

A diagram illustrating factors for successful studies. It features a large, light blue, downward-pointing funnel shape. Inside the funnel, there are four overlapping circles. The top-left circle is orange and labeled "Själv-kännedom". The top-right circle is green and labeled "Attityd", with the text "Skapa dig egen inre drivkraft! Bestäm dig för att lyckas!" written below it. The bottom-left circle is green and labeled "Talang". The bottom-right circle is blue and labeled "Studie-teknik". Below the funnel, a large, light blue arrow points downwards.

Förstå vad du ska lära dig – överblicka kursen

- Kursplan och FSR
- Litteraturlista
- Schema
- Studieguide/studiehandledning
- Läsanvisningar och uppgiftsformuleringar



UMEÅ UNIVERSITET
STUDENTERKASTADEN

HT-21

5

KURSPLAN:

Måltids- och restaurangvetenskap 1, 15 hp

Engelskt namn: Restaurant and Culinary Arts 1
Denna kursplan gäller: 2021-02-08 och tillvärdare
 + Vissa tidigare namn/ versioner av denna kursplan

Kurskod: 2480501
Högskolepoäng: 15
Undervisningsnivå: Grundnivå

Huvudområden och successiv fördjupning: Måltids- och restaurangvetenskap. Grundnivå, mer endast gymnasieskolans förkunskapskrav.

Betygsnåle: För denna kurs ges betyget VG Vår godkänd, G Godkänd, U Uteständ

Ansvarig institution: Institutionen för väst- och medeltidvetenskap

Reviderat av: Restaurangvetenskapens programråd, 2013-04-10

Reviderat av: Provetexten, 2020-03-08



Kursens syfte är att ge studenter, som introduktion till gastronomi, drycker, måltidsvetenskap och livsmedelsvetenskap, måltids- och restaurangvetenskap.

