

Velkommen til Eksamensmestringskurs

Vi starter klokken 18:00.

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

Anders Lysfjord på telefon: 46 66 93 35

Kurset vil bli tatt opp og lagt ut på våre nettsider (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.





Nordland
FYLKESKOMMUNE



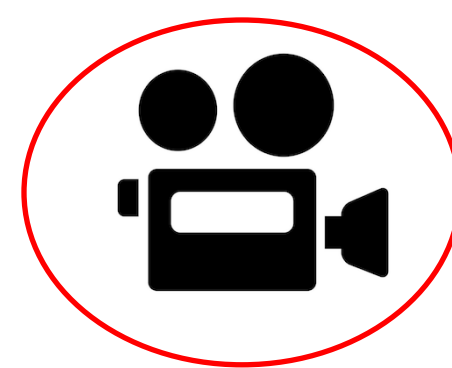
Eksamensmestringskurs 3103

Del 1 - Forberedelse

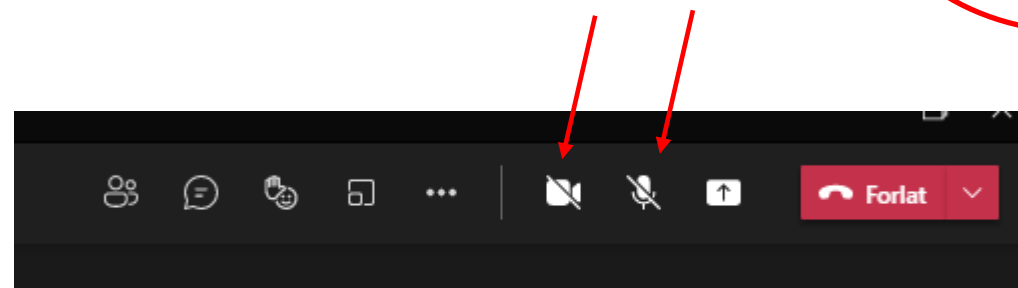
Bildet er hentet fra <https://pixabay.com/images/id-2706977/>



Først: Litt praktisk i Teams



- Anbefaler at alle har mikrofonen og kamera avslått
- Ved spørsmål/kommentarer, skriv i chatten



Kursholdere, Eksamensmestringskurs 2026

- **Oddmar Nogi Sjøvik** – Karriere Helgeland (Mo i Rana)
- **Christine Bakkejord**– Karriere Nord (Leknes)
- **Svein Normann Høgås** – Team- og fagansvarlig for eksamen- og dokumentasjonsavdelingen i Nordland fylkeskommune



shutterstock.com · 1047713329

Program

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

I del 1 ser vi på hvordan du best mulig kan 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**

I del 2 ser vi på hvordan man kan skrive en god eksamensoppgave. Analyse av oppgaveteksten, hvordan man bygger opp en god oppgave, vi retter fokus mot innholdet i oppgaven: «hva, hvordan, hvorfor», innblikk i tidligere gitte eksamensbesvarelser, eksamensveiledninger og vurderingskriterier, samt kildebruk, skrivetips v/**Christine Bakkejord og Svein N. Høgås**

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

Kursets del 3 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 med **Christine Bakkejord** på chat.



«**Flaks** er det som skjer når **forberedelse** møter **mulighet**».



Praksiskandidat

3103

Eksamen + Praksis + Fagprøve = Fagbrev

Forsøk med
skriftlig-muntlig
eksamen: Nfk:

Tømrefaget TMF3104

Kokkefaget KOK3104

Fritak fra fellesfag:

*Norsk
Matematikk
Engelsk
Samfunnsfag
Naturfag !*



**Andre alternative
fagbrevsløp med
krav om 3103:**

-Lærling med full
opplæring i bedrift

-Fagbrev på Jobb

-Modulstrukturert
opplæring for voksne



Tverrfaglig eksamensmestringskurs

- Vi kan ikke treffe alle med alt til en hver tid i dette kurset, men det er deres ansvar å relatere kursinnholdet til ditt eget fagfelt ut i fra den informasjonen og de eksemplene vi gir...*



Du er eksperten!



To typer yrkesfaglige eksamener

1) En mer «akademisk», case-basert og åpen oppgave

F.eks:



- Helsearbeiderfaget
- Barne- og ungdomsarbeid
- Salgsfaget
- Reiselivsfaget

VS.

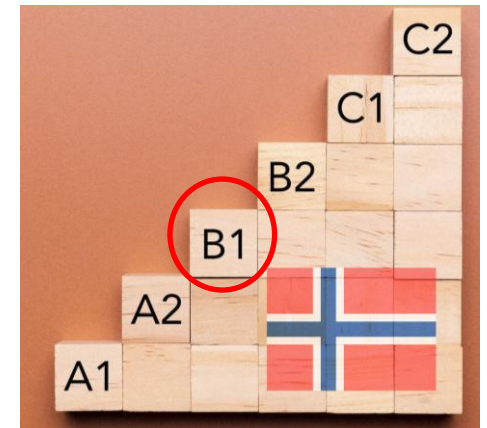
2) En mer teknisk og konkret oppgave med del-spørsmål

F.eks:



- Renholdsoperatør
- Tømrer
- Produksjonsteknikk
- Kjemi/prosess
- Elektro

~~NORSKPRØVE~~



Kilde, foto: <https://www.harstad.kommune.no/norskproeve.606972.no.html>



Særskilt tilrettelegging av eksamen

- Søkes om i Privatistportalen
- Søkefrist vår; 1. mars og høst; 1. oktober (Men ...)

Du kan søke om:

- Utvidet tid
- Skjermet eksamensplass (et mindre rom med få kandidater)
- Opplesing av eksamenstekst

Man kan også søke om tilrettelegging på spesifikke fag, eller på eksamensform (skriftlig, muntlig, muntlig-praktisk)

Du må dokumentere behovet for tilrettelegging ved å sende inn uttalelse fra sakkyndig instans.

Du som har behov for særskilt tilrettelegging av eksamen på grunn av fysisk eller psykisk sykdom, skade eller funksjonsnedsettelse (ikke på bakgrunn av lavt språknivå)

Krav om 2 eksamener

I noen fag er det for noen kandidater krav om to skriftlige eksamener.

Eksamen både på Vg2-nivå og Vg3-nivå.

