



Studieteknik för akademiska studier

STUDIEVERKSTADEN
2026-01-28

Studieverkstaden



Frida Blomberg



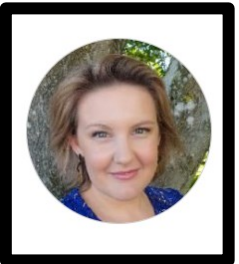
Sandra Petersson



Maria Källqvist



Cecilie Fønnesbech



Charlotte H Webb



Atli D Sigurdsson

Välja studier > Studieverkstaden In English

Anmälan och entagning >

Livet som student v

Studentliv - Engagera dig! >

Hitta bostad >

Ny som student >

Studiemedel, stipendier och ekonomi >

Service och stöd v

Studievägledning >

Pedagogiskt stöd för dig med funktionsnedsättning

Studentreceptionen

Resultatintyg, Ladok >

Studenthälsan >

Stöd i studieteknik, språk och akademiskt skrivande v

Uppsats och examensarbete

Studieverkstaden v

Föreläsningar


Skriv- och studieträffar

Tips till dig som skriver

Tips för dig med svenska som andraspråk

Boka handledning

Plugga effektivt hemifrån



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 läser fristående kurser eller program när det kommer till studieteknik och akademiskt skrivande. Du kan exempelvis 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. 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.

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

Kontaktinformation

Läs mer om handledning:
[Boka handledning med Studieverkstaden](#)

Besöksadress:
Genetikhuset, rum 219-222
Sölvegatan 29 B, Lund
[Hitta Studieverkstaden via Google Maps](#)

Campus Helsingborg
Universitetsplatsen 2, Helsingborg
[Hitta Campus Helsingborg via Google Maps](#)

studieverkstad@stu.lu.se

Se våra filmer om studieteknik och skrivstrategier i Canvas

Ta del av våra två förinspelade föreläsningar med korta filmer om studieteknik och effektiva skrivstrategier.

[Studieteknik med Studieverkstaden i Canvas \(kräver inloggning\)](#)

[Skrivstrategier med Studieverkstaden i Canvas – på engelska \(kräver](#)

Skriv- och studieträffar

För dig som behöver en arbetsplats och en studiegemenskap med andra studenter finns Studieverkstadens skriv- och studieträffar. Dessa kan du delta i om du upplever att du har

➤ *Studieteknik*

➤ *Akademiskt skrivande och läsande*

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



LUNDS
UNIVERSITET

Utbud och resurser

- Digitala resurser
- Föreläsningar
- Studieträffar
- Bokad handledning
(individuell/par/grupp)



Grunden för en konstruktiv, produktiv och rolig studievardag

- Självreflexion
- Planering och rutiner
- Fokus
- Arbetskamrater
- Läs- och anteckningsteknik
- Repetition



Självreflektion



- Hur planerar du dina studier?
- När och var pluggar du bäst?
- Tenderar du att prokrastinera? Vad händer? När och varför?
- Är du lätt distraherad?
- Hur tar du dig an din läsning?
- Vad gör du för att komma ihåg det du lär dig?



Utmaningen med akademiska studier

- Högt studietempo
- Eget ansvar
- Odefinierbara krav
- Mål långt fram i tiden
- Fokus på tankeverksamhet

