

## Hudpleie > Livet som hudpleiar

Forskjellige hudpleiarar fortel om egne erfaringar, yrkesmoglegheiter og kva eigenskapar ein bør ha som hudpleiar.

### Oppgåver

1. Kva yrkesmoglegheiter har du som nyutdanna hudpleiar?
2. Kva bør du tenkje på om du skal opne eigen hudpleieklinikk?
3. Korleis vil du leggje til rette for å møte kundar på ein god måte?
4. Korleis ville du handtert ein kunde som foreslår ei behandling du ikkje er einig i?

## Hudpleie > Ansiktsbehandling

Dette er ein demonstrasjonsfilm som viser standard prosedyre ved ansiktsbehandling.

### Oppgåver

1. Kva kartlegg ein på eit kundekort?
2. Kvifor er kundekort viktig?
3. På kundekortet noterer ein informasjon som er underlagd teieplikt. Kva betyr det at ein hudpleiar har teieplikt?
4. Beskriv kva som er målet med dei ulike fasane av ansiktsbehandlinga: reinsing, peeling, utklemming, massasje, bruk av maske og bruk av krem?
5. Det er viktig å utføre utklemming på riktig måte. Gi minst 3 tips som syter for at utklemming ikkje skader huda.
6. Foreslå 3 ergonomiske prinsipp som du bør følgje når du utfører ansiktsbehandling.
7. Behandlinga blir gjerne avslutta med rettleiing av bruk av vidare produkt. Kva bør ei slik rettleiing innehalde av informasjon?

### Rollespeloppgåve

1. Du skal utføre ansiktsbehandling på ein ny kunde og skal fylle ut kundekort. Korleis vil du gjennomføre samtalen og fylle ut kundekortet? Spel ut situasjonen som eit rollespel saman med ein medelev.

## Hudpleie > Oppbygning av hud, hår og negler

Dette er ein film som formidlar grunnleggjande kunnskap om hud, hår og negler når det gjeld funksjon og oppbygning. Filmen er ei nyttig innføring før ein går i gang med konkrete behandlingsmetodar.

### Oppgåver til filmen

1. Kva er oppgåva til huda?
2. Kva heiter dei tre laga som huda består av?
3. Overhuda har ingen blodårer. Korleis får då cellene i overhuda tilført næringsstoff?
4. Overhuda fornyar seg heile tida. Korleis skjer denne prosessen?
5. Kva er funksjonen til keratonocytter og melanocytter?
6. Kva avgjer elastisiteten til huda?
7. Korleis er huda med på å kommunisere ulike reaksjonar som frykt, sinne, nervøsitet og skam?
8. Korleis er eit hårstrå bygd opp?
9. Kva slags funksjon har hår på hovud, augevippar, augebryn og skjegg?
10. Kva avgjer kva farge eit hårstrå har?
11. Kva slags funksjon har negler?
12. Teikn ein nagl og set på namn på dei ulike delane.

## Hudpleie > Hudtypar, hudtilstandar og hudsjukdommar

Dette er ein innføringsfilm der du får kjennskap til dei viktigaste hudtypane, hudtilstandane og hudsjukdommane. Dette er basiskunnskapar som ligg til grunn for hudanalysen som hudpleiaren gjennomfører seinare.

### Oppgåver til filmen

1. Kva er dei viktigaste hudtypane?
2. Kva er dei viktigaste hudtilstandane?
3. Korleis blir aknar danna i huda?
4. Kva er eksem?
5. Nemn ulike typar eksem og kva som kjenneteiknar kvar type.
6. Kva er rosacea?
7. Beskriv korleis eit sår heilar seg i huda.
8. Kva bør du gjere om du trur at ein kunde har fått hudforandringar som har årsak i sjukdommar?

## Hudpleie > Makeup

Dette er tre demonstrasjonsfilmar om korleis ein kan leggje makeup.

Filmane om dag- og kveldsmakeup og vaksen makeup skal gi deg inspirasjon og hjelpe deg til å komme i gang, men dei er ingen fasit. Prøv deg fram og leik med fargar og ulike sminkeuttrykk. Når du får meir erfaring og sjølvtilitt, finn du dine eigne teknikkar og måtar å sminke på.

### Oppgåver til filmen om dagsminke

1. Beskriv korleis fargesirkelen er bygd opp.
2. Korleis bør ein hudpleiar bruke fargelære når han eller ho legg makeup?
3. Beskriv dei ulike trinna i ei vanleg dagsminke.
4. Gi nokre hygienetips som bør følgjast når ein legg makeup.

### Oppgåver til filmen om sminke av vaksen

1. Kva utfordringar har ein når ein skal leggje makeup på vaksne samanlikna med yngre kundar?
2. Korleis kan ein sminke hengjande augelok?
3. Korleis kan ein sikre at konturen på munnen ikkje blir lagd slik at ein får eit drege og surt uttrykk?
4. Korleis kan ein dempe pigmentflekkekar?

### Oppgåver til filmen om festsminke

1. Kvifor kan ein bruke «meir av alt» på ein festmakeup enn på ein dagmakeup?
2. Korleis kan ein bruke lyse og mørke fargar til å framheve og dempe delar av ansiktet?
3. Gi nokre konkrete eksempel på korleis ein festmakeup kan skilje seg frå ein dagmakeup.