Dette gjelder:

Anleggsmaskinmekanikerfaget

Automatiseringsfaget

Børsemakerfaget

Elektrikerfaget

Energimontørfaget

Energioperatørfaget

Heismontørfaget

Signalmonterfaget

Telekommunikasjonsmontørfaget

Dataelektronikerfaget

Vg3 elektrikerfaget (ELE03-03)

Fagkoder

Språk | Last ned | Del

Vis også fagkoder uten karaktersetting

Videregående opplæring

Fagkode	Tittel
<u>ELE3004</u>	Elektrikerfaget
<u>ELE3103</u>	Elektrikerfaget, skriftlig

Tilleggseksamen fra en annen læreplan

Fagkode	Tittel
<u>ELE2102</u>	Elenergi og ekom

Forberedelsesdagen i de aller fleste fagene vil falle bort, men skolene kan selv vurdere om de vil gjennomføre en dag der elevene får forberede seg til skriftlig eksamen.

EKSEMPEL

<https://kandidat.udir.no/eksamensinfo/AUT3103>

Forberedelsesdag?

I noen fag har kandidatene hatt en forberedelsesdag. **Denne har nå falt bort!**

Dette var i følgende fag:

~~Automatiseringsfaget~~

~~Elektrikerfaget~~

~~Energimontørfaget~~

~~Energioperatørfaget~~

~~Heismontørfaget~~

~~Signalmontørfaget~~

~~Telekommunikasjonsmontørfaget~~



Hva ønsker du å gjøre i dag?

Jeg har eksamen i dag →

eller

Se praktisk info for eksamen og forberedelsesmateriell →

Mine eksamensbesvarelser →



Eksamen med sikker nettleser vår 2026 (Safe Exam Browser (SEB))

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.

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.

Nye eksempeloppgaver

Last ned Safe Exam Browser (SEB) for å få tilgang til oppgavene.

PS! 1. mars kom en ny versjon av SEB. Husk å oppdatere til den nye versjonen. Passord for å få tilgang til oppgaven er sendt til alle skoler, og er det samme som før.

Vi har laget eksempel på hvordan eksamen for språkfagene og yrkesfag kan se ut med sikker nettleser.

Yrkesfag

Eksempeloppgaven er for salgsfaget, men vil ligne på andre eksamener i yrkesfag.

- Eksempeloppgave, bokmål
- Eksempeloppgave, nynorsk kommer

Etter våreksamen 2026 publiserer vi også eksempeloppgave som kan illustrere norsk og samfunnsfagene.

<https://www.udir.no/eksamen-og-prover/eksamen/slik-endrer-vi-eksamen/eksamensfag-med-sikker-nettleser>

Praktisk informasjon om eksamen

- Eksamen varer i 5 timer
- Eksamen skal gjennomføres i et heldigitalt gjennomføringssystem. Du må derfor ha med PC, Mac e.l. på eksamensdagen.
- Fra og med våren 2026 skal eksamen i salg, service og reiseliv gjennomføres i sikker nettleser. På kandidat.udir.no finner du informasjon om nødvendig forberedelser for en eksamen med sikker nettleser. Søk opp fagkode for å finne mer informasjon om eksamensdato og hva slags utstyr du trenger.
- Du kan [lese om sikker nettleser og se eksempel på hvordan eksamen kan se ut i sikker nettleser på udir.no](#). Vi oppfordrer til at du prøver ut eksempeloppgaven i sikker nettleser i forkant av eksamen, slik at du er sikker på at du får åpnet eksamen på din maskin.

Levering av eksamen

- Du svarer på oppgavene til eksamen direkte i gjennomføringssystemet.
- Du må forvente at du kan få oppgaver der du skal tegne eller skissere på ark, for deretter å ta bilde av arket med kameraet på maskinen din.

Hjelpemidler

- Du har ikke lov til å bruke hjelpemidler som gjør det mulig å kommunisere med andre, som mobiltelefon, programvare for samskriving, chat eller lignende.
- Under eksamen stenges tilgangen til ressurser du har på maskinen din. Du får derfor kun åpnet digitale hjelpemidler som det er lenket til i oppgavesettet. Stavekontroll vil være tilgjengelig i skriveverktøyet.
- Under eksamen kan du bruke hjelpemidler som er på papir, som bøker, oppslagsverk, notater og liknende.
- Nettbaserte hjelpemidler som vil være tilgjengelig under eksamen i salg, service og reiseliv er [store norske leksikon](#), [lovdata](#), [ordbokene.no](#) og [Lexin](#).

Fra og med våren 2026 skal eksamen i salg, service og reiseliv gjennomføres i sikker nettleser. Under eksamen vil du derfor ikke ha tilgang til notater du har lagret på maskinen din. På kandidat.udir.no finner du informasjon om nødvendig forberedelser for en eksamen med sikker nettleser. Søk opp fagkode for å finne mer informasjon om eksamensdato og hva slags utstyr du trenger.

3104 -Forsøk med skriftlig - muntlig eksamen

— Kokkfaget; KOK3104 og Tømrerfaget; TMF3104

Forsøket er for deg som er praksiskandidat i tømrerfaget eller kokkfaget. Eksamen gjennomføres med to timers skriftlig del og 30 minutters muntlig del. Både skriftlig del og muntlig del av eksamen skal være gjennomført i løpet av tre virkedager.

Hva vil eksamen inneholde?

Eksamen består av en kombinasjon av en skriftlig og en muntlig del. Eksamen utgjør én eksamen med én slutt karakter. Den skriftlige delen vil inneholde oppgaver som kandidaten skal besvare med fritekst, men den kan også inneholde lukkede oppgaver. Den muntlige og den skriftlige delen av eksamen henger sammen.

	Skriftlig del	Muntlig del
Tid	2 timer	Inntil 1/2 time
Vekt	45 %	55 % hvorav 15 % på oppfølgingsspørsmål til skriftlig del

Karakteren skal være basert på kompetanse som er vist på både skriftlig og muntlig del.



shutterstock.com · 251405i

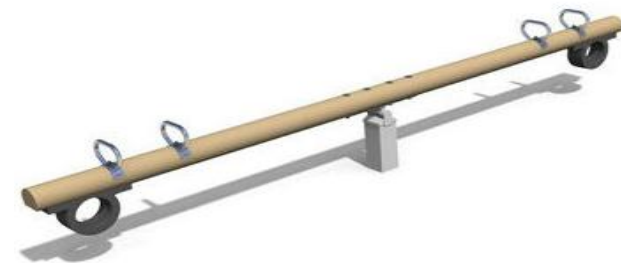


Del 1 - Forberedelse til eksamen



Ståstedsanalyse og disponering av tid

- Hvor står jeg nå rent faglig nå i forberedelsesprosessen?
- Hvor mye tid har jeg til forberedelse (sett av!)
- Hva kan jeg mye om fra før? (teori/praksis)
- Hva må jeg bruke mer tid på (disponér)
- Hvilke hjelpemidler jeg kan bruke og har tilgang på?
- Hva bør jeg evt. skaffe til veie?
- Er jeg godt kjent med egen PC, oppdatert nettleser etc.
- Hvordan kan jeg i det hele tatt forberede meg best mulig til eksamen?





