du vil iverksette for å redusere mi

Oppgavene blir vektet slik:

- Oppgave 1: Maskinvalg og miljøhensyn – 20 %
- Oppgave 2: Vedlikehold og reparasjoner – 15 %
- Oppgave 3: Planlegging og utførelse av anleggsarbeid – 25 %
- Oppgave 4: Risikovurdering – 20 %
- Oppgave 5: Masseberegning – 20 %

### Kompetansemål

Mål for opplæringen er at lærlingen skal kunne

- velge og bruke masseforflytningsmaskiner tilpasset arbeidsoppgaven, reflektere over konsekvensene for miljø og ressursbruk og iverksette tiltak
- grave, laste, transportere, legge ut og finavrette ulike type masser.
- velge og bruke tilleggsutstyr i tråd med arbeidsoppdraget. reflektere over konsekvensen av feilbruk og iverksette tiltak som sikrer eksisterende infrastruktur
- utføre vedlikehold og enkle reparasjoner på anleggsmaskinen
- planlegge bygging av infrastruktur etter tegninger, beskrivelser og preaksepterte løsninger, stardarder og toleransestandarder ved å bruke ulike prosjektverktøy og vurdere konsekvenser av avvik fra toleransekravene
- utarbeide framdriftsplaner, bestille og motta materialer, utstyr og massetyper og kontrollere kvalitet og mengde i tråd med arbeidsoppdraget

#### Maskin valg.

- Kranbil til rigging.
- For å bli mest mulig effektive, ville jeg satt en cat 326 i trauing fra hver side. Lagre traue masser på hver side av traue for å gjenbruke dette som side fylling/dandering av terreng om det er mulig.
- Når disse 2 maskinene har jobbet seg frem i trauing et stykke ville jeg satt på 2 stk cat 323 med gps styring til innfylling mot hverandre for å være mest mulig effektiv, men dette også om det mulig pga innkjøring av masser og div.
- Ville også satt en cat 336 på opplasting av masser som skal føres inn i prosjektet.
- Lastebiler/dumper etter behov, men er vanskelig å si noe om hvor mange biler da vi ikke vet noe om avstanden massene må transporteres.
- 12 tons cat vals med logging for komprimering, samt en 100 og 500 kilos hoppe tusse til komprimering rundt eventuelle stikkrenner i prosjektet.
- Motorsag til skogning.
- Hjullaster er også greit å ha med seg for div serving av maskiner og flytting av hoppe tusser og div utstyr samt små masse forflytting. Kan også være aktuelt med rengjøring av asfalt med kost.
- Vei høvel med gps til avretting før asfalt.

#### Miljø avtrykk.

- Ville kjørt maskinene rett ned i traue fra eksiterende vei. Dette for å forhindre ødeleggelse utenfor veiprosjektet.
- Tatt kontroll av alt av maskiner og utstyr at de er tett og ikke har lekkasjer av olje, diesel og frostvæske.
- Gjenbruke masser som er mulig og gjenbruke i prosjektet.
- Tatt en gjennomgang med førere av maskinene ang dette med å ikke flytte seg unødig med maskiner utenfor området og ikke ødelegge terrenget mer enn nødvendig.
- Legge skog til sides på en fin måte under trauing slik at dette kan feks flises opp å brukes til fjernvarme.
- Se til at små bekker og elver ikke forurenses om uhellet skulle være ute.
- Miljø prøver. Er det forurensede masser kjøres disse på godkjent deponi.

# Oppgave 5: Masseberegning

## Arbeidsoppdrag

Du skal bygge en ny veistrekning som skal binde to eksisterende veier sammen.

- Veistrekningen skal være 2 kilometer lang og ha ett kjørefelt i hver retning.
- Arbeidet skal utføres i et område med variert terreng, med skråninger og stedvis steinete underlag.
- Veien skal ha en totalbredde på 8 meter.