## Hudpleie > Pedikyr

Dette er ein demonstrasjonsfilm som viser ulike teknikkar ved stell og pleie av føter og negler. Filmen viser enkel og standard pedikyr i form av analyse av fot og hud, prosedyrar for fotbad og peeling, stell av negleband, klipping og filing av neglene, lakk av negler og massasje.

### Oppgåver

1. Når bør ein bruke plasthanskar under pedikyrbehandlinga?
2. Før ein går i gang med behandlinga, er det lurt å sjekke om kunden har sjukdommar på føtene. Kvifor det?
3. Beskriv kva som er formålet med fotbad og peeling.
4. Kva er forskjellen på kompetansen til ein hudpleiar og ein fotterapeut?
5. Korleis bør neglene klippast og pleiast?
6. Kva slags verktøy bør ein bruke i dette arbeidet?
7. Korleis bør ein fjerne hard hud på føtene?
8. Kvifor er det viktig å ikkje file for mykje?
9. Kva slags verktøy bruker ein til dette arbeidet?
10. Kvifor er det lurt å leggje neglelakk før ein masserer føtene?
11. Kva kundegrupper bør ein ikkje gjennomføre djup fotmassasje på?
12. Kva er formålet med fotmassasje?
13. Kvifor bør ein avslutte fotbehandlinga med ei maske?

## Hudpleie > Manikyr

Dette er ein demonstrasjonsfilm som viser ulike teknikkar ved stell og pleie av hender og negler.

### Oppgåver

1. Kvifor er det viktig å desinfisere hendene før ein manikyr?
2. Kva bør ein kartleggje før ein går i gang med ein manikyr?
3. Dersom ein har mistanke om at ein kunde har neglesopp, kvifor kan ikkje ein hudpleiar gi den diagnosen til kunden?
4. Kva er formålet med å innleie behandlinga med eit neglebad og ein peeling?
5. Korleis bør neglene filast?
6. Kva slags utstyr bør ein bruke til filing og stell av negleband?
7. Korleis bør neglelakk påførast?
8. Kvifor bør neglelakk påførast før massasje?
9. Kva er formålet med massasje og maske?
10. Kva er formålet med å pakke inn handa i ein handduk etter at maska er påført?

## Hudpleie > Hårfjerning

Dette er ein demonstrasjonsfilm som viser metodar for hårfjerning på bein, armhole og ansikt.

### Oppgåver

1. Kvifor er det viktig å reingjere huda før ein begynner å vokse?
2. Beskriv korleis voksing av leggar blir utført.
3. Beskriv korleis voksing under armene blir utført.
4. Korleis kan kunden unngå inflammasjon på stader som er voksa, i dagane etter behandling?
5. Beskriv korleis voksing blir utført på overleppa.
6. Kva kan du gjere for å redusere smerte hos kunden under voksbehandling?
7. Korleis bør du handtere avfall frå ei voksbehandling?

### Diskusjons-/rollespeloppgåve

1. Ein kunde ønskjer å stoppe hårfjerninga midt under behandlinga fordi det gjer vondt. Korleis vil du handtere denne situasjonen? Diskuter situasjonen i klassen eller spel ut situasjonen som eit rollespel saman med ein medelev.



## Hudpleie > Massasje og musklar

Filmen handlar om anatomi og musklar, ulike massasjeregrep og effekten som massasje har på kroppen.

### Oppgåver

1. Kva effekt har massasje på kroppen?
2. Kva heiter dei tre muskeltypane som vi har i kroppen?
3. Kva heiter dei viktigaste tverrstripete musklane i kroppen?
4. Forklar kvifor musklane blir trøytte og stive etter fysisk aktivitet.
5. Korleis verkar massasje på lymfesystemet?
6. Kva funksjon har lymfesystemet?
7. Kva fem grunngrep består massasje av, korleis utfører ein dei, og kva effekt har dei?
8. Korleis påverkar massasje nervesystemet og hjarte- og karsystemet?
9. Korleis bør du leggje opp ein massasje ut frå det kunden ønskjer?
10. Kvifor får kunden vatn etter massasjebehandling?

## Hudpleie > Vipper og bryn

Dette er ein demonstrasjonsfilm som viser vanlege framgangsmåtar, tips og råd ved forming og farging av bryn og farging av vipper.

### Oppgåver

1. Kvifor er det viktig å kartleggje om kunden har sensitiv hud eller går på medisin som kan gi sensitiv hud, før farging av vipper og bryn?
2. Dersom ein er usikker på om kunden vil reagere på farginga, kva bør ein gjere då?
3. Kva for argument kan ein bruke for å tilrå ein kunde farging av bryn og vipper og napping av bryn?
4. Beskriv korleis ein kan gå fram for å farge vipper.
5. Kva gjer du om det begynner å svi i augo på ein kunde under vippefarging?
6. Korleis kan ein regulere nyansen på vippefargen?
7. Korleis bør ein gå fram for å velje farge på bryna til kunden?
8. Kva reiskapar og metodar bruker ein når ein formar bryn?

### Diskusjons-/rollespeloppgåve

1. Ein kunde kjem inn og vil ha farga vipper og bryn. Ho er blond og har lys hud, men ønskjer heilt svarte vipper og bryn. Du trur ikkje dette vil bli særleg pent. Korleis går du fram for å tilrå kunden ein litt lysare nyanse? Diskuter situasjonen i klassen eller spel ut situasjonen som eit rollespel saman med ein medelev.