



LUND
UNIVERSITY

Studieteknik för akademiska studier

STUDIEVERKSTADEN VID LUNDS UNIVERSITET



Studieverkstaden



Frida Blomberg



Sandra Petersson



Maria Källqvist



Charlotte H Webb



Cecilie Fønnesbech



Atli D Sigurdsson

Välja studier >

Anmälan och antagning >

Livet som student >

Studentliv - Engagera dig! >

Hitta bostad >

Ny som student >

Rättigheter och skyldigheter >

Studiemedel, stipendier och ekonomi >

Service och stöd >

Studievägledning >

Pedagogiskt stöd för dig med funktionsnedsättning >

Studentreceptionen >

Resultatintyg, Ladok >

Studenthälsan >

Stöd i studieteknik, språk och akademiskt skrivande >

Uppsats och examensarbete >

Studieverkstaden >

Föreläsningar >

Skrivträffar >

Boka handledning >

Plugga effektivt hemifrån >

Biblioteken >

Studieplatser >

Karriär >

Starta företag eller projekt - som student >

IT-tjänster, support och driftinfo >

Studieverkstaden

[This page in English](#)

Förbättra din studieteknik eller ditt akademiska skrivande hos Studieverkstaden. Foto: Johan Persson.

Välkommen till Studieverkstaden! Hos oss får du tips och råd om hur du kan förbättra din studieteknik och ditt akademiska skrivande eller läsande.

Studieverkstaden kan stötta dig som studerar på grundnivå eller avancerad nivå när det kommer till studieteknik och akademiskt skrivande. Du kan till exempel vända dig till oss för att få hjälp att hitta effektiva arbetsätt med uppgifter, uppsatser och hemtentor. Vi kan också ge dig tips och råd kring att läsa och ta till sig kurslitteratur.

Beroende på vad som passar dig erbjuder vi olika typer av stöd – både på plats och digitalt. Varje termin håller vi ett antal föreläsningar på teman som studieteknik och effektiva läs- och skrivstrategier. Du kan också boka tid för handledning med någon av våra språkpedagoger, anmäla dig till någon av våra läs- eller skrivträffar och ta del av vårt digitala utbud.

Våra aktiviteter är kostnadsfria och erbjuds på både svenska och engelska. Vi finns tillgängliga för alla universitetets studenter, oavsett om du pluggar i Lund, Malmö, Helsingborg eller Ljungbyhed.

Kontaktinformation

För handledning:
[Boka handledning med Studieverkstaden](#)

Besöksadress:
Genetikhuset, rum 219-222
Sölvegatan 29 B, Lund
[Karta på google.se](#)

Campus Helsingborg
Universitetsplatsen 2, Helsingborg
[Karta på google.se](#)
studieverkstad@stu.lu.se

Föreläsningar

Vid ett antal tillfällen varje termin erbjuder Studieverkstaden föreläsningar som alla studenter vid Lunds universitet är välkomna till. Föreläsningarna erbjuds på både svenska och engelska. De sker digitalt, på plats i Genetikhuset i Lund eller på Campus Helsingborg.

Våra föreläsningar behandlar tre olika teman:

- effektiva lässtrategier
- effektiva skrivstrategier
- studieteknik.

[Mer information om våra föreläsningar, datum och hur du deltar](#)

Skrivträffar

För dig som behöver en arbetsplats och en studiegemenskap med andra studenter finns Studieverkstads skrivträffar. Dessa kan du delta i om du upplever att du har kört fast i ditt skrivande. Här finns också möjlighet att fråga våra språkpedagoger om tips och råd.

Träffarna sker digitalt, på plats i Genetikhuset i Lund eller på Campus Helsingborg.

Du hittar mer information om träffarna, aktuella datum och hur du anmäler dig på sidan

- *Studieteknik*
- *Akademiskt skrivande och läsande*

Läs mer och boka tid för handledning på vår hemsida:
www.lu.se/studieverkstad



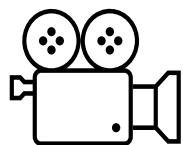
LUNDS
UNIVERSITET

Utbud och resurser

- Digitala resurser
- Föreläsningar
- Skriv- och studieträffar
- Bokad handledning (individuell/par/grupp)

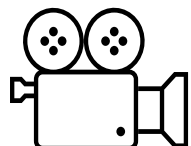


Digitala resurser



Studieteknik

(Svenska)



Effective Writing Strategies

(Engelska)