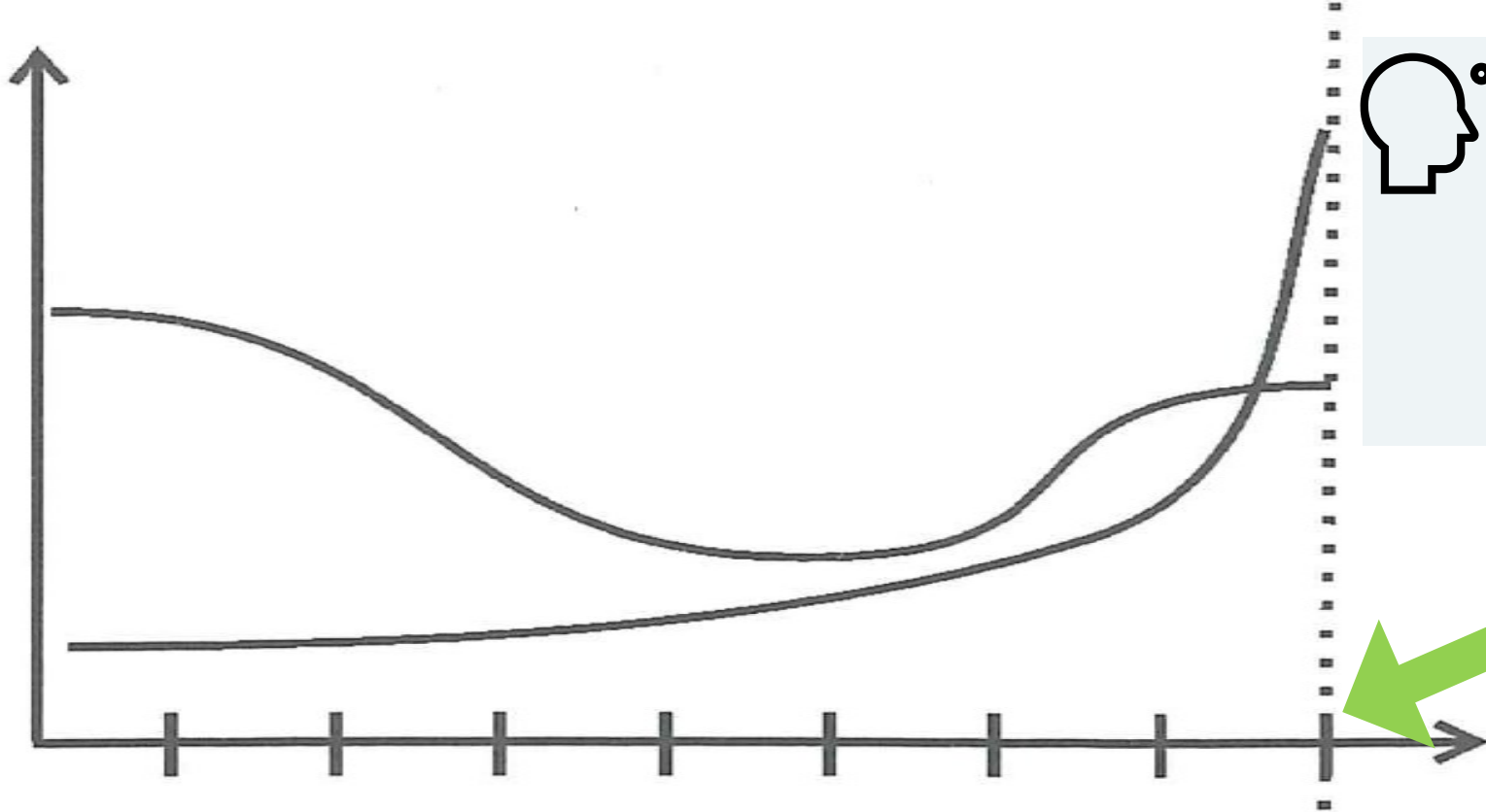
Risk för prokrastinering!



Möt dina utmaningar med medvetet valda strategier och verktyg!

Planera för iterativ inläring
– se till att möta ett material många gånger

Före, under och efter läspasset eller föreläsningen



Fundera!

- 1 Vilket sätt känner du mest igen dig i?
- 2 Behöver du göra någon förändring framåt?
- 3 Vilken förändring och varför?

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

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



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 ✓



Exempel på veckoschema

v 38	Måndag 18/9	Tisdag 19/9	Onsdag 20/9	Torsdag 21/9	Freitag 22/9
9					
10	Kursintroduktion	Föreläsning		Seminarium	
11					
12					
13	Föreläsning	Föreläsning		Seminarium	
14					
15					
16					
17					



Fundera!

