



LUND
UNIVERSITY

Studieteknik för akademiska studier

STUDIEVERKSTADEN VID LUNDS UNIVERSITET



Studieverkstaden



Sandra Petersson



Maria Källqvist



Charlotte H Webb



Cecilie Fønnesbech



Frida Blomberg



Atli D Sigurdsson



Hannele Diehl

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 >

Internationella möjligheter >

Studieverkstaden



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 arbetssätt 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
Solvegatan 29 B, Lund
[Karta på google.se](#)
Campus Helsingborg
Universitetsplatsen 2, Helsingborg
[Karta på google.se](#)
[studieverkstaden@stul.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 Studieverkstadens 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 nedan.

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

- *Studieteknik*
- *Akademiskt skrivande & läsande*
- *Muntlig presentationsteknik*

Läs mer och boka en tid för
handledning här:
[Studieverkstaden](#)



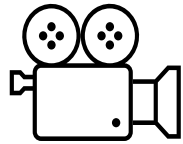
LUNDS
UNIVERSITET

Utbud och resurser

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

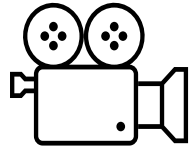


Digitala resurser



Studieteknik

(Svenska)



Effektiva skrivstrategier

(Svenska)

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

Välkommen till Studieverkstadens Canvas-sida!

[\[English version\]](#)

Studieverkstaden är en resurs för dig som är student vid Lunds universitet på grund- eller avancerad nivå. Du kan hitta ytterligare information om vårt stöd till dig som student om du [klickar här](#). På den här Canvas-sidan får du tips och råd om studieteknik och akademiskt skrivande samt läsande.

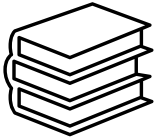


[Länk till Canvas-ytan](#)

Föreläsningar och workshops (Lund, Zoom)



Studieteknik



Effektiva lässtrategier

*Anmälan via webbformulär – 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:
study@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
- Bonusrunda om AI-verktyg



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 inläarning – se till att möta ett material många gånger