Se även lästips och
länkar på vår hemsida:
-Tips till dig som skriver
-Tips för dig med
svenska som
andraspråk



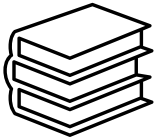
Länkar till filmerna:
[Studieverkstaden | Lunds universitet](#)



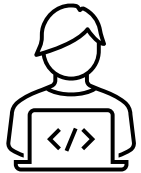
Föreläsningar och workshops (Lund, Zoom)



Studieteknik



Effektiva lässtrategier



Effektiva skrivstrategier



*Ingen föransmälan – för aktuella tider se:
[Föreläsningar med Studieverkstaden](#)*



LUNDS
UNIVERSITET

Skriv- och studieträffar (Lund)

- tisdagar 9-12; 13-16
- föranmälan
- delta vid ett eller båda pass
- ta med dig valfritt studiematerial
- Genetikhuset, Sölvegatan 29 B, Lund



*Intresserad av att delta?
Välkommen med din anmälan till:
studieverkstad@stu.lu.se*

Handledning (Lund, Helsingborg, Zoom)

-På plats eller på Zoom

-Kan handla om t.ex:

- studieteknik
- tidsplanering
- lässtrategier
- skrivprocess
- språk och struktur
- tydlighet och röd tråd
- att undvika plagiat



[Boka handledning med Studieverkstaden | Lunds universitet](#)



LUND
UNIVERSITY

Grunden för en konstruktiv, produktiv och rolig studievardag

- Själereflektion
- Planeringsrutiner
- Fokus – även på distans
- Arbetskamrater
- Läs- och anteckningsteknik
- Repetition



Vem är jag som student?

Är jag lätt distraherad?

Hur ofta kollar jag mobilen?

När och var pluggar jag bäst??

Prokrastinerar jag? När, var och hur?

Hur motiverar jag mig själv?

Vilka är mina kort- och långsiktiga mål?



Prokrastinering



Iterativ inlärnning – se till att möta ett material många gånger

FÖRE ...

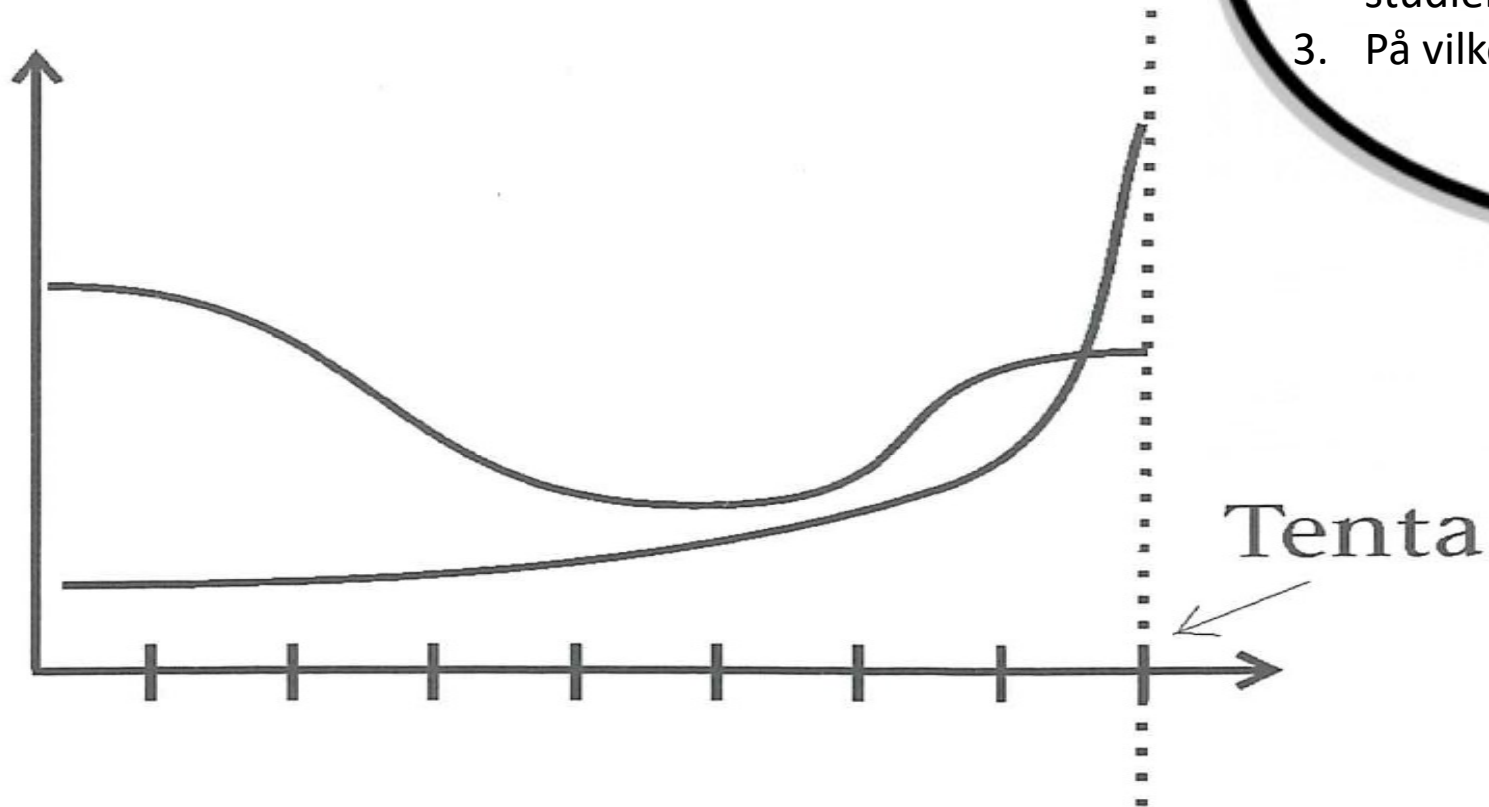
UNDER ...