Kursen är indelad i tre moduler

1. Drycker och måltidsvetenskap 1 (Beverages and Dining Room Service I), 6 hp
2. Gastronomi
3. Gastronomi

Kursen är indelad i tre moduler

1. Drycker och måltidsvetenskap 1 (Beverages and Dining Room Service I), 6 hp
2. Gastronomi
3. Gastronomi

Kursen är indelad i tre moduler

1. Drycker och måltidsvetenskap 1 (Beverages and Dining Room Service I), 6 hp
2. Gastronomi
3. Gastronomi

Kursen är indelad i tre moduler

1. Drycker och måltidsvetenskap 1 (Beverages and Dining Room Service I), 6 hp
2. Gastronomi
3. Gastronomi

Kursen är indelad i tre moduler

1. Drycker och måltidsvetenskap 1 (Beverages and Dining Room Service I), 6 hp
2. Gastronomi
3. Gastronomi

Kursen är indelad i tre moduler

1. Drycker och måltidsvetenskap 1 (Beverages and Dining Room Service I), 6 hp
2. Gastronomi
3. Gastronomi

Kursen är indelad i tre moduler

1. Drycker och måltidsvetenskap 1 (Beverages and Dining Room Service I), 6 hp
2. Gastronomi
3. Gastronomi

Kursen är indelad i tre moduler

1. Drycker och måltidsvetenskap 1 (Beverages and Dining Room Service I), 6 hp
2. Gastronomi
3. Gastronomi

Kursen är indelad i tre moduler

1. Drycker och måltidsvetenskap 1 (Beverages and Dining Room Service I), 6 hp
2. Gastronomi
3. Gastronomi

Kursen är indelad i tre moduler

1. Drycker och måltidsvetenskap 1 (Beverages and Dining Room Service I), 6 hp
2. Gastronomi
3. Gastronomi

Kursen är indelad i tre moduler

1. Drycker och måltidsvetenskap 1 (Beverages and Dining Room Service I), 6 hp
2. Gastronomi
3. Gastronomi

Kursen är indelad i tre moduler

1. Drycker och måltidsvetenskap 1 (Beverages and Dining Room Service I), 6 hp
2. Gastronomi
3. Gastronomi

Kursen är indelad i tre moduler

1. Drycker och måltidsvetenskap 1 (Beverages and Dining Room Service I), 6 hp
2. Gastronomi
3. Gastronomi

Kursen är indelad i tre moduler

1. Drycker och måltidsvetenskap 1 (Beverages and Dining Room Service I), 6 hp
2. Gastronomi
3. Gastronomi

Kursen är indelad i tre moduler

1. Drycker och måltidsvetenskap 1 (Beverages and Dining Room Service I), 6 hp
2. Gastronomi
3. Gastronomi

Kursen är indelad i tre moduler

1. Drycker och måltidsvetenskap 1 (Beverages and Dining Room Service I), 6 hp
2. Gastronomi
3. Gastronomi

Kursen är indelad i tre moduler

1. Drycker och måltidsvetenskap 1 (Beverages and Dining Room Service I), 6 hp
2. Gastronomi
3. Gastronomi

Kursen är indelad i tre moduler

1. Drycker och måltidsvetenskap 1 (Beverages and Dining Room Service I), 6 hp
2. Gastronomi
3. Gastronomi

Kursen är indelad i tre moduler

1. Drycker och måltidsvetenskap 1 (Beverages and Dining Room Service I), 6 hp
2. Gastronomi
3. Gastronomi

Kursen är indelad i tre moduler

1. Drycker och måltidsvetenskap 1 (Beverages and Dining Room Service I), 6 hp
2. Gastronomi
3. Gastronomi

Kursen är indelad i tre moduler

1. Drycker och måltidsvetenskap 1 (Beverages and Dining Room Service I), 6 hp
2. Gastronomi
3. Gastronomi

Kursen är indelad i tre moduler

1. Drycker och måltidsvetenskap 1 (Beverages and Dining Room Service I), 6 hp
2. Gastronomi
3. Gastronomi

Kursen är indelad i tre moduler

1. Drycker och måltidsvetenskap 1 (Beverages and Dining Room Service I), 6 hp
2. Gastronomi
3. Gastronomi

Kursen är indelad i tre moduler

1. Drycker och måltidsvetenskap 1 (Beverages and Dining Room Service I), 6 hp
2. Gastronomi
3. Gastronomi

Kursen är indelad i tre moduler

1. Drycker och måltidsvetenskap 1 (Beverages and Dining Room Service I), 6 hp
2. Gastronomi
3. Gastronomi

Kursen är indelad i tre moduler

1. Drycker och måltidsvetenskap 1 (Beverages and Dining Room Service I), 6 hp
2. Gastronomi
3. Gastronomi

Kursen är indelad i tre moduler

1. Drycker och måltidsvetenskap 1 (Beverages and Dining Room Service I), 6 hp
2. Gastronomi
3. Gastronomi

Kursen är indelad i tre moduler

1. Drycker och måltidsvetenskap 1 (Beverages and Dining Room Service I), 6 hp
2. Gastronomi
3. Gastronomi

Kursen är indelad i tre moduler

1. Drycker och måltidsvetenskap 1 (Beverages and Dining Room Service I), 6 hp
2. Gastronomi
3. Gastronomi

Kursen är indelad i tre moduler

1. Drycker och måltidsvetenskap 1 (Beverages and Dining Room Service I), 6 hp
2. Gastronomi
3. Gastronomi

Kursen är indelad i tre moduler

1. Drycker och måltidsvetenskap 1 (Beverages and Dining Room Service I), 6 hp
2. Gastronomi
3. Gastronomi

Kursen är indelad i tre moduler

1. Drycker och måltidsvetenskap 1 (Beverages and Dining Room Service I), 6 hp
2. Gastronomi
3. Gastronomi

Kursen är indelad i tre moduler

1. Drycker och måltidsvetenskap 1 (Beverages and Dining Room Service I), 6 hp
2. Gastronomi
3. Gastronomi

Kursen är indelad i tre moduler

1. Drycker och måltidsvetenskap 1 (Beverages and Dining Room Service I), 6 hp
2. Gastronomi
3. Gastronomi

Kursen är indelad i tre moduler

1. Drycker och måltidsvetenskap 1 (Beverages and Dining Room Service I), 6 hp
2. Gastronomi
3. Gastronomi

Kursen är indelad i tre moduler

1. Drycker och måltidsvetenskap 1 (Beverages and Dining Room Service I), 6 hp
2. Gastronomi
3. Gastronomi

Kursen är indelad

Förväntade studieresultat

Modul 1. Drycker och måltidshantverk I, 6 hp

→ För godkänd modul skall studenten kunna:

Kunskap och förmåelse

- **Redovisa** grundläggande kunskaper om föt mat och dryck relevanta sinness anatomi, fysiologi och psykologi.
- **Beskriva** typiska egenskaper hos olika typer av drycker
- Översiktligt **beskriva** framställningen av olika typer alkoholhaltiga drycker
- **Redogöra** för grundläggande kunskaper i serveringshantverk

Färdighet och förmåga

- Vid provningar metodiskt **beskriva** utseende, doft och smak

Modul 2. Gastronomins grunder I, 6 hp

→ För godkänd modul skall studenten kunna:

Kunskap och förmåelse

- **Redogöra** för grundläggande kunskaper om råvaror, tekniker för matlagning samt Kunskaper om receptteknik och måltidsplanering
- **Redogöra** för grundläggande principer för att upprätthålla god livsmedelshygien

Modul 3. Positionering av huvudområdet måltids- och restaurangvetenskap, 3hp

→ För godkänd modul skall studenten kunna

Kunskap och förmåelse

- **Redogöra** för grundläggande kunskaper om måltids- och restaurangvetenskap och dess förhållning i vetenskap och hantverk

Akademiska språkhandlingar

<https://www.umu.se/student/vi-hjalper-dig/studieverkstaden/lar-dig-effektivare-studieteknik/>

Akademiska språkhandlingar – att förstå uppgiften

För att du ska kunna lösa en skrivuppgift på bästa sätt är det viktigt att förstå vad den går ut på. En god idé är därför att alltid läsa igenom uppgiften två gånger och leta efter instruktioner. Här följer ett antal vanliga akademiska språkhandlingar och en beskrivning av vad de innebär. Tänk på att orden kan ha en viss betydesbeskänklom om du använder dem i ett mer allmänspråkligt sammanhang.

Analysera	Bryt ned och dela upp ämnets centrala delar. Undersök, diskutera och tolka varje del utförligt. Fokusera på "hur" och "varför".
Argumentera	Ange skäl som talar för och emot ämnet.
Beskriv	Redogör för ämnet på ett utförligt och målade sätt genom att ange Lex, egenskaper, särdrag och upptäckningar.
Definiera	Formulera en exakt, specifik och väl underbyggd innebörd – främst inom ett specialiserat område. Ange viktiga särskiljande egenskaper. Exempelifiera eventuellt med hjälp av ord eller bilder.
Diskutera	Gå igenom ämnet grundligt: undersök, debattera och argumentera för ämnets för- och nackdelar. Notera mot-

H2-21

8

	Undervisningens upplägg Modul 1. Drycker och måltidsbakverk 1, 6 hp Undervisningen bedrivs i form av föreläsningar, laborationer och dryckesprovingar. Laborationerna är obligatoriska.
	Modul 2. Gastronomins grunder 1, 6 hp Undervisningen bedrivs i form av föreläsningar, praktiska övningar och seminarier. Visa undervisning ska ske på kökstillt. Under kursens gång kan excursioner genomföras.
	Modul 3. Positionering av huvudområdet måltids- och restaurangvetenskap, 3hp Undervisningen bedrivs i form av föreläsningar och seminarier
	Examination
	Modul 1. Drycker och måltidsbakverk 1, 6 hp Examination sker genom individuell måltidsbakstam och genom individuell skriftlig laborationsrapport. På laborationsrapport sätts något av betygen U eller G.
	Modul 2. Gastronomins grunder 1, 6 hp Examination sker genom individuell skriftlig inlämningsuppgift och individuell muntlig presentation vid seminarier. På seminarier sätts något av betygen U eller G.
	Modul 3. Positionering av huvudområdet måltids- och restaurangvetenskap, 3hp Examination sker genom individuell skriftlig inlämningsuppgift och muntlig presentation vid seminarier. På modulen sätts betyget U eller G.