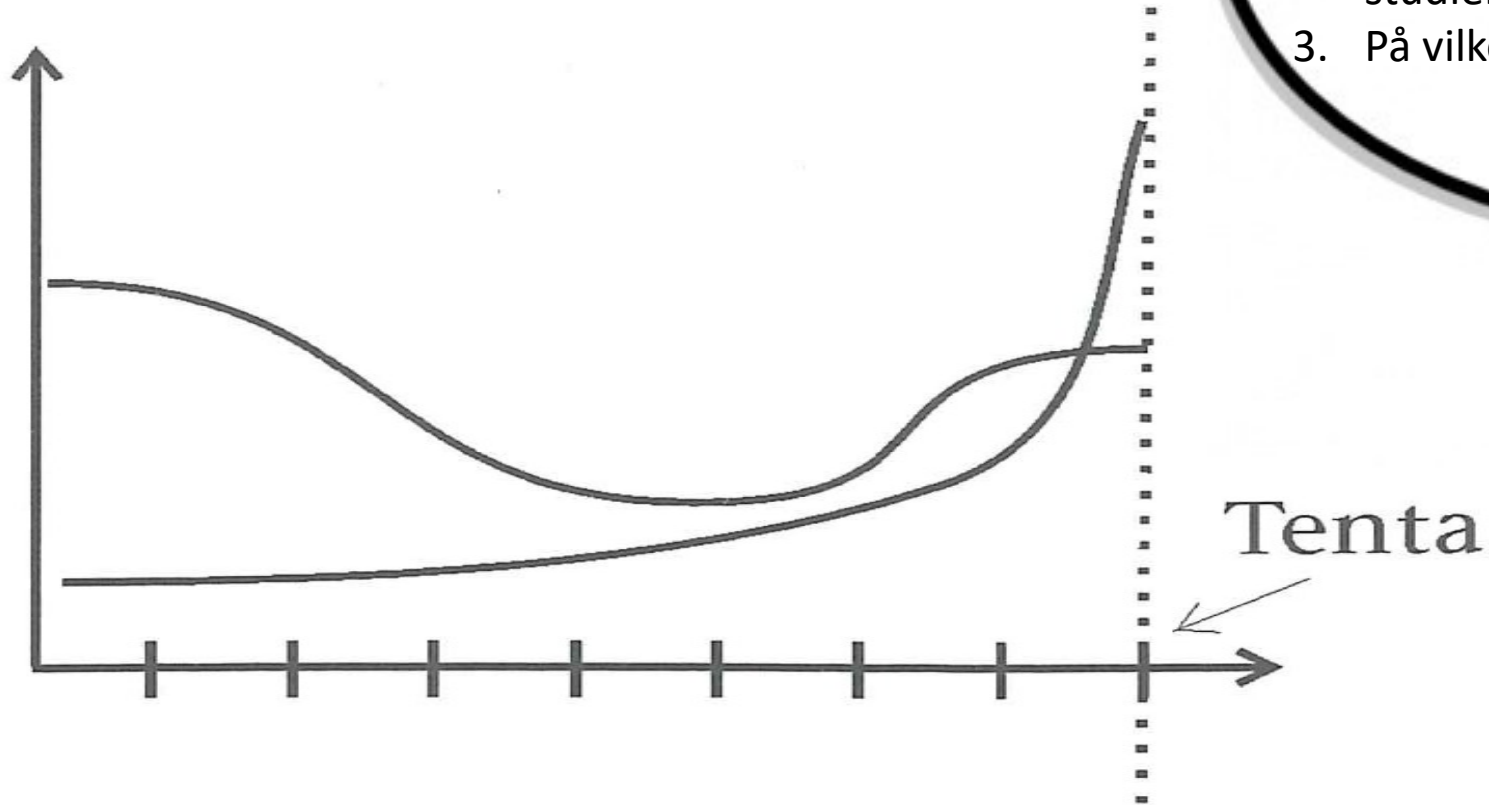
FÖRE ...

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.

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

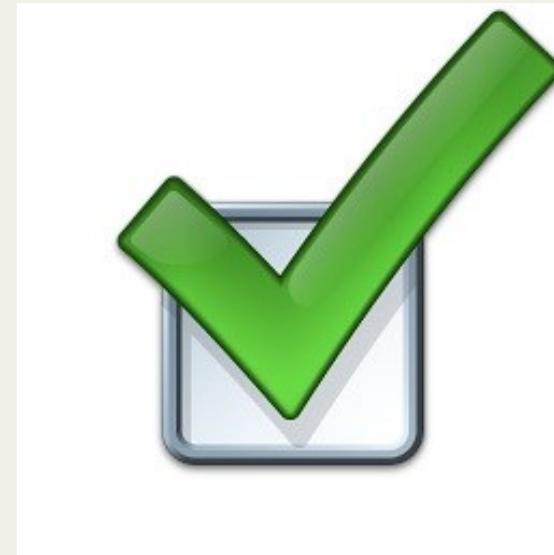


Formulera som
konkreta delmål



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 har du tänkt göra med en tom ruta i schemat?



Planera in

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

RÄKNA:

Heltidsstudier innebär
40 timmar/vecka.



LUND
UNIVERSITY

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 ...