1. Vad tänker du om de "tomma" fälten i detta schema?
2. Hur ser ditt eget schema ut? Finns det likheter/skillnader jämfört med detta schema?



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							

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	



Studiedagbok

– för att planera och se dina framsteg

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?

Skapa bra rutiner



- Håll isär plugg och fritid.
- Vid självstudier, förbered dig på samma sätt som om du skulle ge dig iväg hemifrån.
- Variera din pluggmiljö!
- Ta hand om kropp och knopp!



En sak i taget –
multitasking är en myt!

Ge dig själv ostörd tid!

Ta pauser!

men vänta nu



Vi minns bäst i början och i slutet av ett pass.

Teori – 45 minuters fokus

Övningar – 90 minuters fokus



Fundera!

- 1 Hur länge kan du vanligtvis fokusera?
- 2 Tar du regelbundna raster när du pluggar?
- 3 Hur kan du försäkra dig om att du tar de raster du behöver när du pluggar?

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

Delmål	Tid
Läs inledning för att få överblick	 
Gör en tankekarta över textens huvuddrag	
Intensivläs ett utvalt avsnitt	 
Skriv en kort sammanfattning av det lästa	
Skriv utkast till stycke om X	 
Slå upp centrala begrepp	
Diskutera texten med din studiegrupp	   



Var aktiv – gör något!

- Att lyssna och läsa räcker inte
 - Rita
 - Hjälp varandra
 - Diskutera
 - Repetera tillsammans
 - Ge varandra respons
 - Skriv instuderingsfrågor
 - ...



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.



Att läsa kurslitteraturen



*Vi läser inte
kurslitteratur
som vi läser en
roman!*



Genom att skriva sätter du igång lärprocesser.



Aktivera din förförståelse

- Vad tror jag att det kommer att handla om?
- Varför tror jag det?
- Vad vet jag redan?
- Vad vill jag veta?
- Vad verkar svårt?



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, textrutor

illustrationer, figurer, grafer, modeller

sammanfattningar, register

Välj lästeknik utifrån läsmål

– vad ska du få ut av texten?

översiktsläs,
skumläs eller
djupläs

19

diskussion, och Ekvall och Chrystal ser den sociala interaktionens inverkan på kunskapsutvecklingen som betydande (Ekvall & Chrystal 1995:71).

1.6.2 Utomakademisk och akademisk diskurs

En viktig inslag i tidigare forskning och teorier om kunskapsutveckling och skrivande i utbildnings samband är en distinktion mellan vardagligt, kontextbunden kunskap och abstraherad mer kontextoberoende kunskap.¹ Liknande fenomen på olika nivåer har diskuterats i termer av vardagsbegrepp/vetenskapliga begrepp (Vygotskij [1954] 1999), begränsad/utvecklad kod (Bernstein 1971), utvettlittet/genetext (Larsson 1984), A-text/B-text (Telesman 1989), personal knowledge/academic knowledge (Geisler 1994) och vardaglig/matematisk diskurs (Säljö m.fl. 2001). Ofta har språkbruk och kognitiva aspekter behandlats integrerat. Huvudsaken är att individens utvecklas från ett beroende av den omedelbara omvärlden, som stöder och begränsar vad man kan tänka på och kommunicera om, till ett allt mer dekontextualiserat och abstrakt tänkande och meningsskapande. En viss typ av tänkande och kunskaper hänger ihop med en viss typ av språk; utbildningens uppgift är att sätta elever/studenter in i båda parallellt.