HT-21

Litteratur

Giltig från: 2021 vecka 33

Moment 1: Drycker och måltidshantverk I, 6 hp

Obligatorisk litteratur

Robinson Janis

Wines and spirits : understanding style and quality

Rev. ed. : London : Wine and Spirit Education Trust : 2011 : xl, 2-278 s. : ISBN: 978-1-905819-13-7

Obligatorisk

Se bibliotekskatalogen Album

Läsanvisning: Går endast att köpa via denna länk:
<https://shop.vsetglobal.com/collections/books/products/understanding-wines-explaining-style-and-quality>

Wine folly : the essential guide to wine

Pussette Madelon, Hamnack Justin

New York : Avery : 2015 : VII, 230 pages : 9781592408993.jpg

ISBN: 9781592408993

Obligatorisk

Se bibliotekskatalogen Album

Prova öl : titta, dofta, smaka

Eronson Peter M., Andersson Robert

Andra upplagan : Kalmar : Grenadine : [2009] : 92 sidor : ISBN: 9789188639394

Obligatorisk

Se bibliotekskatalogen Album

10

HT-21

+ 100 2020-09-27									
08-01-02-03	18000	18000	18000	18000	18000	18000	18000	18000	18000
02-03-04	18000	18000	18000	18000	18000	18000	18000	18000	18000
04-05-06	18000	18000	18000	18000	18000	18000	18000	18000	18000
06-07-08	18000	18000	18000	18000	18000	18000	18000	18000	18000
08-09-10	18000	18000	18000	18000	18000	18000	18000	18000	18000
10-11-12	18000	18000	18000	18000	18000	18000	18000	18000	18000
12-13-14	18000	18000	18000	18000	18000	18000	18000	18000	18000
14-15-16	18000	18000	18000	18000	18000	18000	18000	18000	18000
16-17-18	18000	18000	18000	18000	18000	18000	18000	18000	18000
18-19-20	18000	18000	18000	18000	18000	18000	18000	18000	18000
20-21-22	18000	18000	18000	18000	18000	18000	18000	18000	18000
22-23-24	18000	18000	18000	18000	18000	18000	18000	18000	18000
24-25-26	18000	18000	18000	18000	18000	18000	18000	18000	18000
26-27-28	18000	18000	18000	18000	18000	18000	18000	18000	18000
28-29-30	18000	18000	18000	18000	18000	18000	18000	18000	18000
30-31-32	18000	18000	18000	18000	18000	18000	18000	18000	18000
32-33-34	18000	18000	18000	18000	18000	18000	18000	18000	18000
34-35-36	18000	18000	18000	18000	18000	18000	18000	18000	18000
36-37-38	18000	18000	18000	18000	18000	18000	18000	18000	18000
38-39-40	18000	18000	18000	18000	18000	18000	18000	18000	18000
40-41-42	18000	18000	18000	18000	18000	18000	18000	18000	18000
42-43-44	18000	18000	18000	18000	18000	18000	18000	18000	18000
44-45-46	18000	18000	18000	18000	18000	18000	18000	18000	18000
46-47-48	18000	18000	18000	18000	18000	18000	18000	18000	18000
48-49-50	18000	18000	18000	18000	18000	18000	18000	18000	18000
50-51-52	18000	18000	18000	18000	18000	18000	18000	18000	18000
52-53-54	18000	18000	18000	18000	18000	18000	18000	18000	18000
54-55-56	18000	18000	18000	18000	18000	18000	18000	18000	18000
56-57-58	18000	18000	18000	18000	18000	18000	18000	18000	18000
58-59-60	18000	18000	18000	18000	18000	18000	18000	18000	18000
60-61-62	18000	18000	18000	18000	18000	18000	18000	18000	18000
62-63-64	18000	18000	18000	18000	18000	18000	18000	18000	18000
64-65-66	18000	18000	18000	18000	18000	18000	18000	18000	18000
66-67-68	18000	18000	18000	18000	18000	18000	18000	18000	18000
68-69-70	18000	18000	18000	18000	18000	18000	18000	18000	18000
70-71-72	18000	18000	18000	18000	18000	18000	18000	18000	18000
72-73-74	18000	18000	18000	18000	18000	18000	18000	18000	18000
74-75-76	18000	18000	18000	18000	18000	18000	18000	18000	18000
76-77-78	18000	18000	18000	18000	18000	18000	18000	18000	18000
78-79-80	18000	18000	18000	18000	18000	18000	18000	18000	18000
80-81-82	18000	18000	18000	18000	18000	18000	18000	18000	18000
82-83-84	18000	18000	18000	18000	18000	18000	18000	18000	18000
84-85-86	18000	18000	18000	18000	18000	18000	18000	18000	18000
86-87-88	18000	18000	18000	18000	18000	18000	18000	18000	18000
88-89-90	18000	18000	18000	18000	18000	18000	18000	18000	18000
90-91-92	18000	18000	18000	18000	18000	18000	18000	18000	18000
92-93-94	18000	18000	18000	18000	18000	18000	18000	18000	18000
94-95-96	18000	18000	18000	18000	18000	18000	18000	18000	18000
96-97-98	18000	18000	18000	18000	18000	18000	18000	18000	18000
98-99-100	18000	18000	18000	18000	18000	18000	18000	18000	18000