EFTER ...

... läspasset/föreläsningen/övningen/gruppmötet



Börja NU



1. Känner du igen din egen studierutin på bilden?
2. Kan du förbättra din nuvarande studierutin?
3. På vilket sätt?



Två olika sätt att plugga, vecka för vecka fram till tentan.

Ur *Plugga smart och lär dig mer!* Av Björn Liljekvist



LUND
UNIVERSITY

Planeringsrutiner

Kursöverblick

- v. 37 Föreläsningar börjar
- v. 40 Seminarium
- v. 44 Grupparbete
- v. 46 Lämna in paper
- v. 49 Redovisning
- v. 50 Tenta



Veckoplanering

- Sidor som ska läsas
- Uppgifter som ska göras
- Undervisning att gå på



Formulera som
konkreta delmål



Konkretisera delmål utifrån

- kursmål
- föreläsningsplan/schema
- kurslitteratur/läsanvisningar
- övningar och instruktioner
- gruppuppgifter
- instuderingsfrågor
- gamla tentor



Vad är ett bra delmål?



Ett bra delmål:

- är konkret
- är realistiskt
- är relevant
- går att bocka av ✓

Veckoschema

	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG
8-9							
9-10							
10-11							
11-12							
12-13							
13-14							
14-15							
15-16							
16-17							
17-18							
18-19							
19-20							
20-21							



1. Hur ser ditt veckoschema ut?
2. Har ditt schema tomma rutor?
3. Vad betyder en tom ruta i schemat?

Planera in

- föreläsningar
- övningar
- studiegruppträffar
- läspass
- träning
- fritidsaktiviteter
- vila
- ...

RÄKNA:

Heltidsstudier innebär
40 timmar/vecka.



Veckoschema

TIME	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LÖRDAG
7	Morgonrutin	Morgonrutin	Morgonrutin	Morgonrutin	Morgonrutin	
8	Förb. föreläsning	Läsa inför onsdag, inkl. mindmap	Förb. föreläsning	Skrivpass	Springa	
9	Föreläsning 9.15-12.00		Föreläsning 9.15-12.00		Förb. studiegrupp	Förbereda seminarium
10						
11				Planera nästa vecka		
12	LUNCH	LUNCH	LUNCH	LUNCH	LUNCH	LUNCH
13	Rep. efter föreläsning	Läsa inför onsdag	Rep. efter föreläsning	Studiegrupp	Förbereda seminarium	Utflykt med kompisar?
14	Skrivpass		Läspass, intensivläsning		Efterarbete studiegrupp + läsa	
15		Skrivpass				
16	Repetition					
17		Yoga		Fika med kompis	Repetition	



Tips för distans-studier



- Håll isär plugg och fritid.
- Förbered dig på samma sätt som om du skulle ge dig iväg hemifrån.
- Variera din pluggmiljö!
- Ta hand om kropp och knopp även hemma!