När det gäller barn är detta ganska självklart och direkt iakttagbart, men ändå var det revolutionerande när Bernstein och vissa skrifvforskare på 1970- och 80-talet började påstå att olika skolelever hade olika grund för det abstrakta tänkandet på grund av olikheter i hemmiljön. Problem med bla. skrivande sägs inte längre självklart som individuella brister. Den sociala kontextens betydelse har alltså inte alltid varit självklar, men numera är medvetenheten större om att inte bara kognitiva och språkliga utan även sociala faktorer hänger samman med varandra. Man har också försökt gå ifrån den värdering som låg t.ex. i Bernsteins begrepp begränsad/utvecklad kod; även om man inte såg individen som obegåvad var risken att man fortfarande såg utbildade miljöer som underutvecklade. Här har kanske främst skrifteknikforskningen varit viktig för att uppvisa olika typer av språkbruk, i.e.x. genom att visa vilken kompetens som barn från utbildade miljöer kan ha att berätta på ett avancerat sätt (i.e.x. Heath 1983, Gee 1998). Dock kvarstår problemet att om mättniskor ska klara av studier och kunna välja mellan olika yrken, så krävs också det abstrakta tänkande och skrivande som hänger ihop med ett offentligt språkbruk.

En gren som särskilt utvecklats och analyserat detta problem är den pedagogiska riktningen av SFL (System Functional Linguistics; jag kallar härifrån riktningen för SFL-pedagogik, även om olika namn förekommer, som Educational Linguistics, den australiensiska gemenskapen etc.). Med grund i Hallidays funktionella grammatik har man arbetat fram metoder för att hjälpa elever in i det abstrakta tänkandet och skrivandet. Man har bla.

¹ Enligt sociokulturell teori finns ingen helt kontextoberoende kunskap, men vad jag avser här är abstrakt tänkande och teoretisk kunskap utvettlittet i.e.x. i en skolemiljö.

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?



Anteckningsteknik

- Anteckna det du valt ut som viktigt.
 - kärnmeningar, nyckelord, rubriker, figurer, modeller
- Förankra ny kunskap i din förförståelse.

Aktivera lärande, fokus och minne med bearbetande anteckningar

NOTERAT

- Nyckelord
- Exempel
- Citat
- Modeller
- Referenser

REFLEKTERAT

- Frågor
- Associationer och idéer
- Visualiseringar
- Konkretiseringar
- Ifrågasättanden

Anteckningsteknik

- Anteckna det du valt ut som viktigt.
 - kärnmeningar, nyckelord, rubriker, figurer, modeller
- Förankra ny kunskap i din förförståelse.
- Välj struktur på dina anteckningar.
 - t. ex. Cornellmetoden

Cornellmetoden

Exempel på struktur till föreläsningsanteckningar

(se Akademiskt skrivande och läsande, Blomström & Wennerberg, 2021)

Ledtrådar
- Huvudideer
- Frågor

Anteckningar
- anteckningarna som du skriver under föreläsningen

Sammanfattning
- Huvudideerna sammanfattas efter föreläsningen

Anteckningsteknik

- Anteckna det du valt ut som viktigt.
 - kärnmeningar, nyckelord, rubriker, figurer, modeller
- Förankra ny kunskap i din förförståelse.
- Välj struktur på dina anteckningar.
 - t. ex. Cornellmetoden
- Bearbeta dina anteckningar och använd dem för repetition.

Anteckningsteknik: bearbeta dina anteckningar

- Anteckna under föreläsningen.
- Återberätta muntligt efter föreläsningen.
- Lyssna när kurskamrater återberättar med hjälp av sina anteckningar.
- Revidera och komplettera dina anteckningar.
- Återberätta för dig själv nästa dag.

