

## Hudpleie > Livet som hudpleier

Forskjellige hudpleiere forteller om egne erfaringer, yrkesmuligheter og hvilke egenskaper man bør ha som hudpleier.

### Oppgaver

1. Hvilke yrkesmuligheter har du som nyutdannet hudpleier?
2. Hva bør du tenke på hvis du skal starte egen hudpleieklinikk?
3. Hvordan vil du legge til rette for å møte kunder på en god måte?
4. Hvordan ville du håndtert en kunde som foreslår en behandling du ikke er enig i?

## Hudpleie > Ansiktsbehandling

Dette er en demonstrasjonsfilm som viser standard prosedyre ved ansiktsbehandling.

### Oppgaver

1. Hva kartlegger man på et kundekort?
2. Hvorfor er kundekort viktig?
3. På kundekortet noteres informasjon som er taushetsbelagt. Hva innebærer det at en hudpleier har taushetsplikt?
4. Beskriv hva som er hensikten med de ulike fasene av ansiktsbehandlingen: rensing, peeling, utklemming, massasje, bruk av maske og bruk av krem?
5. Det er viktig å utføre utklemming på riktig måte. Kom med minst 3 tips som sørger for at utklemming ikke skader huden.
6. Foreslå 3 ergonomiske prinsipper som bør følges når du utfører ansiktsbehandling.
7. Behandlingen avsluttes gjerne med veiledning av videre bruk av produkter hjemme. Hva bør en slik veiledning inneholde av informasjon?

### Rollespilloppgave

1. Du skal utføre ansiktsbehandling på en ny kunde og skal fylle ut kundekort. Hvordan vil du gjennomføre samtalen og fylle ut kundekortet? Spill ut situasjonen som et rollespill sammen med en medelev.

## Hudpleie > Hud, hår og neglers oppbygging

Dette er en film som formidler grunnleggende kunnskap om hud, hår og negler når det gjelder funksjon og oppbygning. Filmen er en nyttig innføring før man går i gang med konkrete behandlingsmetoder.

### Oppgaver til filmen

1. Hva er hudens oppgave?
2. Hva heter de tre lagene huden består av?
3. Overhuden har ingen blodårer. Hvordan får da cellene i overhuden tilført næringsstoffer?
4. Overhuden fornyes hele tiden. Hvordan skjer denne prosessen?
5. Hva er funksjonen til keratonocytter og melanocytter?
6. Hva avgjør hudens tøyelighet?
7. Hvordan er huden med på å kommunisere ulike reaksjoner som frykt, sinne, nervøsitet og flauhet?
8. Hvordan er et hårstrå bygd opp?
9. Hva slags funksjon har hår på hode, øyevipper, øyenbryn og skjegg?
10. Hva avgjør hvilken farge et hårstrå har?
11. Hva slags funksjon har negler?
12. Tegn en negl og sett på navn på de ulike delene.

## Hudpleie > Hudtyper, hudtilstander og hudsykdommer

Dette er en innføringsfilm der du får kjennskap til de viktigste hudtyper, hudtilstander og hudsykdommer. Dette er basiskunnskaper som ligger til grunn for hudanalysen som hudpleieren senere gjennomfører.

### Oppgaver til filmen

1. Hva er de viktigste hudtypene?
2. Hva er de viktigste hudtilstandene?
3. Hvordan dannes akne i huden?
4. Hva er eksem?
5. Oppgi ulike typer eksem og hva som kjennetegner hver type.
6. Hva er rosacea?
7. Beskriv hvordan et sår heles i huden.
8. Hva bør du gjøre hvis du tror at en kunde har fått hudforandringer som skyldes sykdommer?

## Hudpleie > Makeup

Dette er tre demonstrasjonsfilmer om hvordan man kan legge makeup.

Filmene om dag og kveldsmakeup og voksen makeup skal gi deg inspirasjon og hjelpe deg å komme i gang, men er ingen fasit. Prøv deg fram og lek med farger og ulike sminkeuttrykk. Når du får mer erfaring og selvtillit, finner du dine egne teknikker og metoder og sminke på.

### Oppgaver til filmen om dagsminke

1. Beskriv hvordan fargesirkelen er bygd opp.
2. Hvordan bør en hudpleier bruke fargelære når hane eller hun legger makeup?
3. Beskriv de ulike trinnene i en vanlig dagsminke.
4. Gi noen hygienetips som bør følges når man legger makeup.

### Oppgaver til filmen om sminke av voksen

1. Hvilke utfordringer har man når man skal legge makeup på voksne sammenlignet med yngre kunder?
2. Hvordan kan man sminke hengende øyelokk?
3. Hvordan kan man sikre at konturen på munnen ikke legges slik at man får et dradd og surt uttrykk?
4. Hvordan kan man dempe pigmentflekker?

### Oppgaver til filmen om festsminke

1. Hvorfor kan man bruke «mer av alt» på en festmakeup i forhold til en dagmakeup?
2. Hvordan kan man bruke lyse og mørke farger til å fremheve og dempe deler av ansiktet?
3. Gi noen konkrete eksempler på hvordan en festmakeup kan skille seg fra en dagmakeup.