Ta pauser!

men vänta nu


1. Hur långa är dina arbetspass när du studerar?
2. Tar du regelbundna pauser när du studerar?
3. Hur kan du ge dig själv bättre förutsättningar för att vara produktiv och fokuserad när du studerar?

Pomodorotekniken

1. Välj ett delmål att arbeta med.
2. Arbeta koncentrerat med uppgiften i 25 minuter. Notera eventuella distraherande tankar.
3. Anteckna kort vad du gjort.
4. Ta en paus på 3–5 minuter. (Byt miljö, gör något fysiskt.)
5. Upprepa från punkt 2 om du inte hann klart eller från punkt 1 om det är dags för en ny uppgift.
6. Efter fyra pomodori: Ta en lite längre paus, ca 15–30 minuter.



Pomodoro och delmål

Varierad bearbetning av text	Tid
Läs inledning m.m. för att få en överblick	 
Gör en tankekarta över textens huvuddrag	
Normal-läs ett utvalt avsnitt	 
Skriv en kort sammanfattning av det lästa	
Intensiv-läs ett utvalt avsnitt	 
Slå upp centrala begrepp (ev. alternativa källor)	
Diskutera texten med din studiegrupp	   

Gör nåt!

Hur mycket minns man?

- Lyssnar
- Lyssnar och ser
- Lyssnar, ser och gör
- Undervisar andra



Bilda effektiva studiegrupper

för att diskutera, repetera, lära av varandra, ge respons, skriva instuderingsfrågor ...