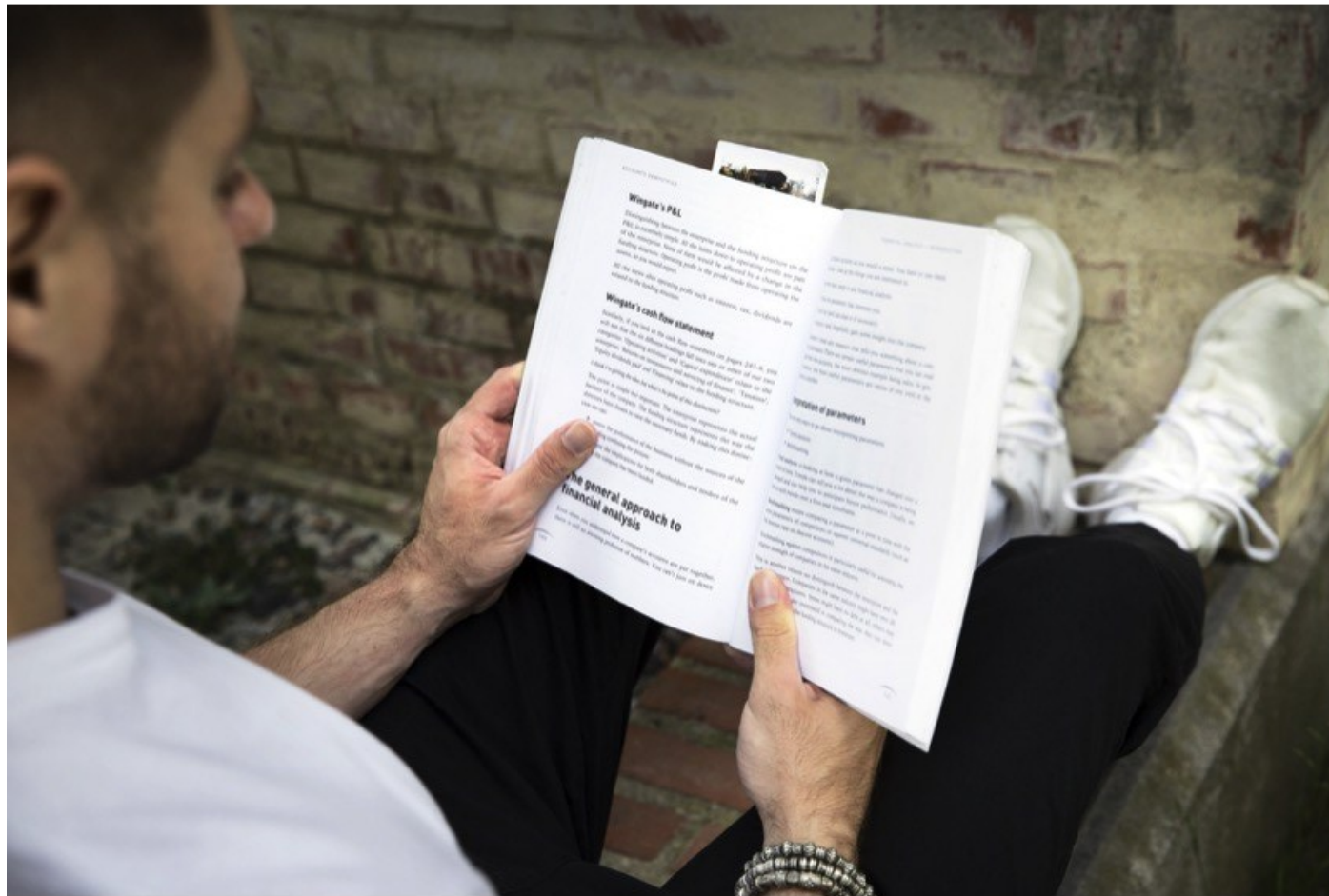


- Definiera era förväntningar och formulera ett kontrakt.
- Träffas på avtalade tider med dagordning och ordförande.
- Förbered er!
- Lägg undan mobiler och andra distraktioner.

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

Iterativ inläarning – 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



LUND
UNIVERSITY

Lässtrategi: Skumläsning

Fokus på:

Kärnmeningar

Nyckelord, termer och
fraser

*Sambandsord &
sambandssignaler*

It is evident that the practitioner (politician and researcher perspectives on development intervention are different. It makes a difference to approach development as a practical, technical, organizational, and political operation to the benefit of beneficiaries and professionals, on the one hand, or to see it as a socio-political process with more complex consequences and no immediate onus for 'making development work', on the other. This does not make one enterprise inherently nobler than the other. Each engagement with development has its particular rigour and preferred principles. While the research approach puts a premium on explanation and analytical clarity, the practitioners' approach puts a premium on targeted change, feasibility and pragmatism. But while professionals may work under conditions where it is essential to focus on the latter aspects to perform their tasks effectively and efficiently, I suggest that to perform such functions well, it is useful to be aware of the distinction and be able to recognise both perspectives.