## Hudpleie > Pedikyr

Dette er en demonstrasjonsfilm som viser ulike teknikker ved stell og pleie av føtter og negler. Filmen viser enkel og standard pedikyr i form av analyse av fot og hud, prosedyrer for fotbad og peeling, stell av neglebånd, klipping og filing av neglene, lakk av negler og massasje.

### Oppgaver

1. Når bør man bruke plasthansker under pedikyrbehandlingen?
2. Før man går i gang med behandlingen er det lurt å sjekke om kunden har sykdommer på føttene. Hvorfor det?
3. Beskriv hva som er hensikten med fotbad og peeling.
4. Hva er forskjellen på kompetansen til en hudpleier og en fotterapeut?
5. Hvordan bør neglene klippes og pleies?
6. Hva slags verktøy bør man bruke i dette arbeidet?
7. Hvordan bør man fjerne hard hud på føttene?
8. Hvorfor er det viktig å ikke file for mye?
9. Hva slags verktøy bruker man til dette arbeidet?
10. Hvorfor er det lurt å legge neglelakk før man masserer føttene?
11. Hvilke kundegrupper bør man ikke gjennomføre dyp fotmassasje på?
12. Hva er hensikten med fotmassasje?
13. Hvorfor bør man avslutte fotbehandlingen med en maske?

## Hudpleie > Manikyr

Dette er en demonstrasjonsfilm som viser ulike teknikker ved stell og pleie av hender og negler.

### Oppgaver

1. Hvorfor er det viktig å desinfisere hendene før en manikyr?
2. Hva bør man kartlegge før man går i gang med en manikyr?
3. Hvis man har mistanke om at en kunde har neglesopp, hvorfor kan ikke en hudpleier gi den diagnosen til kunden?
4. Hva er hensikten med å starte behandlingen med et neglebad og en peeling?
5. Hvordan bør neglene files?
6. Hva slags utstyr bør man bruke til filing og stell av neglebånd?
7. Hvordan bør neglelakk påføres?
8. Hvorfor bør neglelakk påføres før massasje?
9. Hva er hensikten med massasje og maske?
10. Hva er hensikten med å pakke inn hånden i en håndduk etter at masken er påført?

## Hudpleie > Hårfjerning

Dette er en demonstrasjonsfilm som viser metoder for hårfjerning på bein, armhule og ansikt.

### Oppgaver

1. Hvorfor er det viktig å rengjøre huden før man begynner å vokse?
2. Beskriv hvordan voksing av legger utføres.
3. Beskriv hvordan voksing under armene utføres.
4. Hvordan kan kunden unngå inflammasjon på steder som er vokset i dagene etter behandling?
5. Beskriv hvordan voksing utføres på overleppen.
6. Hva kan du gjøre for å redusere smerte hos kunden under voksbehandling?
7. Hvordan bør du håndtere avfall fra en voksbehandling?

### Diskusjons-/rollespilloppgave

1. En kunde ønsker å stoppe hårfjerningen midt under behandlingen fordi det gjør vondt. Hvordan vil du håndtere denne situasjonen? Diskuter situasjonen i klassen eller spill ut situasjonen som et rollespill sammen med en medelev.



## Hudpleie > **Massasje og muskler**

Filmen handler om anatomi og muskler, ulike massasjeregrep og effekten massasje har på kroppen.

### Oppgaver

1. Hvilken effekt har massasje på kroppen?
2. Hva heter de tre muskeltypene vi har i kroppen?
3. Hva heter de viktigste tverrstripete musklene i kroppen?
4. Forklar hvorfor musklene blir trettede og stive etter fysisk aktivitet.
5. Hvordan virker massasje på lymfesystemet?
6. Hvilken funksjon har lymfesystemet?
7. Hvilke fem grunnregrep består massasje av, hvordan utføres de, og hvilken effekt har de?
8. Hvordan påvirker massasje nervesystemet og hjerte- og karsystemet?
9. Hvordan bør du legge opp en massasje ut fra kundens ønsker?
10. Hvorfor får kunden vann etter endt massasjebehandling?

## Hudpleie > Vipper og bryn

Dette er en demonstrasjonsfilm som viser vanlige framgangsmåter, tips og råd ved forming og farging av bryn og farging av vipper.

### Oppgaver

1. Hvorfor er det viktig å kartlegge om kunden har sensitiv hud eller går på medisin som kan gi sensitiv hud, før farging av vipper og bryn?
2. Hvis man er usikker på om kunden vil reagere på fargingen, hva bør man gjøre da?
3. Hvilke argumenter kan man bruke for å anbefale en kunde farging av bryn og vipper og napping av bryn?
4. Beskriv hvordan man kan gå fram for å farge vipper.
5. Hva gjør du hvis det begynner å svi i øynene på en kunde under vippefarging?
6. Hvordan kan man regulere nyansen på vippefargen?
7. Hvordan bør man gå fram for å velge farge på kundens bryn?
8. Hvilke redskaper og metoder bruker man når man former bryn?

### Diskusjons-/rollespilloppgave

1. En kunde kommer inn og vil ha farget vipper og bryn. Hun er blond og har lys hud, men ønsker helt svarte vipper og bryn. Du tror ikke dette vil bli særlig pent. Hvordan går du fram for å anbefale kunden en litt lysere nyanse? Diskuter situasjonen i klassen eller spill ut situasjonen som et rollespill sammen med en medelev.