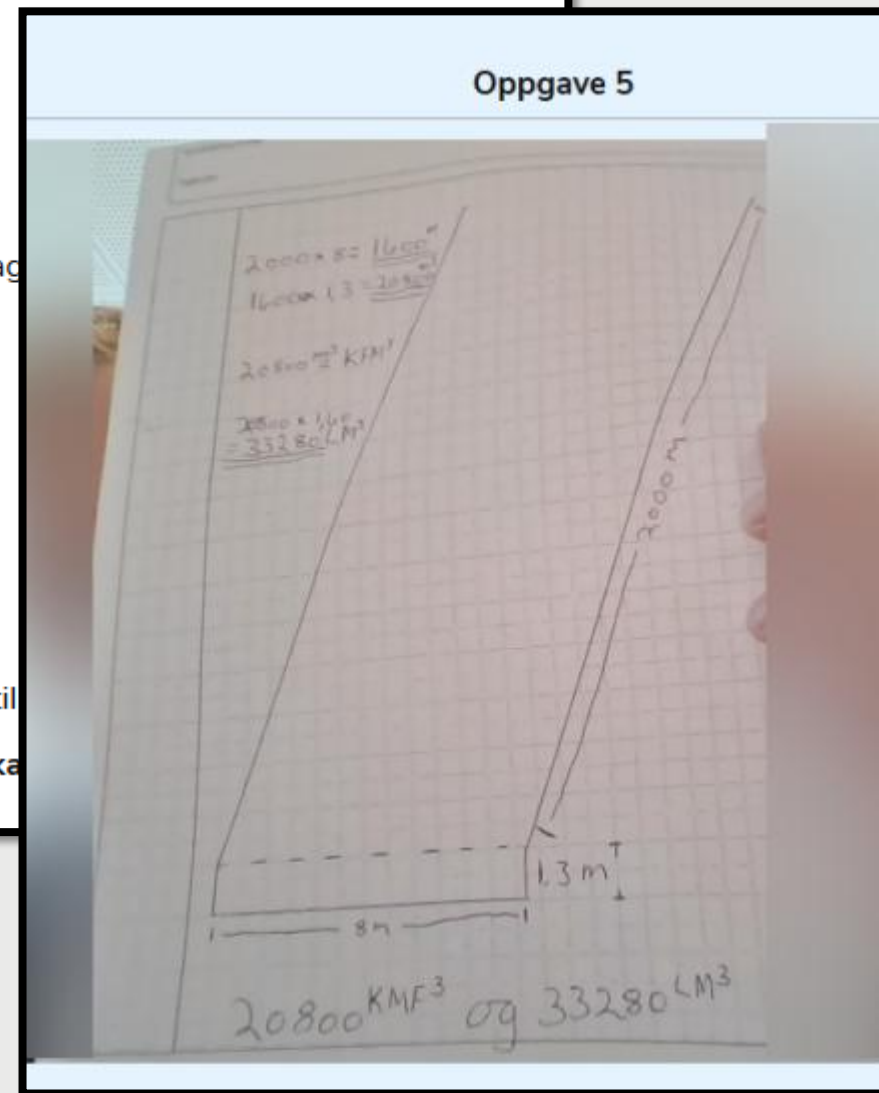
## Tilleggsopplysninger

- Gjennomsnittlig tykkelse på overbygningen er 1,3 meter.
- Overbygningen skal bygges av pukk 20–120 mm.

## Oppgave

Tegn en tverrprofil av overbygningen, målsett tegningen og beregn hvor mange  $m^3$  pukk du trenger til

Tegn og regn på et ark, og ta bilde av arket med webkameraet på maskinen din. Klikk på «Start webka



# Eksamen i sikker nettleser

## Hva innebærer eksamen med sikker nettleser?

Når kandidatene har eksamen med sikker nettleser stenges tilgangen til alle ressurser på maskinen. Kandidaten vil kun ha tilgang til stavekontroll. De får ikke tilgang til andre digitale hjelpemidler som de er vant til å bruke.

Hjelpemidlene de får tilgang til er i selve oppgavesettet. Dette kan være en stor overgang for kandidatene som de må få tid til å venne seg til. Det vil fortsatt være tillatt å ha med seg fysiske bøker, oppslagsverk og notater.

Det er ikke mulig å bruke Word, Excel og andre tekstbehandlingsprogram. Derfor erstattes filopplasting med at kandidatene besvarer eksamen direkte i en tekstboks. Dette ligner på for eksempel Word, men det kan oppleves som uvant for kandidaten.