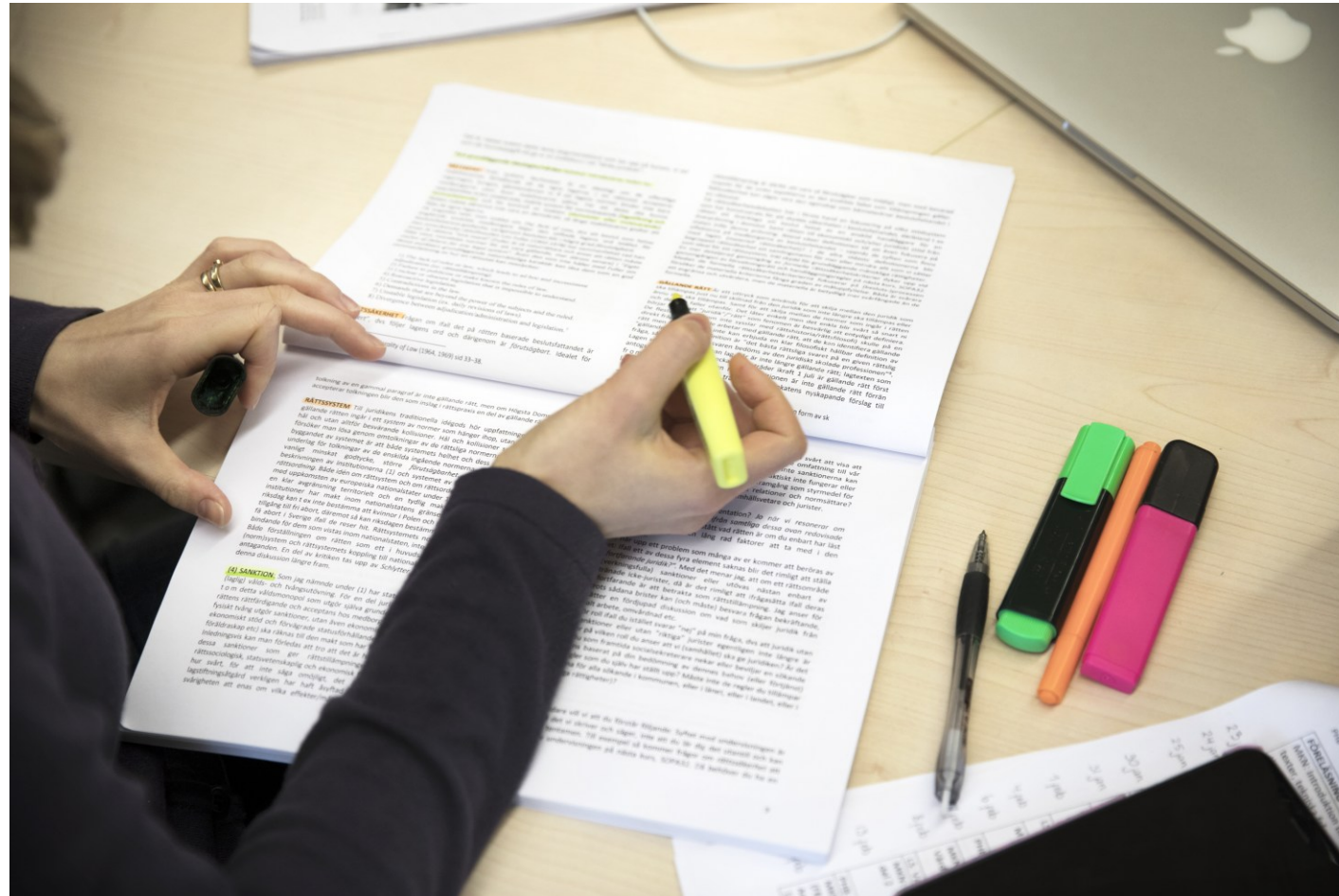


Lässtrategi: Normalläsning



Konsekvent läshastighet
Slå upp nyckelord, fraser,
definitioner
Notera huvudpoäng eller
huvudargument