Eksamensforberedelser steg for steg ...

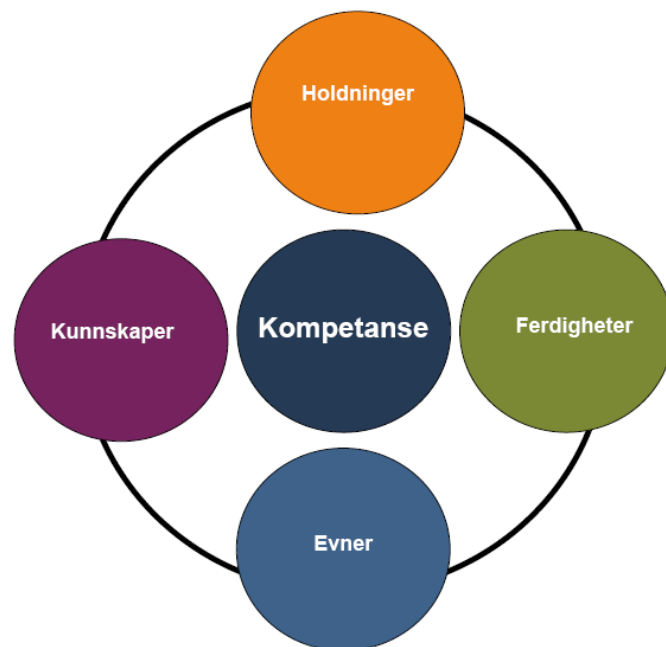
- **Læreplan Vg3:** Sett deg inn i læreplanen for eget fag på Vg3-nivå (udir.no)
- **Lærebøker:** Skaff lærebøker i faget, gjør deg godt kjent med boka: Hvordan kan du bruke boka på en god måte på selve eksamensdagen?
- **Lærestoff på nett:** Søk etter fagstoff på nett (f.eks. Ndla.no)
- **Nettressurser:** Sjekk ut nettressursene du kan benytte på eksamen (eksamensinfo.nfk.no)
- Viktigheten av å kjenne til og sjekke ut «***kandidat.udir.no**»
- Finn og øv på **tidligere gitte eksamensoppgaver** udir.no
- Gjør «**research**» på **egen bedrift/bransje** (arb.instukser, prosedyrer, rammeplaner, retningslinjer, standarder etc.)
- Lag **egne notater** til bruk på eksamen
- Hvis mulig: Forbered og **samarbeid** sammen med andre som skal ta samme eksamen!

(***praktisk info** om eksamen, digitalt utstyr, tillatte hjelpemidler, det du må ha med deg, reglement etc.)

Definisjonen på kompetanse i læreplanen:

Kompetanse er å tilegne seg og anvende kunnskaper og ferdigheter til å mestre utfordringer og løse oppgaver i kjente og ukjente sammenhenger og situasjoner.

Kompetanse innebærer forståelse og evne til refleksjon og kritisk tenkning.



Læreplan for Vg3 – Opplæring i bedrift

Lærlingens plan ...

En læreplan gir oversikt over alt du skal lære og ha kunnskap om i faget ditt som fagarbeider.



Bevisstgjøring/fagliggjøring; Hva kan jeg fra før, hva kan jeg litt om og hva er nytt?

Den sier noe om både innhold i faget, faguttrykk/fagfelt som er viktige og kompetansemål (det du skal kunne)

Systematiserer det faglige innholdet i fagområder

Utdanningsdirektoratet

Høyringer | Kalender | Dros

Utdanningsløpet | Læring og trivsel | Eksamen og prøver | Kvalitet og kompetanse | Tall og forskning | Regelverk, tilsyn og tilskudd

Rammeplaner Rammeplan for barnehagen, rammeplan for SFO og tilhørende støtteressurser.	Læreplaner Læreplaner og tilhørende ressurser og verktøy for å ta dem i bruk.	Barnehage- og skolemiljø Trivsel, mobbing, relasjoner, klasseledelse og vokanes ansvar.
Brukerundersøkelser Elevundersøkelsen og undersøkelser for foreldre, lærlinger, lærere og flere.	Videreutdanning Tilbud for lærere, rektorer, barnehagelærere, styрere og andre.	Eksamen og prøver Eksamen, nasjonale prøver og kartleggingsprøver.



Læreplan Vg3 – Opplæring i bedrift

Barne- og Ungdomsarbeiderfaget

Etter Vg3:

Helsefremmende arbeid

Planlegge og gjennomføre tiltak og aktiviteter som fremmer **fysisk og psykisk helse** hos barn og unge

Foreslå tiltak som fremmer **hygiene, forebygger sykdommer og hindrer smitte**

Gjennomføre tiltak som kan bidra til å **forebygge ensomhet, mobbing og diskriminering**

Identifisere **tegn på omsorgssvikt** og andre **bekymringsfulle forhold** og varsle i tråd med gjeldende regelverk

Tømrerfaget

Etter Vg3:

Produksjon

Planleggje, utføre, dokumentere og vurdere **eige** arbeid

Utføre **byggje- og monteringsarbeid** etter **teikningar** og beskrivingar

Byggje nye **utvendige og innvendige konstruksjonar** av tre og stål

Ta vare på **byggjeskikkar og byggjetradisjonar** ved utføring av rehabiliterings- og vedlikehaldsarbeid

Salgsfaget

Etter Vg3:

Salg og oppfølging

Vurdere, velge og bruke **salgsmetoder tilpasset markeder, kundegrupper og salgssituasjoner**

Informere **om kundens rettigheter** ved kjøp av produkter og tjenester

Planlegge og bruke bedriftens **pris- og rabattpolitikk** i samsvar med bedriftens krav til **lønsomhet**

Yte service i salgssituasjoner

Gi informasjon om bedriftens produkter som kan imøtekomme **kundens behov**

TIPS! Lag liste med huskeord fra læreplan?