## Yrkesfag – programområde for salg, service og reiseliv

[SLG3103 Salgsfaget](#)

[SOA3103 Service- og administrasjonsfaget](#)

[SIK3103 Sikkerhetsfaget](#)

[RLV3103 Reiselivsfaget](#)

Nettbaserte hjelpemidler som er tilgjengelige under eksamen: [snl.no](#), [Lovdata.no](#), [Lexin](#) og [Ordbokene.no](#).

## Salgsfaget, skriftlig

SLG3103



Eksamen er 20. mai kl. 09:00-14:00

Du får oppmøtetidspunkt fra skolen din.

### Før eksamen

#### Sikker nettleser



Denne eksamen gjennomføres i sikker nettleser, ved bruk av programmet Safe Exam Browser. Det er viktig at du laster ned riktig versjon via lenken nedenfor, og tester at det fungerer på din maskin før eksamensdagen.

[Last ned og test Safe Exam Browser](#) →

Følg lenken under for å se hvordan en eksamensoppgave i sikker nettleser kan se ut. Merk at eksempeloppgavene ikke nødvendigvis finnes i ditt fag.

[Eksempeloppgaver i sikker nettleser](#) ↗

#### Eksamensveiledning



Eksamensveiledningen gir informasjon om eksamen og hvordan besvarelsen din skal vurderes. Som kandidat skal du være kjent med innholdet i veiledningen før eksamen.

[Se eksamensveiledning på bokmål](#) ↗

#### Eksempeloppgaver



Prøv deg på eksempeloppgaver og tidligere eksamensoppgaver i faget.

Oppgavene kan være passordbeskyttet. Du kan få tilgang til passord fra skolen eller eksamenskontoret ditt.

[Tidligere publiserte eksamensoppgaver \(12\)](#) ▼

### Under eksamen

#### Dette må du ta med deg



- ☐ Du må ta med egen maskin som du er kjent med, med oppdatert nettleser. Det er ikke mulig å levere på papir.

#### Hjelpemidler under eksamen



Denne eksamenen har stavekontroll i ditt hovedmål.

- ⓘ Det er tillatt å bruke hjelpemidler som er på papir; som bøker, oppslagsverk, notater og liknende. Du kan også ha tilgang til noen få nettbaserte hjelpemidler, disse vil være lenket til inne i oppgavesettet. Du kan se hvilke hjelpemidler du vil få tilgang på i eksamensveiledningen.

Øv på tidligere  
eksamensoppgaver!

# Kilder og referanser

---

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

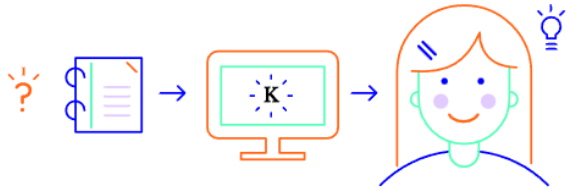
Du kan gå ned i karakter eller i verste fall stryke om du blir tatt for plagiat.

Du kommer heldigvis langt med et forsøk på kildehenvisning! 😊



Kildekompasset viser hvordan du henviser riktig til kilder, og hvordan du vurderer kvaliteten på en kilde.

Hvordan bruker du Kildekompasset?



### Holder kilden mål?

Les om kildekritikk og bruk våre sjekklister.

Kildekritikk

### Trenger du hjelp?

Sjekk vår hjelpeside for å finne svar om referering og kildekritikk.

Gå til hjelpeside

### Velg referansestil

Hva er en referansestil?

APA 7th

IEEE

APA 7th tilpasset fotnoter

### Test deg selv!



Hvor mye kan du om referering og kildebruk?

Test deg selv!

### Aktuelt

Vi har pusset opp nettsidene!

Les mer om hva som er nytt

<https://www.kildekompasset.no/>

## APA 7th

Velg kildetype eller [regler](#) nedenfor, og se flere tips og råd på vår [hjelpeside](#) eller last ned [Norsk APA-manual](#).

Alle



Artikkel



Bok



Internett



Offentlig publisasjon



Andre



## APA 7th Regler

Alle



År og dato



Forfatter og redaktør



Henvisning



Opplysninger mangler



Sitat



Tittel



Utgiver



### Du kan bruke et direkte sitat:

«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:

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>



# Oppsummering

---



Lag deg gode rutiner for studieteknikker i forberedelsesfasen.  
Øv på eksamen på [www.udir.no](http://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.

Om du vil: 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! 😊