Överblicka litteraturen i en anteckningsmatris

	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 accredited the WASP program for 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 equal opportunities (p. 223) - Women joined workforce 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 	

Topic: Women in WWII

	Cornelsen	Stewart	Bruley	Scott
Alteration of women's roles because of WWII	<ul style="list-style-type: none"> - Women accredited the WASP program for 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 equal opportunities (p. 223) - Women joined workforce 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 	



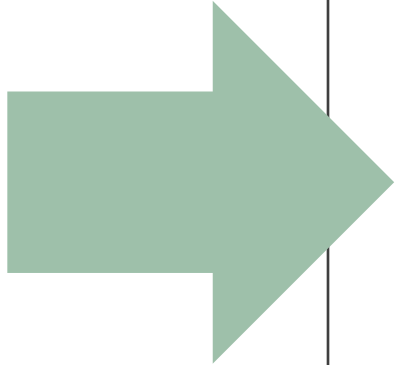
Ställ frågor till matrisen

- 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?

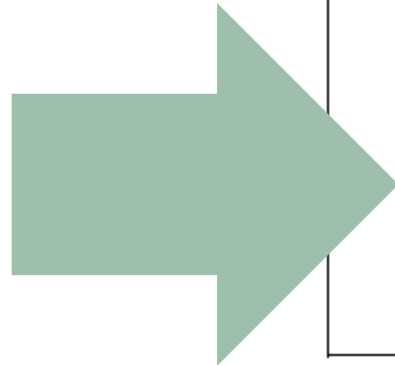


Topic: Women in WWII

	Cornelsen	Stewart	Bruley	Scott
Alteration of women's roles because of WWII	<ul style="list-style-type: none"> - Women accredited the WASP program for 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 equal opportunities (p. 223) - Women joined workforce as a break from the ordinary to help the war (p. 220) - Unconscious decisions 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 when they once would have encountered brick walls (p. 557) - 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 jobs 	



Summera horisontellt



Lägg till en kolumn där du skriver din summering.

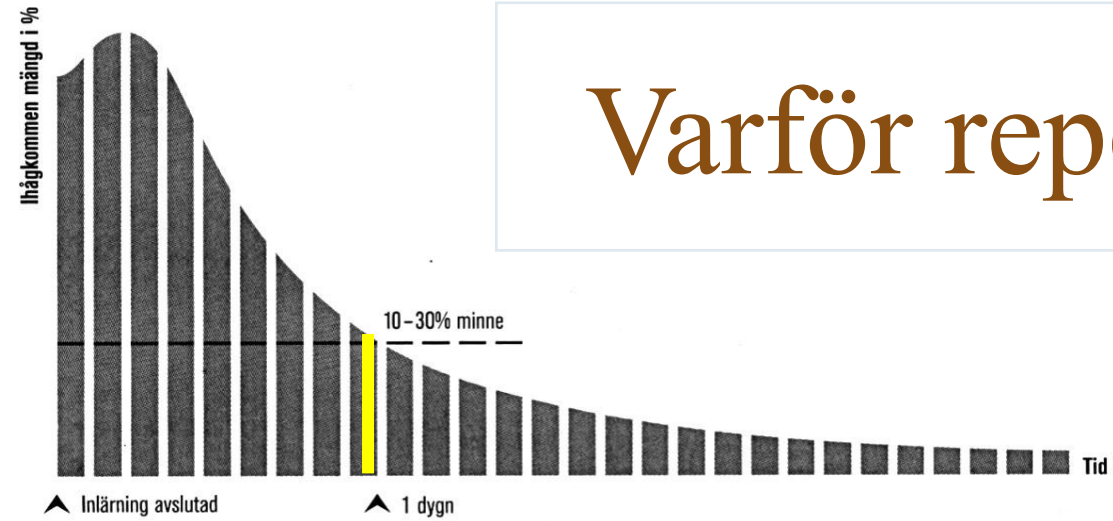
Ta anteckningar som bearbetar källan och som innehåller dina egna reflektioner →
smidigare och snabbare skrivprocess & bättre text