Lässtrategi: Intensivläsning



Fördjupad läsning

Noggranna
anteckningar

Flertal
genomläsningar av
samma avsnitt



LUND
UNIVERSITY

Läsande på ditt andraspråk

Kommer att vara långsammare än på ditt modersmål.

Råd:

- Stryk under och slå upp ord efter varje avsnitt
- Gör egna listor över terminologi med definitioner
- Läs för att observera språket
- Gör listor över fraser och uttryck (och använd frasbanker)
- Läs, läs, läs...



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	- 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)	- 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)	- Women given opportunities - Women joined service as a break from the military 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)	- 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	- "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)	- Women in the military given extensive physical and mental tests, but still discriminated against, ridiculed, and considered inferior to men (p. 29)	- 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

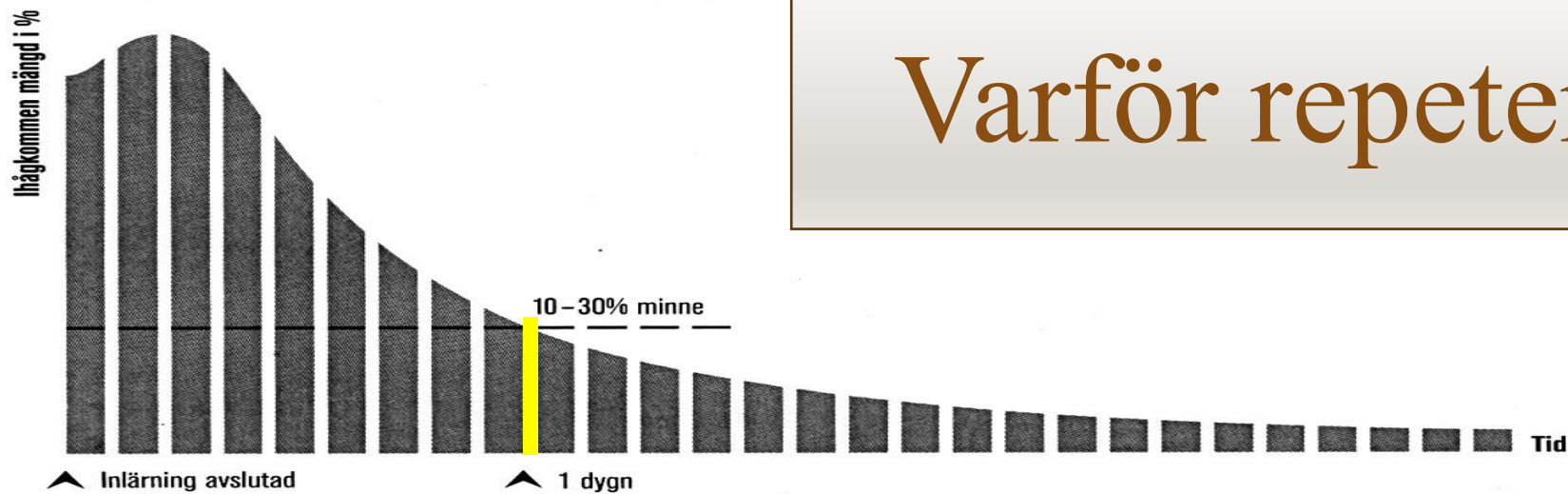
- Är beskrivningarna i källtexterna olika utförliga?
- Vad används de till?
- Motsäger de varandra på något sätt?
- Är de relaterade till varandra? Hur?
- Tar de upp olika aspekter av samma ämne? Saknas några aspekter?
- Hur detaljerad/djup är varje analys?