Barne- og ungdomsarbeid:

Fysisk og psykisk helse

Hygiene

Forebygge ensomhet, mobbing og diskriminering

Omsorgssvikt? Varsle i tråd med gjeldende regelverk (hvilket?)

Selvfølelse og identitet

Medvirkning og ta ansvar

Konflikthåndtering og veilede

Språklige, intellektuelle, emosjonelle og motoriske utvikling

Taushetsplikt og personvern

Universell utforming

Ergonomiske prinsipper

Helse, miljø og sikkerhet

Gjeldende regelverk og yrkesetiske prinsipper



Kompetansemål og vurdering

Språk | Last ned | Del

← [Til overordnet del](#)

Forsiden av læreplanen

Om faget

[Fagets relevans og sentrale verdier](#)

[Kjerneelementer](#)

[Tverrfaglige temaer](#)

[Grunnleggende ferdigheter](#)

Kompetansemål og vurdering

Vg3 helsearbeiderfaget

Vurderingsordning

Gyldighet og innføring

Fagkoder

Fag- og timefordeling

Kompetansemål

Mål for opplæringen er at lærlingen skal kunne

- vurdere, planlegge og gjennomføre tiltak som øker pasienters og brukeres helsekompetanse

Forklaring til kompetansemål

Regjering.no fra 9.mai 2019 definerer Helsekompetanse som "Personers evne til å forstå, vurdere og anvende helseinformasjon for å kunne treffe kunnskapsbaserte beslutninger relatert til egen helse". Dette innbefatter livsstilsvalg, sykdomsforebyggende tiltak, egenmestring av sykdom, og bruk av helse- og omsorgstjenesten.

- 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

Støtte til læreplanen

Eksempler på sammenhenger

- Ingen valgte
- Kjerneelementer
- Tverrfaglige tema
- Grunnleggende ferdigheter
- Kompetansemål

Forklaring

- Forklaring til kompetansemål
- Forklaring av verb

Planleggingsverktøy

↓ Vis ressurser

Tverrfaglige temaer

 Språk |  Last ned |  Del

[← Til overordnet del](#)

Forsiden av læreplanen

Om faget



[Fagets relevans og sentrale verdier](#)

[Kjerneelementer](#)

[Tverrfaglige temaer](#)

[Grunnleggende ferdigheter](#)

[Kompetansemål og vurdering](#)



Vurderingsordning

Demokrati og medborgerskap

I vg3 IT-driftsfaget handler det tverrfaglige temaet demokrati og medborgerskap om hvordan datasikkerhet er en forutsetning for å ivareta trygg og sikker håndtering av data for individet, samfunnet og arbeidslivet. Videre handler det om forståelse for hvordan sikkerhetsbrudd kan skade personer og samfunn.

[Demokrati og medborgerskap i overordnet del](#)

Bærekraftig utvikling

I vg3 IT-driftsfaget handler det tverrfaglige temaet bærekraftig utvikling om å forstå hvordan bærekraftige valg og handlinger i design og drift av IT-løsninger kan bidra positivt til lokale og globale miljø- og klimautfordringer. Det handler også om kunnskap om livsløpet til IT-utstyr og produksjon av IT-tjenester for å finne løsninger som kan redusere klimaproblemer.


Planleggingsverktøy

[Logg inn](#)

[Hva er dette?](#)

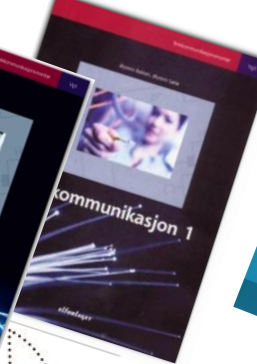
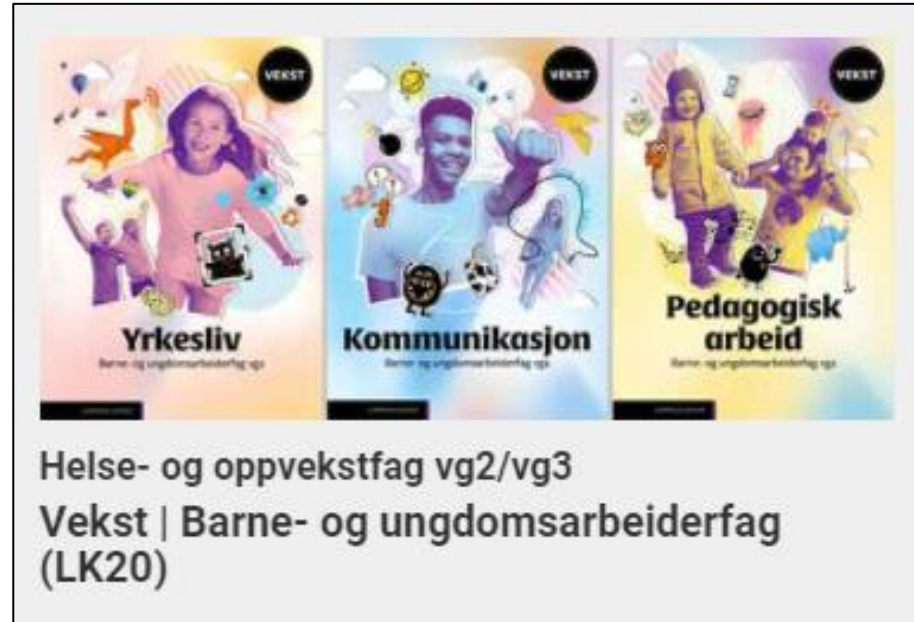
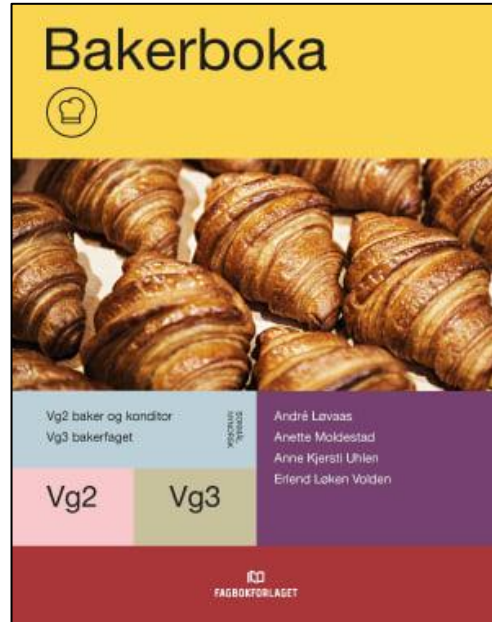
Støtte til læreplanen

Tilknyttede kompetanser

 [Vis ressurser](#)

Lærebøker – Vg2/Vg3-nivå

Et læreverk som dekker læreplanmål fra Vg2 og Vg3-nivå



Om fagboka som verktøy og hvordan bli en aktiv leser?