Avsätt tid för att repetera

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

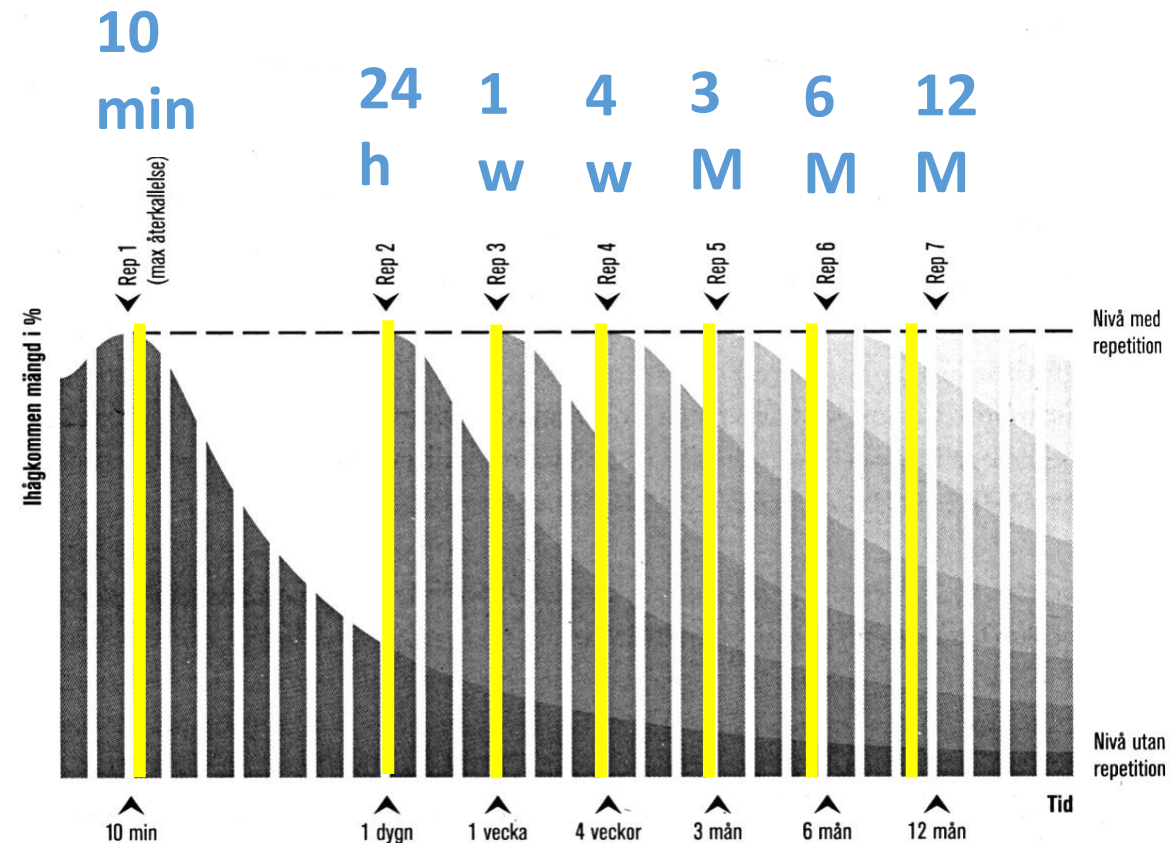


Ingen repetition



FIGUR 3:4 MINNET EFTER INLÄRNINGSPERIODEN

Repetition



From Kellquist M. and Eneroth, M. (2000).
Studieteknik för universitet/högskola.
[Print]. Svenska studieteknikförlaget



Fundera!

1 Hur brukar du göra för att minnas det du lär dig? Exempel på strategier som fungerar bra?

2 Hur ofta brukar du repetera?



Repetition kan till exempel vara ...

- bearbetning av anteckningar
- reflektion
- samtal
- tankekarta
- egen sammanfattning



Sammanfatta och reflektera

- 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 texten och/eller anteckningarna. Berätta högt för dig själv eller skriv ner allt du kommer ihåg.
2. Gå tillbaka till texten och/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.

Bra strategi om du ska lära dig mycket fakta!



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?



Ge dig själv tid att reflektera

—
och
vara
ledig



LUNDS
UNIVERSITET