Avsätt tid för att repetera

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



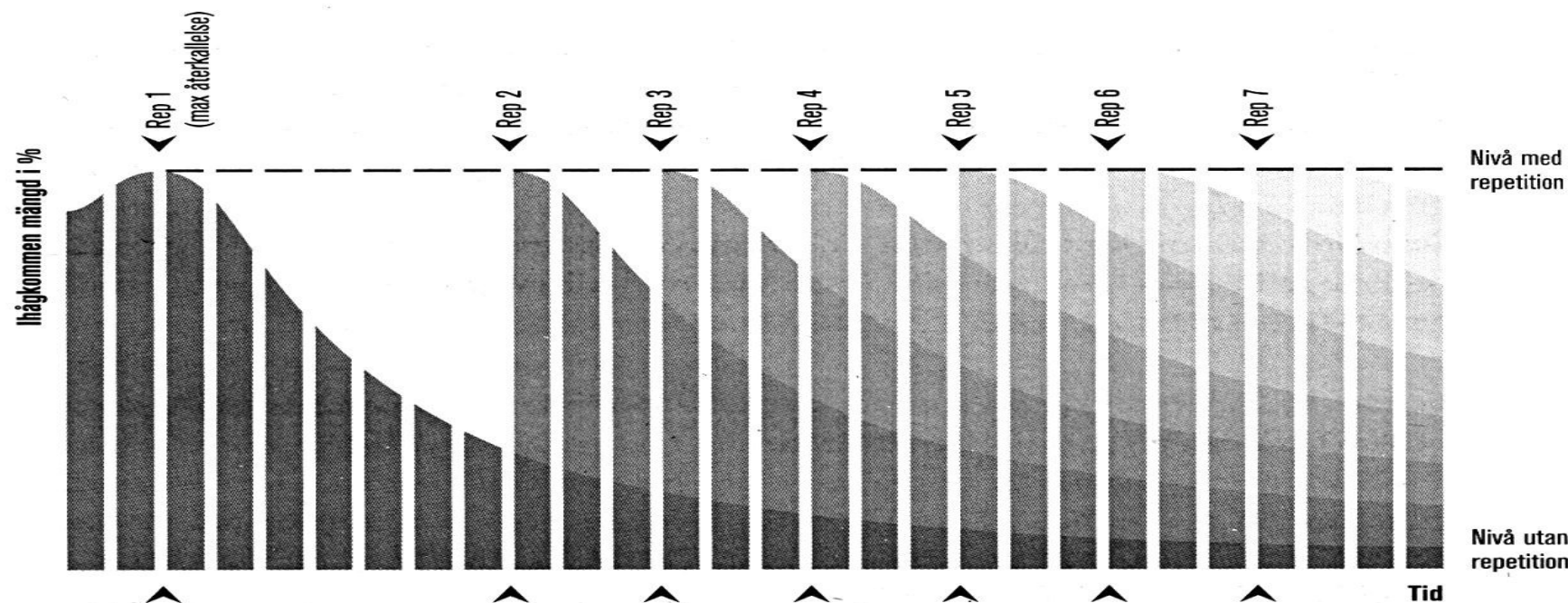
Utan repetition



FIGUR 3:4 MINNET EFTER INLÄRNINGSPERIODEN

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

Med repetition



Repetition kan vara ...