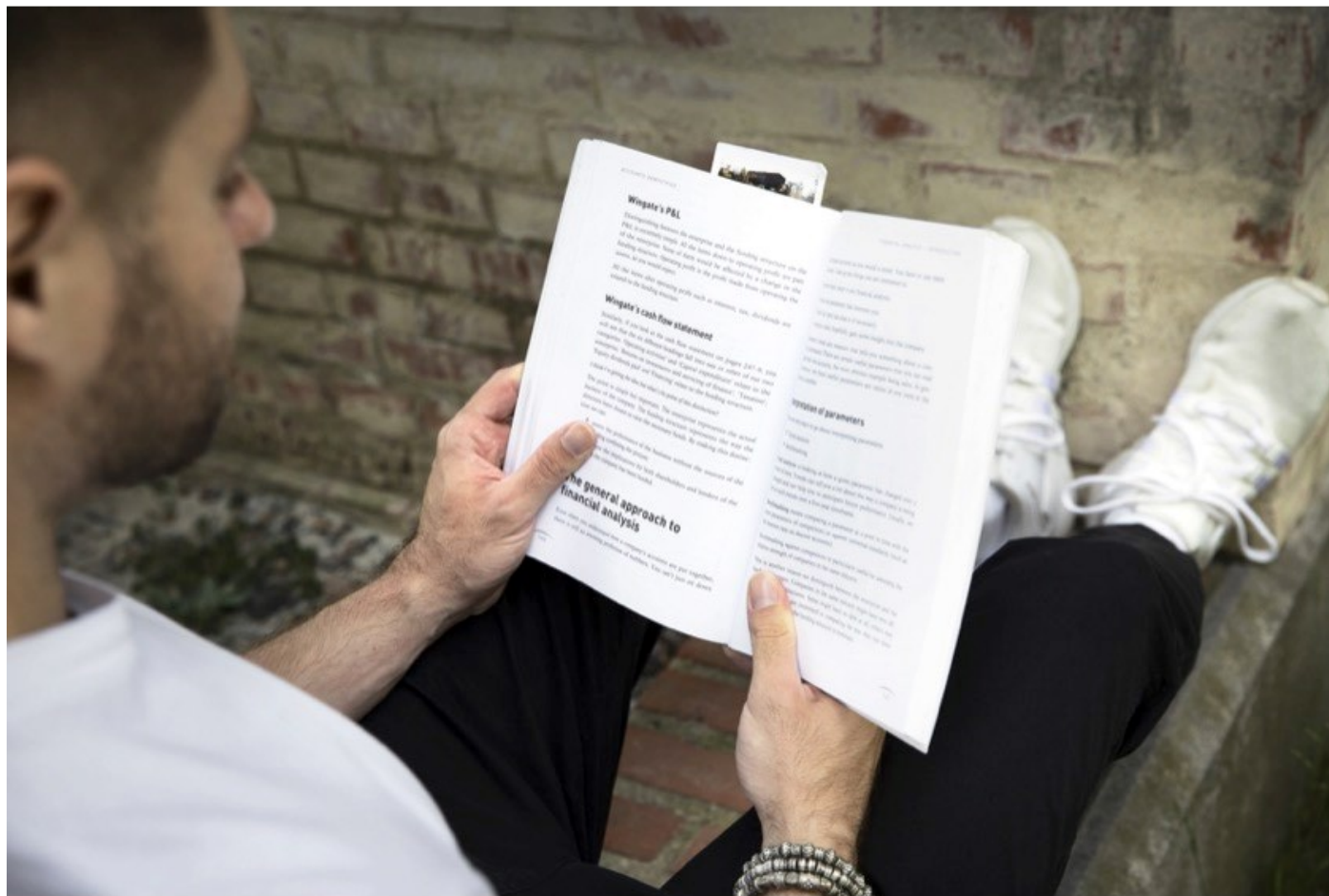


- Definiera era förväntningar och formulera ett kontrakt.
- Träffas på avtalade tider med dagordning och ordförande.
- Förbered er!
- Lägg undan mobiler och andra distraktioner.

Gemensamma arbetsdagar

- Bestäm tid (och plats) i förväg.
- Berätta för varandra om era mål för passet/dagen.
- Ta gemensamma pauser.
- Fråga varandra hur det går.
- Beskriv problem för varandra.
- Beskriv för varandra vad och hur ni lärt er under passet/dagen.





Genom att skriva sätter du igång lärprocesser



LUND
UNIVERSITY

Iterativ inläring – se till att möta ett material många gånger

FÖRE ...

UNDER ...

EFTER ...

... läspasset/föreläsningen/övningen/gruppmötet



➤ Vad vet jag redan om detta ämne?

➤ Vad har jag läst om tidigare om ämnet?
Lyssnat på?

**Helhet före
detaljer**

**Förtrogenhet före
förståelse**

➤ Vilka egna erfarenheter har jag om ämnet?

➤ Hur hänger ämnet ihop med min förra föreläsning?
Den kommande?



Skaffa dig överblick

Vad är det här för sorts text och vad ska jag använda den till?



titel, baksidestext, förord, abstract

innehållsförteckning

rubriker, nyckelord i marginalen, fetstilta eller kursiverade ord, texttrutor

illustrationer, figurer, grafer, modeller

sammanfattningar, register

Välj lästeknik utifrån läsmål

– vad ska du få ut av texten?

skumma,
normalläs *eller*
intensivläs



En aktiv läsare tänker kritiskt

- Vad betyder detta för ...?
- Vilka styrkor och svagheter har ...?
- Vilka skillnader finns mellan ...?
- Hur skulle ... kunna användas för att ...?
- Varför är ... viktigt?
- Vilka motargument finns för ...?
- Vilken lösning finns till problemet med ...?
- Vad orsakar ...? Varför?



Aktivera lärande, fokus och minne med bearbetande anteckningar

NOTERAT

- nyckelord
- exempel
- citat
- sammanfattningar
- modeller
- referenser

REFLEKTERAT

- frågor
- associationer och idéer
- visualiseringar
- konkretiseringar
- ifrågasättanden



Överblicka litteraturen i en anteckningsmatris

Ämne: _____

	Källa 1	Källa 2	Källa 3	Källa 4
Idé 1				
Idé 2				
Idé 3				



Topic: Women in WWII

	Cornelsen	Stewart	Bruley	Scott
Alteration of women's roles because of WWII	<ul style="list-style-type: none"> - Women accomplished the WASP program, opening new doors, challenging stereotypes, and proving that women were as capable as men (p. 113) - Women could compete with men as equals in the sky because of their exemplary performance (p. 116) - WASP created opportunities for women that had never previously existed (p. 112) - Women's success at flying aircrafts "marked a pivotal step towards breaking the existing gender barrier" (p. 112) 	<ul style="list-style-type: none"> - WAAC (Women's Army Auxiliary Corp) was 1st chance for women to serve in army, given full army status in 1943 as WAC (p. 28) - Needs of the war were so great that women's traditional social roles were ignored (p. 30) - Military women paid well for the time period and given benefits if they became pregnant (p. 32) - The 1940's brought more opportunities to women than ever before (p. 26) 	<ul style="list-style-type: none"> - Women given opportunities - Women joined military as a break from the ordinary to help the war (p. 220) - Unconscious decision to cross into male-dominated roles (p. 221) - Seized these new opportunities to bring about change (p. 230) 	<ul style="list-style-type: none"> - Women born in the 1920's found new doors open to them where they once would have encountered brick walls (p. 526) - Even women not directly involved in the war were changing mentally by being challenged to expand their horizons because of the changing world around them (p. 562) - War also brought intellectual expansion to many people (p. 557)
Hardships and oppositions women faced	<ul style="list-style-type: none"> - "From the outset male pilots resented women's presence in a traditionally male military setting" (p. 1113-4) - "The WASP were routinely assigned inferior planes that were later found to have been improperly maintained" (p. 114) - discrimination against WASP at every level of military service, women were only paid 2/3 of what men were for doing identical tasks (p. 114) 	<ul style="list-style-type: none"> - Women in the military given extensive physical and mental tests, but still discriminated against, ridiculed, and considered inferior to men (p. 29) 	<ul style="list-style-type: none"> - Women given unskilled labor positions by government because only seen as temporary workers, therefore no reason to train them (p. 221-2) - Women given less significant work and viewed as less intelligent and physically able (p. 224) - "The Church-Bliss diary reveals how dilution arrangements... ensured that women working in male preserves were prevented 	