- ✓ Innholdsfortegnelsen
- ✓ Oppsummeringene
- ✓ Stikkordsregisteret
- ✓ Overskrifter
- ✓ Koble til læreplanmål
- ✓ Strek under viktige tema, merk av med gullapper, notater og refleksjoner... sammenhenger Tankekart?

Innhold	
Del 1	
GRUNNLEGGENDE KUNNSKAP	
Kapittel 1	
Du og bedriften	11
1.1 Bransjekunnskap	13
1.2 Bedriftens organisering	13
1.3 Personalpolitiske retningslinjer	15
1.4 Planlegging, utføring og dokumentasjon av arbeidsoppgaver	18
Repetisjon	22
Kapittel 2	
Planer og virkemidler i markedsføringen	24
2.1 Forretningsplan	27
2.2 Systematisk markedsføring	27
2.3 Situasjonsanalyse/rammebetingelser	34
2.4 Markedsmaal	35
2.5 Markedsstrategier	39
2.6 Handlingsplaner, evaluering og korrigering	40
2.7 Markedsføring av produkter på ulike markeder	53
Repetisjon	54
Del 2	
PRAKTISK SALGSARBEID	59
Kapittel 3	
Personlig salg	61
3.1 Hva er salg?	61
3.2 Salgsmetoder tilpasset ulike markeder	61
3.3 Salgsmetoder tilpasset ulike kundegrupper	61
3.4 Planlegging og gjennomføring av salg	61
3.5 Mersalg	61
3.6 Utarbeiding av skriftlig tilbud	61
Repetisjon	61
Kapittel 4	
Service i salgssituasjoner	61
4.1 Hva er service?	61
4.2 Typer av service	61
4.3 Kundeservice ved inngående kundekontakt	61
4.4 Kundeservice ved utgående kundekontakt	61
4.5 Service en del av bedriftens profil	61
Repetisjon	61

Kapittel 1
Du og bedriften
Etter å ha lest dette kapitlet skal du kunne

- gjøre rede for egen bransje, bedriftens organisering og personalpolitiske retningslinjer
- planlegge, utføre og dokumentere arbeidsoppgaver i samsvar med bedriftens planer for salgs- og markedsaktiviteter, regelverk og sikkerhet, internkontroll og etiske retningslinjer

Bransjekunnskap
bedrifter tilhører forskjellige bransjer. En bedrift kan ha flere kjennetegn. Eksempler på bransjekjennetegn er hotell- og restaurantbransjen og kosmetikkbransjen og hotell- og restaurantbransjen. En bedrift kan ha flere kjennetegn. Eksempler på bransjekjennetegn er hotell- og restaurantbransjen og kosmetikkbransjen og hotell- og restaurantbransjen.

Stikkordsregister	
A	aggressiv handelspraksis 225
	aktivitetsplan 119
	alarm 210
	alder 69
	analyse 79
	anbudskonkurranse 67
	angreteretlova 228
	arbeidsavtale 244
	arbeidsbetingelser 35
	arbeidsinstruks 246
	arbeidsmiljølova 230, 242
	arbeidsmiljøutval 233
	arbeidsplikt 247
	arbeidsreglement 246
	Arbeidsutvalget 234
	argumentasjon 74
	arkiv 185
	avansement 18
	avtale 241
	avtale 243
	avtale 75, 83
	186
	teneste 186
	ling 80
	64
	markedet 41, 54, 87
	64
	61
	laring 73
	sertifikat 143
	10
	sta 153
B	budsjett 118
	butikk salg 62
C	CashGuard 209
	CRM 128
	CRM-program 128
	Customer-Relationship Management 128
D	debetkort 135
	de fem P-ene 47
	dekningsgraden 160
	dekningsstiltak 153, 160
	demografisk inndeling 43
	demonstrasjon 74
	deponeringsskap 209
	de profesjonelle markedene 42
	det offentlige markedet 42, 55
	der totale produktet 93
	digital kompetanse 123
	digitale verktøy 124
	direkte kostnader 156
	dokumentasjon 22, 239
	droppsafe 209
E	EFU-modellen 74
	ekspedering 194
	ekstern markedsføring 49
	ekstrem arbeidsbetingelser 36
	ekstraordinære inntekter 146
	elektronisk post 182
	erstatning 242



Hva vil du lære om i dag?

Velg utdanningsprogram for å se dine fag

Bygg- og anleggsteknikk →	Elektro og datateknologi →	Frisør, blomster, interiør og eksponeringsdesign →
Håndverk, design og produktutvikling →	Helse- og oppvekstfag →	Idrettsfag →
Informasjonsteknologi og medieproduksjon →	Kunst, design og arkitektur →	Medier og kommunikasjon →
Musikk, dans og drama →	Naturbruk →	Påbygg →
Restaurant- og matfag →	Salg, service og reiseliv →	Studiespesialisering →
Teknologi- og industrifag →		

Helse- og oppvekstfag

Vg1

Vg2

HELSEARBEIDERFAG

Helsefremmende arbeid

Kommunikasjon og samhandling

Yrkesfaglig fordypning

Yrkesliv i helsearbeiderfag

Helse og mestring

Som helsefagarbeider skal du fremme livskvalitet, helse og mestring. Du skal ivareta både den fysiske og den psykiske helse til brukere og pasienter og bidra til å øke motivasjonen deres til å ta gode helsevalg.



EMNER

Motivasjon til å ivareta egen helse

Hverdagsmestring

Folkehelsearbeid

Miljøarbeid

Helsefremmende arbeid (HS-HEA vg2)

Om faget

Helse og mestring

Hygiene og smittevern

Helhetlig omsorg og pleie

Ernæring og helse

Sykdom og helsesvikt

Prosedyrer for helsefagarbeideren

Førstehjelp for helsefagarbeideren

Motivasjon til å ivareta egen helse


Valg av livsstil påvirker helse, og for mange er det vanskelig å gjøre gode helsevalg selv om de har den nødvendige kunnskapen. Som helsefagarbeider må du vite hvordan du kan øke ulike pasienter og brukeres motivasjon til å ivareta egen helse og livskvalitet.