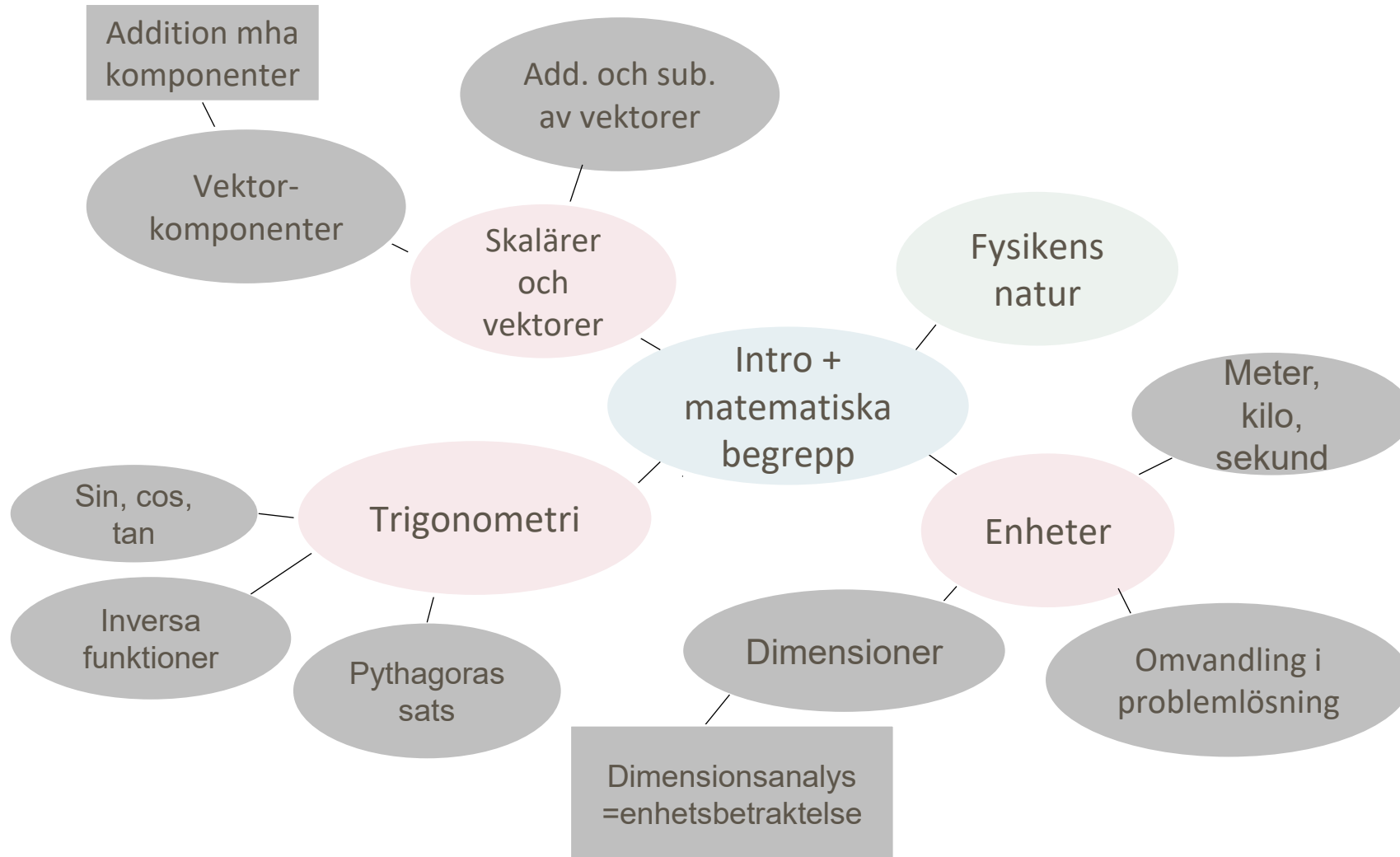
- anteckningar
- samtal m. kurskamrat
- tankekartor
- egen sammanfattning
- studiedagbok

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?





Tankekarta + 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)

Innan du använder generativ AI för textrevidering:

- Ta reda på vad som är tillåtet på kursen

Tänk på att:

- Du är alltid ansvarig för din egen text
- Om ni skriver i par är ni båda ansvariga för hela texten
- Att skriva specifika prompts kräver kunskap om textrevidering
- Spara flera versioner av texten – om du behöver visa hur din skrivprocess har utvecklats

Om du använder generativ AI för textrevidering – några råd:

- Klistra inte in hela texten på en gång
- Be verktyget göra en specifik sak i taget
- Be om föreslagna ändringar
- Läs och utvärdera verktygets förslag
- Se upp för innehållsförskjutning (content drift)
- Dokumentera allt du gör med generativ AI