Ställ frågor till matrisen

- Är beskrivningarna i källtexterna olika utförliga?
- Vad används de till?
- Motsäger de varandra på något sätt?
- Är de relaterade till varandra? Hur?
- Tar de upp olika aspekter av samma ämne? Saknas några aspekter?
- Hur detaljerad/djup är varje analys?



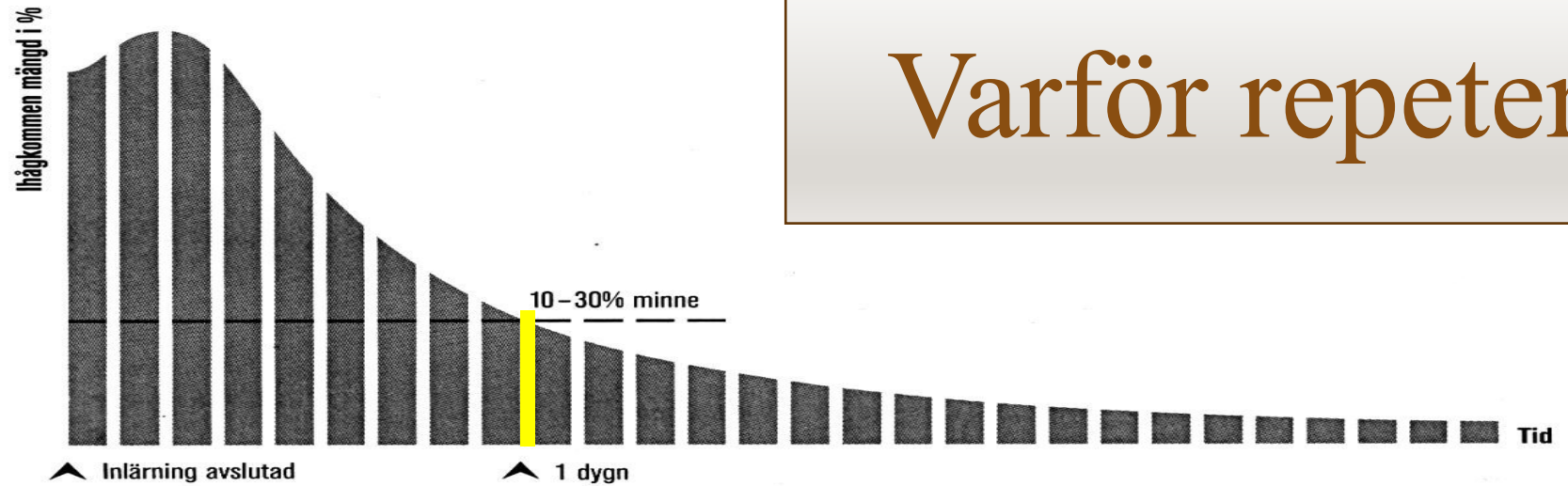
Avsätt tid för att repetera

- Inom en timme
- Inom ett dygn
- Efter en vecka
- Efter en månad



Varför repetera?