LÆRINGSRESSURSER Motivasjon til å ivareta egen helse

FAGSTOFF

 [Hva er motivasjon?](#)

 [Podkast: fysisk aktivitet](#)

 [Fysisk aktivitet](#)

Gjennomføre eksamen

<http://eksamensinfo.nfk.no/>

Kandidat.udir.no - gjennomføring og levering av eksamen	https://kandidat.udir.no
-NY- Viktig informasjon om lagring i Word og Excel	Viktig informasjon om lagring av filer
Topptekst og sidetall	Hvordan sette inn topptekst og sidetall
Støtte til teknisk oppsett av datamaskin	https://www.udir.no/eksamen-og-prover/eksamen/brukerstotte-eksamen/
Last ned Geogebra	Geogebra 6.0
Last ned LibreOffice	Libreoffice 24.8.3

Felles nasjonale nettressurser

Baakoeh – sørsamisk ordbok	https://baakoeh.oahpa.no/
Bane NOR – operativt regelverk	https://orv.banenor.no/orv/doku.php
Bane NOR – teknisk regelverk	https://trv.banenor.no/wiki/Forside
Bokmålsordboka/Nynorskordboka	https://ordbokene.no
Davvi nordsamisk ordbok	https://533.davvi.no/ordbok_samnor.php
Geogebra	https://www.geogebra.org/classic#cas
Julev - Lulesamisk ordbok	https://julev.no/
LEXIN – ordbok for flere språk	https://lexin.oslomet.no/
Lovdata	https://eksamen.lovdata.no/
Kvensk ordbok	https://sanat.oahpa.no/fkv/nob/
Kvensk ordbok	https://sanat.oahpa.no/nob/fkv/
NDLA	https://ndla.no/
Sanit – nordsamisk ordbok	https://sanit.oahpa.no/
Store norske leksikon	https://snl.no/
Tegnordboka	https://www.minetegn.no/Tegnordbok-2016/



<https://kandidat.udir.no/>

Bokmålsordbøker

- » Bokmålsordbok
- » Bokmål-nynorsk
- » Bokmål-engelsk
- » Bokmål-arabisk
- » Bokmål-burmesisk
- » Bokmål-dari
- » Bokmål-filipino
- » Bokmål-kurdisk (kurman)
- » Bokmål-kurdisk (sorani)
- » Bokmål-litauisk
- » Bokmål-persisk
- » Bokmål-polsk
- » Bokmål-russisk
- » Bokmål-somali
- » Bokmål-tamil

Fylkesspesifikke og/eller lisensbelagte nettressurser

Denne listen kan oppdateres nærmere eksamen

Brettboka - Digitale lærebøker	Brettboka.no
Duggføringsoppgaver	Duggfoering.no

[← Tilbake til oversikten](#)

Helsearbeiderfaget, skriftlig

HEA3103



Eksamen er 27. november kl. 09:00-14:00
Du får oppmøtetidspunkt fra skolen din.

Før eksamen

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 \(8\)](#)



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



Alle hjelpemidler er lov på eksamen, med følgende unntak:

- Det er ikke tillatt å kommunisere med andre på nettet eller på andre måter under eksamen.
- Du har tilgang til et begrenset utvalg nettbaserte hjelpemidler, men ikke internett for øvrig.
- Du kan ikke bruke automatisk tekstgenerator som chatbot eller tilsvarende teknologi.

Tømmerfaget, skriftlig

TMF3103



Eksamen er 18. november kl. 09:00-14:00


Du får oppmøtetidspunkt fra skolen din.

Før eksamen

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 \(8\)](#)




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.


 Du må ha fungerende kamera på maskinen din for å ta bilder av for eksempel tegninger eller utregninger på papir.


Hjelpemidler under eksamen



Alle hjelpemidler er lov på eksamen, med følgende unntak:

 Det er ikke tillatt å kommunisere med andre på nettet eller på andre måter under eksamen.

 Du har tilgang til et begrenset utvalg nettbaserte hjelpemidler, men ikke internett for øvrig.

 Du kan ikke bruke automatisk tekstgenerator som chatbot eller tilsvarende teknologi.

Tidligere gitte eksamensoppgaver? Udir.no, «Eksamensoppgaver ...»

Du er her: [Forside](#) > [Eksamen og prøver](#) > [Eksamen](#) > Søk i eksamensoppgaver

Søk i eksamensoppgaver

Eksamensoppgaver, forberedelsesdeler, eksamensveiledninger, eksempeloppgaver, vurderte eksamenssvar, eksamensrapporter, vurderingsskjema og sensorveiledninger.



SØK

Alle | Læreplan | **Eksamensoppgaver** | Forskning og statistikk | Regelverk

Viser 1-10 av 13 treff

Filtrer søk

Type innhold



Kunnskapsløftet



Trinn



År



HEA3103 - Helsearbeidarfaget, skriftleg

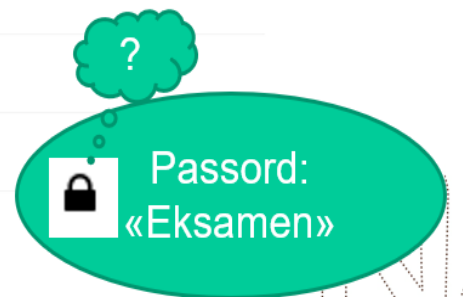
EKSAMENSOPPGAVE | Laget av Udir | Kunnskapsløftet 2020 | Vår 2025 | Nynorsk | [Læreplan](#) for tilhørende fagkode: HEA3103

HEA3103 - Helsearbeiderfaget, skriftlig

EKSAMENSOPPGAVE | Laget av Udir | Kunnskapsløftet 2020 | Vår 2025 | Bokmål | [Læreplan](#) for tilhørende fagkode: HEA3103

HEA3103 - Helsearbeidarfaget, skriftleg

EKSAMENSOPPGAVE | Laget av Udir | Kunnskapsløftet 2020 | Vår 2024 | Nynorsk | [Læreplan](#) for tilhørende fagkode: HEA3103



Det gis ikke lenger opplæring e
periode kan privatister ta eks
det gjelder lar vi eksamensop
Kunnskapsløftet

Oppgave 1



Denne oppgaven teller ca. 50 prosent.

Situasjonsbeskrivelsen og pasientjournalen gjelder for oppgave 1 og 2. Du skal svare på begge oppgavene.

Eva liker ikke å ta imot hjelp fra hjemmesykepleien og er bestemt på å klare seg selv. Beskriv hvordan du går fram for å gi Eva nødvendig helsehjelp. Begrunn svaret.