Modes: Standard Fluency Formal Academic Simple Creative Expand Shorten CustomSynonyms:  

Fantasy literature foregrounds the unnatural, supernatural and the fantastic by inviting the reader to enter into strange worlds and places, but little to no focus has been brought to bear on the narrative voices that describe these fantastic places, unnatural worlds, or supernatural events. The aim of this study is to analyze, compare and contrast, and finally, examine the differences found in narrative voice in the genres of epic and urban fantasy respectively. To accomplish this, I apply Genette's question, "who speaks?", to fantasy literature, but this study must also consider the various different worlds in which the narrators speak as well as the different temporal periods.

Fantasy literature **emphasizes** the **weird**, the **fantastical**, and the unnatural by luring readers into odd settings, but little to no **attention** has been **paid** to the narrative voices that **depict** these **amazing settings, unnatural worlds, or supernatural happenings**. This study **aims** to compare, contrast, and finally **explore** the **variations in narrative voice found in the epic and urban fantasy genres**, respectively. To **do** this, I apply Genette's question "who speaks?" **to fantasy literature, but this research** also **has** to **take into account** the **multiple distinct** worlds **and historical eras** in which the narrators **talk**.

Prompt: "Make this text more formal"

Det här är s.k. "content drift".

107 Words

Rephrase

1/3 Sentences • 94 Words



Lyssningsläsning som studieteknik –
hitta din metod

Inred ditt digitala arbetsrum

Grupparbeta effektivt med
mötesteknik

Fixa självdisciplin på hemmakontoret

Tips innan du ber AI om hjälp

Sluta multitaska – få bättre fokus

Engagera dig i ditt eget lärande

Förbättra din ergonomi hemma

Vett och etikett i hybridundervisning

Tips innan du ber AI om hjälp

 [In English](#)

AI-verktyg kan hjälpa dig i dina studier, om du använder dem på rätt sätt. Om du vill utforska möjligheterna med generativ AI har vi listat fyra punkter du bör skaffa koll på först.

Det pratas mycket om generativa AI-verktyg (GAI), som exempelvis ChatGPT och Copilot, i relation till både utbildning och arbetsliv. Inom universitetsvärlden är det många som funderar över hur man kan använda verktygen på sätt som förbättrar lärandet men också över hur man kan undvika att de används på ett sätt som hindrar lärande. Utvecklingen går fort och det gäller att hålla sig uppdaterad, men just nu behöver du framför allt veta följande fyra saker om du är student vid Lunds universitet och vill använda GAI när du pluggar.

1. Dubbelkolla om GAI är tillåtet

Om du vill använda GAI i en obligatorisk uppgift eller i en examinationssituation måste du dubbelkolla med läraren om det är tillåtet och hur du i så fall ska redovisa användningen. Ska ChatGPT finnas i källförteckningen, till exempel? Även om det inte framgår tydligt från kursmaterialet att GAI är förbjudet kan det ändå räknas som fusk om du får det att framstå

Läs noga igenom innehållet på webbsidan här ovan genom att [klicka här](#)

Cognitive offloading



Article

AI Tools in Society: Impacts on Cognitive Offloading and the Future of Critical Thinking

Michael Gerlich 

Center for Strategic Corporate Foresight and Sustainability, SBS Swiss Business School,
8302 Kloten-Zurich, Switzerland; michael.gerlich@cantab.net

Abstract: The proliferation of artificial intelligence (AI) tools has transformed numerous aspects of daily life, yet its impact on critical thinking remains underexplored. This study investigates the relationship between AI tool usage and critical thinking skills, focusing on cognitive offloading as a mediating factor. Utilising a mixed-method approach, we conducted surveys and in-depth interviews with 666 participants across diverse age groups and educational backgrounds. Quantitative data were analysed using ANOVA and correlation analysis, while qualitative insights were obtained through thematic analysis of interview transcripts. The findings revealed a significant negative correlation between

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