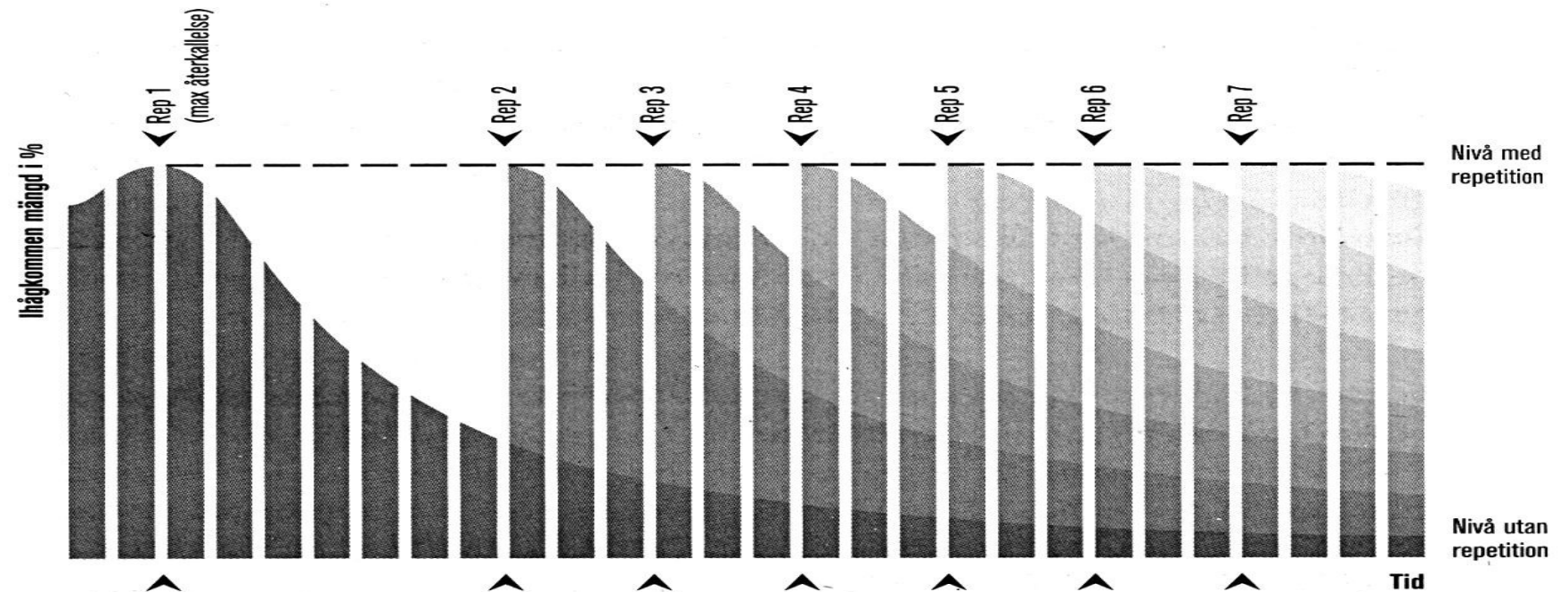
Utan repetition



FIGUR 3:4 MINNET EFTER INLÄRNINGSPERIODEN

Ur *Studieteknik för universitet och högskola* av Kellquist/Eneroth (2000)

Med repetition



JY
SKY

Nivå utan repetition

Repetition kan vara ...