Viktige momenter i besvarelsen din bør være pasient- og brukermedvirkning, kommunikasjon og samhandling.

Skriv svaret ditt her. Teksten lagres automatisk.

Paragraf ▾ **B** *I* U ~~S~~ x_2 x^2 Ω ☰ ☷ “ $:=$ ▾ $!:=$ ▾ ↶ ↷ AI ▾ A[≡] ▾ A ▾  ▾ 

«Hva, hvordan og hvorfor»

Arbeidsoppdrag

Du har fått i oppgave å bytte fire vinduer. Du skal etterisolere ytterveggen utvendig med 100 mm. Veggen må tilpasses etter ny vindusstørrelse i henhold til den vedlagte tegningen.

Situasjonsbeskrivelse

- Boligen og vinduene er fra 1980.
- Det er
 - liggende utvendig kledning
 - 23 mm luftesjikt
 - vindtette asfaltplater
 - 48 mm x 148 mm bindingsverk
 - 0,04 mm dampsperre
 - malte gipsplater
- De eksisterende vinduene er 1200 mm høye og 1200 mm brede.
- Den eksisterende veggen har 150 mm isolasjon.
- Snølast på mark er $4,0 \text{ kN/m}^2$.
- Bredden på ny vindusåpning er 2400 mm.
- Husbredden er 8900 mm.

Oppgave

Bruk tegningen og lag en skisse som viser dimensjoner, navn på materialer og navn på alle lagene i den nye konstruksjonen i snitt A-A.

Tegn på et ark, og ta bilde av arket med webkameraet på datamaskinen din. Klikk på «**Start webkamera**» nedenfor for å ta bilde.

Her tar du bilde med webkameraet ditt.

START WEBKAMERA 



OVERSIKT (6)



Om eksamen

Praktisk informasjon

Vurdering

Vurderingskriterier

Eksempel på karaktersetting

Vurderingskriterier i TMF3103 tømrerfaget

Kategorier	Karakteren 2 (bestått) <i>"lav kompetanse"</i>	Karakteren 4 <i>"god kompetanse"</i>	Karakteren 6 <i>"framifrå/utmerket kompetanse"</i>
	Svaret:	Svaret:	Svaret:
Planlegging	<p>inneholder en enkel framdriftsplan for å nå målet</p> <p>inneholder enkelte momenter for å ivareta krav til miljøhensyn, ressursutnyttelse og folkehelse i dette oppdraget</p>	<p>inneholder en framdriftsplan for å nå målet</p> <p>gjør rede for sammenhenger mellom aktiviteter, gjennomføring og mål</p> <p>inneholder momenter for å ivareta krav til miljøhensyn, ressursutnyttelse og folkehelse i dette oppdraget</p>	<p>inneholder en framdriftsplan for å nå målet</p> <p>gjør rede for sammenhenger mellom aktiviteter, gjennomføring og mål</p> <p>gjør rede for miljøhensyn ressursutnyttelse og folkehelse i dette oppdraget</p>
Konstruksjoner	<p>lister opp hvordan arbeidet blir gjennomført</p> <p>gjør rede for enkelte konsekvenser av valg av maskiner utstyr og metoder</p> <p>vurderer noen ulike faktorer som kan påvirke arbeidsprosessen og sluttproduktet</p> <p>gjør rede for enkelte avvik som kan oppstå og foreslår enkelte tiltak</p>	<p>gjør rede for gjennomføring av arbeidet</p> <p>gjør rede for enkelte konsekvenser av valg av maskiner, utstyr og metoder, og hvordan valgene sees opp mot hverandre</p> <p>vurderer ulike faktorer som kan påvirke arbeidsprosessen og sluttproduktet</p> <p>redegjør for noen avvik som kan oppstå og foreslår enkelte tiltak</p>	<p>gjør rede for gjennomføring av arbeidet</p> <p>gjør rede for valg av maskiner, utstyr og metoder ut fra flere forhold</p> <p>vurderer ulike faktorer som kan påvirke arbeidsprosessen og sluttproduktet</p> <p>gjør rede for ulike avvik som kan oppstå og foreslår enkelte tiltak</p>



Tenk alltid på følgende når du øver deg på tidligere gitte eksamensoppgaver:

*«Beskriv hva du **vil** gjøre, **hvordan** du vil gjøre det, og **hvorfor** du vil gjøre det slik».*

Dette korresponderer også med fagprøvens vanlige inndeling
*«Beskriv hvordan du vil **planlegge**, **gjennomføre** og **dokumentere** arbeidet.» (... og evt hvordan du vil evaluere det)*

*«Bruk **egne ord** og **faglige uttrykk**, og **vis kompetansen din** innenfor **ditt ansvars- og kompetanseområde**»*

(Dette er formuleringer du ofte støter på i en eksamensoppgave)

Tverrfaglige tema – Hva går igjen i alle fag? – F.eks.

- HMS – Helse, Miljø og Sikkerhet
- Kvalitetssikring av arbeidet
- Rolle- og ansvarsforståelse
- Kundefokus/brukerfokus
- Dokumentere arbeidet ... for hvem og hvorfor? ...
- Kommunikasjon

Andre momenter i eksamensoppgaver - stikkord



- Salgsfaget; I en butikk du ikke velger selv
- Barne- og ungdomsarbeider – Barnehage eller skole
- Helsefagarbeider – Sykehjem, hjemmetjeneste, bolig for psykisk utv.hemmede
- Yrkessjåfør – Persontransport vs. godstransport; Noe felles fagstoff, noe velger du selv
- Arbeidstegninger, framdriftsplaner, flytskjema, kvalitetsprofil, risikovurderinger, tabeller
- Velg én av oppgavene
- Avkrysningsfelt, «multiple choice»
- Webkamera – ta bilder av skisser og tegninger du må laste opp i oppgaven
- Rolleforståelse, lærling/fagarbeider, Helsefagarbeider, sykepleier, lege

