



Skole-NM



Oppgave Skole-NM 2026

Programområde: Helse- og oppvekstfag

Fag: Hudpleiefaget

Innhold

Oppgaveinformasjon og kontaktinfo.....	3
Forord	4
1. Veiledning og instruks til deltakere.....	5
2. Forberedelsesdagen	6
3. Konkurransedagen	6
4. Nødvendig utstyr og materiell	6
5. Oppgavebeskrivelse	7
6.Vurderingskriterier og kompetansemål.....	7
Kartotek kort for ansiktsbehandling	12
Kartotek kort for ryggmassasje	16

Oppgaveinformasjon og kontaktinfo

Programområde: Helse- og oppvekstfag

Fag: Hudpleiefag

Arrangør: Årstad videregående skole

Adresse: Fjøsangerveien 38, 5054 Bergen

Dato: 15-16.april 2026.

Konkurransform: individuell

Læreplannivå: Vg2 – Hudpleiefag

Generelle konkuranseregler for Skole-NM: [Reglement for Skole-NM](#)

Kontaktpersoner fra arrangør:

Arthur Tøsdal, arthur.tosdal@vlfk.no, 40768166

Prosjektleder WorldSkills Norway:

Anette Johansen, anette.johansen@worldskills.no, 48002325

Forord

Velkommen til Norgesmesterskapet for hudpleieelever på Årstad videregående skole 15-16.april 2026. Vi gleder oss til å ta imot alle deltakere og besøkende i vår topp moderne klinikk.

Vi ønsker å samle dedikerte hudpleiere for å vise frem sine ferdigheter, kunnskaper, sin kreativitet og profesjonalitet. Skole-NM for hudpleieelever er en unik mulighet til å utfordre egne evner, og knytte verdifulle kontakter for fremtiden.

Vi heier på alle deltagerne og vi gleder oss å se deres presisjon og lidenskap i aksjon. Lykke til!



Hudterapeuten skal kunne planlegge, gjennomføre og vurdere eget arbeid i tråd med behovene til kunden og gjeldende lovverk. Hudterapeuten skal kunne tenke helhetlig og vise gode praktiske ferdigheter og faglig innsikt. Kandidaten skal kunne yte god service, kommunisere godt med kunden, gi velbegrunnede råd og faglig veiledning.

1. Veiledning og instruks til deltakere

Krav til utstyr og gjennomføring:

- Oppgaven utføres på kunde som Årstad videregående skole avtaler med.
- Tidsramme:
 - Forberedelse: 30 min (oppdekking og klargjøring av utstyr)
 - Praktisk gjennomføring: 2 timer
 - Opprydding og journalkort: 30 min
- Journalkort leveres innen kl. 11:30.

Tillatte og ikke-tillatte hjelpemidler:

- Mobiltelefon, smartklokker, PC og andre digitale hjelpemidler er ikke tillatt.
- Kun medbrakt fagutstyr og produkter er tillatt.

Kommunikasjon underveis:

- Det er ikke tillatt å kommunisere med ledsagere, lærere eller andre deltakere under konkurransen.
- Spørsmål til dommere kan kun stilles ved tekniske problemer eller HMS.

Fagspesifikke regler:

- Følg gjeldende hygieneregler og bransjestandarder.
- HMS-krav: Uniform og nødvendig verneutstyr (hansker, maske ved behov) skal brukes.

Bruk av medbrakt utstyr:

- Deltakere kan ta med egne apparater, men må selv kontrollere at de fungerer og er trygge.

Innlevering

- Ferdigstilt journalkort innleveres etter den praktiske gjennomføringen. Skolene står fritt til å benytte egne journalkort.

2. Forberedelsesdagen

- Deltakerne får en omvisning i klinikken onsdag 15.april og kan sette fra seg produkter og utstyr til oppbevaring.
- Deltaker trekker behandlingsbenk, og kan se over utstyr og sjekke at alt fungerer (lupelampe, vapozone, varmelampe, behandlingsbenk).
- De kan ikke dekke opp behandlingsbenkene, det er satt av tid til dette på konkurransedagen.

3. Konkurransedagen

- **Dato:** Torsdag 16. april.2026
- **Oppmøtetid:** 08.00. De kan skifte til uniform i skolens garderobe, og det vil bli satt frem frukt og vann.
- **Kl. 08.30-09.00** klargjør deltagerne benker, produkter og utstyr og gjør seg klar til å starte konkurransen kl. 09.00.
- Dommerne tildeler kunder. Kundene skal ikke betale for behandlingen.
- Kommunikasjon: Praktiske spørsmål er tillatt, men ikke faglige spørsmål om oppgaven.

4. Nødvendig utstyr og materiell

Årstad videregående skole stiller med:

- Behandlingsbenk, arbeidsstol, lupelampe, vapozone, frimotor, desinfeksjonsutstyr, papir, håndklær, laken, hårbånd, hetter, engangsutstyr, dyner, journalkort.

Deltakerne må ha med:

- Uniform, egne produkter og eventuelt egne apparater.
- Eget journalkort kan brukes hvis ønskelig.



5. Oppgavebeskrivelse

Tema: Kvalitet og effektivitet

Oppgaven består av:

- **Ansiktsbehandling og en valgfri tilleggsbehandling**

Oppgaven skal utføres på utdelt kunde, voksen dame. Du skal med utgangspunkt i kunden vise flere teknikker som kan fremme selvbilde, trivsel og velvære.

- Behandlingen skal følge en helhetlig struktur, men deltaker vurderer innhold basert på kundens behov.
- Disponibel tid: 2 timer.
- Begrunnelse for valg av behandlinger og metoder skal framkomme på journalkortet.

