

# Eksamen

21.05.2019

HSF1001 Helsefremjande arbeid / helsefremmende arbeid

**Programområde:** Programområde for helse- og oppvekstfag

# Nynorsk

## Eksamensinformasjon

<b>Eksamenstid</b>	Eksamen varer i 4 timar.
<b>Hjelpemiddel</b>	Alle hjelpemiddel er tillatne, unntatt opent internett, samskriving, chat og andre moglegheiter for å kunne utveksle informasjon med andre.
<b>Bruk av kjelder</b>	<p>Dersom du bruker kjelder i svaret ditt, skal du alltid oppgi desse på ein slik måte at lesaren kan finne fram til dei.</p> <p>Du skal oppgi forfattar og fullstendig tittel på både lærebøker og annan litteratur. Dersom du bruker utskrift eller sitat frå internett, skal du oppgi nøyaktig nettadresse og nedlastingsdato.</p>
<b>Informasjon om vurderinga</b>	<p><b>VURDERINGSRETTLEIING FOR SVARET</b></p> <p>- Når du løyser oppgåva, må du beskrive vala du gjer, og gi ei grunngiving.</p> <p>- Kompetansen din i faget ut frå kompetansemåla i læreplanen viser du ved å</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• presentere og bruke fagstoff og grunngi synspunkta dine og forslaget til løysing på oppgåva</li><li>• trekke inn ulike synspunkt og løysingar som er relevante for problemstillingane i oppgåva</li><li>• gjere greie for resultatet/konsekvensane av dei faglege vala dine</li><li>• meistre relevante grunnleggande ferdigheiter</li><li>• bruke eksempel der det er relevant</li><li>• bruke fagterminologi, hjelpemiddel og vedlegg på ein formålstenleg og etterretteleg måte</li></ul>

## **Eksamensoppgåve**

### **Oppgåve 1**

Ta utgangspunkt i ein arbeidsplass innanfor helse- eller oppvekstsektoren. Gi eksempel på korleis du kan legge til rette for at brukarane skal ha god eigenomsorg.

### **Oppgåve 2**

Drøft og gi eksempel på kva den enkelte og samfunnet kan gjere for å betre eiga helse og folkehelsa, både fysisk og psykisk.

### **Oppgåve 3**

Helsedirektoratet gir generelle kosthaldsråd om kva vi bør ete for å ha eit sunt kosthald.

Gjer greie for kosthaldsråd. Forklar korleis du kan sette saman enkle og sunne måltid.

### **Oppgåve 4**

Kvar i fordøyinga skjer opptaket av næringsstoff? Korleis blir næringsstoffa tatt opp i kroppen?

## Bokmål

### Eksamensinformasjon

<b>Eksamenstid</b>	Eksamen varer i 4 timer.
<b>Hjelpemidler</b>	Alle hjelpemidler er tillatt, unntatt åpent internett, samskriving, chat og andre muligheter for å kunne utveksle informasjon med andre.
<b>Bruk av kilder</b>	<p>Hvis du bruker kilder i besvarelsen din, skal disse alltid oppgis på en slik måte at leseren kan finne fram til dem.</p> <p>Du skal oppgi forfatter og fullstendig tittel på både lærebøker og annen litteratur. Hvis du bruker utskrift eller sitat fra internett, skal du oppgi nøyaktig nettadresse og nedlastingsdato.</p>
<b>Informasjon om vurderingen</b>	<p><b>VURDERINGSVEILEDNING FOR BESVARELSEN</b></p> <p>- Når du løser oppgaven, må du beskrive valgene du gjør, og gi en begrunnelse.</p> <p>- Kompetansen din i faget ut fra kompetansemålene i læreplanen viser du ved å</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• presentere og bruke fagstoff og begrunne dine synspunkter og forslag til løsning på oppgaven</li><li>• trekke inn ulike synspunkter og løsninger som er relevante for oppgavens problemstillinger</li><li>• gjøre rede for resultatet/konsekvensene av dine faglige valg</li><li>• mestre relevante grunnleggende ferdigheter</li><li>• bruke eksempler der det er relevant</li><li>• bruke fagterminologi, hjelpemidler og vedlegg på en hensiktsmessig og etterrettelig måte</li></ul>

## **Eksamensoppgave**

### **Oppgave 1**

Ta utgangspunkt i en arbeidsplass innenfor helse- eller oppvekstsektoren. Gi eksempler på hvordan du kan legge til rette for at brukerne skal ha god egenomsorg.

### **Oppgave 2**

Drøft og gi eksempler på hva den enkelte og samfunnet kan gjøre for å bedre egen helse og folkehelsen, både fysisk og psykisk.

### **Oppgave 3**

Helsedirektoratet gir generelle kostholdsråd om hva vi bør spise for å ha et sunt kosthold.

Gjør greie for kostholdsråd. Forklar hvordan du kan sette sammen enkle og sunne måltider.

### **Oppgave 4**

Hvor i fordøyelsen skjer opptaket av næringsstoffer? Hvordan blir næringsstoffene tatt opp i kroppen?



[www.vigoiks.no/eksamen](http://www.vigoiks.no/eksamen)