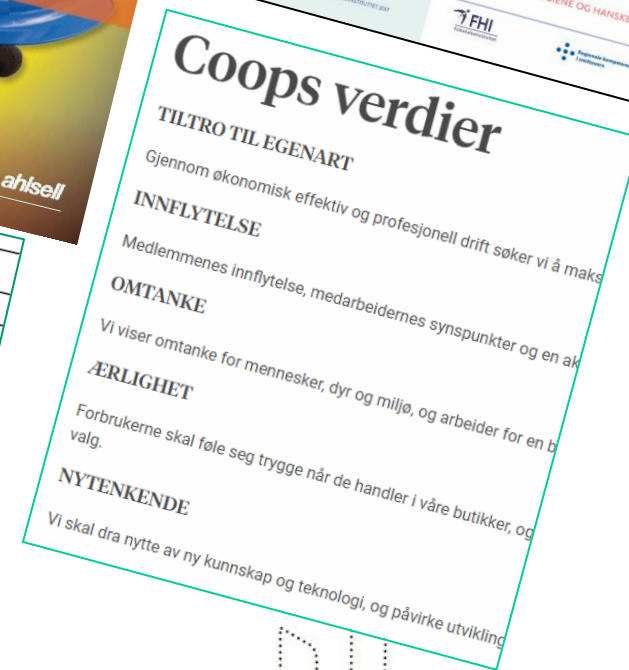
«Research» på egen bedrift, arbeidssteder og bransje? Hvorfor og hvordan?

- HMS
- Håndbøker
- Lovverk, forskrifter, retningslinjer
- Arbeidsprosedyrer
- Rammepaner
- Kvalitetssystem
- Etikk
- Personvern
- Verdier
- Flytskjema for prosesser
- Hygieneinstruksjer
- Risikovurderinger
- Etc



Vedlegg 2 - Skjema for NS-INSTA 800 kvalitetsprofiler/kvalitetsprofiler

Kunder	Lokaltype	Adresse/avdeling	Kvalitetsprofiler																	
			INVENTAR					VEGGER					GULV					HIMLINGER		
Beskrivelse/kvalitetsprofil	Kvalitetsnivå	Dato	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3
Avfall og løst smuss, støv, flekker																				
Flatesmuss																				
VEGGER																				
Avfall og løst smuss, støv, flekker																				
Flatesmuss																				
GULV																				
Avfall og løst smuss, støv, flekker																				
Flatesmuss																				
HIMLINGER																				
Avfall og løst smuss, støv, flekker																				
Flatesmuss																				
Tilleggskrav																				



Ta med på eksamen! 😊

Tips: Samarbeid med andre

Bedre forståelse

Les det

Skriv det

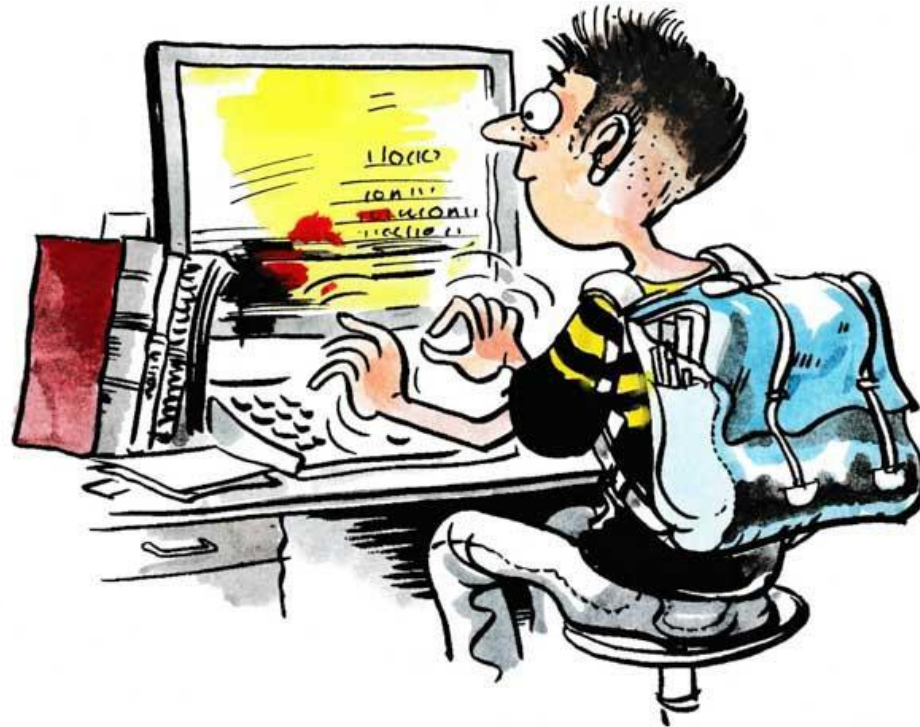
Si det

Del det



Husk

- Kos deg med fagstoffet
- Ta pauser
- Mat og drikke
- Fysisk aktivitet
- Søvn
- Pust med magen
- Belønn deg selv (Med moderasjon ... ☺)
- Du er ekspert!
- Dette går bra! ☺



TEGNINGER_0

Oppsummering...

- **Læreplan Vg3:** Sett deg inn i læreplanen for eget fag på Vg3-nivå (udir.no)
- **Lærebøker:** Skaff lærebøker i faget, gjør deg godt kjent med boka: Hvordan kan du bruke boka på en god måte på selve eksamensdagen?
- **Lærestoff på nett:** Søk etter fagstoff på nett (f.eks. Ndl.no)
- **Nettressurser:** Sjekk ut nettressursene du kan benytte på eksamen (eksamensinfo.nfk.no)
- Viktigheten av å kjenne til og sjekke ut «***kandidat.udir.no**»
- Finn og øv på **tidligere gitte eksamensoppgaver** udir.no
- Gjør «**research**» på **egen bedrift/bransje** (arb.instukser, prosedyrer, rammeplaner, retningslinjer, standarder etc.)
- Lag **egne notater** til bruk på eksamen
- Hvis mulig: Forbered og **samarbeid** sammen med andre som skal ta samme eksamen!

(***praktisk info** om eksamen, digitalt utstyr, tillatte hjelpemidler, det du må ha med deg, reglement etc.)

Ressursside for privatister, nfk.no:

<https://www.nfk.no/tjenester/skole-og-opplaring/eksamen/eksamen-for-privatister-og-praksiskandidater/>

Har du spørsmål?

Privatistkontoret i Nordland

E-post [Send e-post til Privatistkontoret i Nordland](#)

Telefon [+47 75 65 46 16](#)

Reglement for skriftlig eksamen:

<https://nfk-ekstern.datakvalitet.net/docs/pub/dok07569.htm>

Eksamensmestringskurs – Veien videre

Del 2: Onsdag 15. april

Hvordan skrive en god eksamensoppgave?

Del 3: Onsdag 22. april

Hva skjer på selve eksamensdagen



Lykke til 😊