6. Vurderingskriterier og kompetansemål

- Vurderingskriteriene innen Kommunikasjon og samhandling, Helsefremmende arbeid og Yrkesliv bedømmes med opptil 10 poeng hver. Maksimum poengsum er 30 poeng.
- Vurderingen er helhetlig og vektlegger både prosess og resultat.
- Oppgaven vurderes med hovedvekt på den praktiske utførelsen.
- Eksterne dommere vurderer den praktiske utførelsen og resultatet av behandlingen, det betyr at både *prosess og resultat* vil telle. Vurderingen vil være helhetlig og vektlegge alle kompetansemål og vurderingskriteriene.

Kompetansemål Vg2	Vurderingskriterier	Poeng/ Kommentar
Helsefremmende arbeid		
1.Gjøre rede for betydningen av god hygiene og gjennomføre tiltak som forebygger sykdom og hindrer smitte	1.Eleven skal kunne følge hygieneregler, vise forståelse for sammenhengen mellom hygiene og smittevern, håndtere utstyr og arbeidsplass på en trygg måte. Eleven skal kunne arbeide systematisk og selvstendig etter gjeldende hygieneregler. Vise bevissthet om smitteforebygging, og ta initiativ til å opprettholde et hygienisk og trygt arbeidsmiljø for kunde og seg selv.	
2.Gjøre rede for ulike hudtyper og hudtilstander og utføre hudpleie	2.Eleven skal kunne identifisere ulike hudtyper og hudtilstander, og utføre riktig og tilpasset hudpleie.	
3.Gjøre rede for hudens oppbygning og funksjon	3.Eleven skal gjøre observasjoner av hudens helse, hudens tilstand og funksjon og forklare vurderingene sine faglig og tilpasse behandling og produkter profesjonelt etter kundens individuelle behov.	



Kommunikasjon og samhandling

1. Drøfte hva som kan bidra til å styrke eget og andre menneskers selvbilde

1. Eleven vurderer kundens behov og iverksetter tiltak som fremmer trivsel og velvære på en god måte. Viser omtanke og faglig refleksjon underveis i behandlingen.

2. Kommunisere med og vise toleranse ovenfor kunder

2. Eleven kommuniserer tydelig og vennlig med kunden, lytter aktivt og gir relevante faglige råd om hud og produkter. Viser trygghet og profesjonalitet gjennom behandlingen.

3. Drøfte prinsipper for profesjonell service og utføre slik service i praksis

3. Eleven gir god service gjennom hele behandlingen, viser respekt, imøtekommenhet og evne til å håndtere kunden på en profesjonell måte.



Yrkesliv

1. Planlegge og gjennomføre ansiktsbehandling tilpasset kundens hudtype og hudtilstand	1. Eleven skal kunne planlegge og gjennomføre behandling på en selvstendig og faglig forsvarlig måte. Tilpasse produkter og metoder etter kundens hudtype og hudtilstand med gode begrunnelser.	
2. Dokumentere og bruke funn fra hudanalyse ved behandling	2. Eleven skal kunne dokumentere hudanalysen systematisk ved å bruke journalkort, bruke informasjonen til å tilpasse behandling og produktvalg på en hensiktsmessig måte.	
3. Utføre grunnleggende massasje for ansikt og nakke, observere og gjøre rede for virkningen	3. Eleven skal kunne utføre massasjen, ha kjennskap til virkningene av massasjen, og vise forståelse for hvordan berøring påvirker både hud og velvære.	
4. Bruke ergonomiske prinsipper i yrkesutøvelsen	4. Eleven skal kunne bruke ergonomiske prinsipper i arbeidet, og tilpasse arbeidsplassen for å unngå belastning. Vis forståelse og bevissthet om kroppsholdning og bevegelse, og forebygge feilbelastning både for seg selv og kunden.	



Helhetsinntrykk av behandling:

I hvilken grad gjenspeiler prosessen og resultatet temaet:

Kvalitet og effektivitet

Kommentar fra dommer:

Totalsum:



Kartotekkort for ansiktsbehandling

Elevnavn: _____ Dato: _____

Behandling:	
Kundens navn:	Yrke:
Tlf.:	Født:
Spesielle hensyn:	
Hvordan oppfatter kunden huden sin?	
Førsamtale (hva ønsker <i>kunden</i> av resultat):	

Hudanalyse:

Hudtype:

Hudtilstand (er):

Porestørrelse:

Pigmentering:

Komedoner/akne:

Couperose:

Arr:

Øyehuden:

Tonus/turgo:

Hals:



Produkter som ble brukt i behandlingen (merke/produktnavn):

Merke:

Produktnavn:

Spesielle
merknader:



Apparatbruk i behandling:

Type apparat:	Tid:
---------------	------

Ettersamtale med veiledning og produktanbefaling (er):

Kortsiktig mål med behandlingen:

Langsiktig behandlingsmål for kunden:

Kartotekkort for ryggmassasje

Elevnavn: _____ Dato: _____

Diabetes		Ødem	
Hjerte- og karsykdommer		Eksem/Utslett/sår	
Allergi/hudinfeksjoner		Gravid	
Ryggsmertter (lumbago, isjas)		Smarte/skade (nakke, korsrygg)	
Revmatisme		Osteoperose	

Sykdom/tilstand:
Medisiner:
Spesielle hensyn:
Trening/aktiviteter:
Førsamtale med info og spørsmål:

Hudens tilstand:	
Muskelknuter/stivhet i muskler ev. hvor:	
Går kunde til fysikalsk behandling og/eller har tidligere skader	
Trykk i massasjen	
Smerter:	Nei _____ Ja _____ Evt. hvor: _____
Notat/begrunnelse	



Årstad vgs.
Vestland fylkeskommune

Skole-NM



worldskills
Norway

Notat/begrunnelse