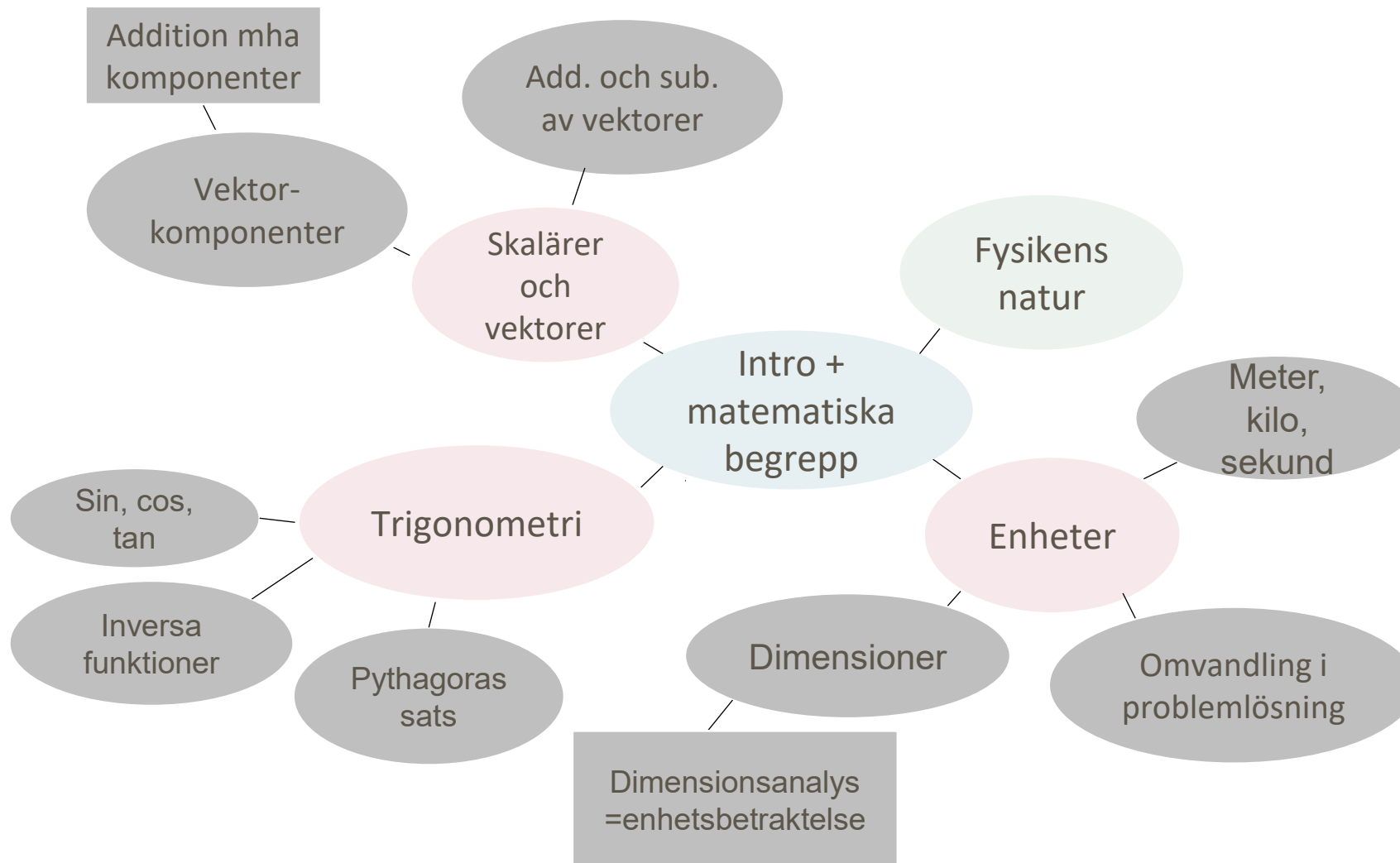
- anteckningar
- samtal m. kurskamrat
- tankekartor
- egen sammanfattning
- studiedagbok

1. Hur kommer du ihåg det som du studerat?
2. Vilken av dessa strategier har du använt tidigare?
3. Vilken av dessa fungerar bäst för dig?





Tankekartan + begreppsordlista



Sammanfatta utifrån din egen förståelse

- Huvudpoängerna verkar vara ...
- Exempel som användes för att illustrera/övertyga om det ...
- Frågor som väcktes hos mig ...
- Associationer till erfarenheter/kunskap jag har sedan tidigare ...

Gå sedan vidare/tillbaka till kurslitteraturen för att fördjupa kunskapen
och få svar på dina frågor!

Aktivera minnet med *recall & review*

1. Lägg undan boken och anteckningarna. Berätta högt för dig själv eller skriv ner allt du kommer ihåg.
2. Gå tillbaks till texten eller anteckningarna och gå igenom materialet på nytt. Notera det du kom ihåg fel och det du inte kom ihåg.
3. Börja om med punkt 1.

“rereading fact-based material again and again (specifically 14 times on average) resulted in substantially lower recall a week later than reading and reproducing the material just a few times (specifically 3,4 times on average)”
(Roediger & Karpick 2006)

Studiedagbok

Uppvärmning: Vad ska du göra idag? Sätt upp delmål.

Vid problem: Beskriv problemet. Hur skulle du kunna lösa det? Behöver du ta hjälp? Vad kan du göra så länge?

Att göra-lista att anteckna på efterhand och att plocka delmål från:

- *
- *
- *

Avrundning: Vad har du gjort/kommit fram till? Hur ska du arbeta vidare?



Ge dig själv tid att reflektera



- och
vara
ledig



LUND
UNIVERSITY

Reflektera!

1. Vad tyckte du verkade mest användbart i dagens föreläsning?
2. Hur kan du implementera det i din studierutin?
3. När kommer du att börja?





LUND
UNIVERSITY