11

HT-21

Förstå vad du ska lära dig – överblicka kursen

- Kursplan och FSR
- Litteraturlista
- Schema
- Studieguide/studiehandledning
- Läsanvisningar och uppgiftsformuleringar

Hur hänger det ihop?

Planera!

12

HT-21

Planera i flera steg

Terminsplanering

Kursplanering

Veckoplanering

Dagsplanering

Varje studiepass

13

Susanne Hörnquist, skrivpedagog
Studieverkstaden, UB

3

Kalendersidan.se			21/22				
Augusti		September	Oktober	November	December	Januari	
MA 1	On						
MA 2	Tu 2		10-12 Juleben	12-18	1-2 Julekrä	3-2	
MA 3	We 3		10-12 Juleben	19-21	3-4 Julekrä	4-3	
MA 4	Th 4	10-12 Juleben	5	Fr 5	5-6 S	On 6	
MA 5	Fr 5	10-12 Juleben	6	Fr 6	7-8 S	10-12 Torsdagsskiftet på	
MA 6	Lo 6	10-12 Juleben	7	Fr 7	9-10 S		
MA 7	So 7	10-12 Juleben	8	Fr 8	11-12 S		
MA 8	Ma 8	10-12 Juleben	9	Fr 9	13-14 S		
MA 9	Tu 9	10-12 Juleben	10	Fr 10	15-16 S		
MA 10	We 10	10-12 Juleben	11	Fr 11	17-18 S		
MA 11	Th 11	10-12 Juleben	12	Fr 12	19-20 S		
MA 12	Fr 12	10-12 Juleben	13	Fr 13	21-22 S		
MA 13	Lo 13	10-12 Juleben	14	Fr 14	23-24 S		
MA 14	Ma 14	10-12 Juleben	15	Fr 15	25-26 S		
MA 15	Tu 15	10-12 Juleben	16	Fr 16	27-28 S		
MA 16	We 16	10-12 Juleben	17	Fr 17	29-30 S		
MA 17	Th 17	10-12 Juleben	18	Fr 18	31 S		
MA 18	Fr 18	10-12 Juleben	19	Fr 19	1-2 S		
MA 19	Lo 19	10-12 Juleben	20	Fr 20	3-4 S		
MA 20	Ma 20	10-12 Juleben	21	Fr 21	5-6 S		
MA 21	Tu 21	10-12 Juleben	22	Fr 22	7-8 S		
MA 22	We 22	10-12 Juleben	23	Fr 23	9-10 S		
MA 23	Th 23	10-12 Juleben	24	Fr 24	11-12 S		
MA 24	Fr 24	10-12 Juleben	25	Fr 25	13-14 S		
MA 25	Lo 25	10-12 Juleben	26	Fr 26	15-16 S		
MA 26	Ma 26	10-12 Juleben	27	Fr 27	17-18 S		
MA 27	Tu 27	10-12 Juleben	28	Fr 28	19-20 S		
MA 28	We 28	10-12 Juleben	29	Fr 29	21-22 S		
MA 29	Th 29	10-12 Juleben	30	Fr 30	23-24 S		
MA 30	Fr 30	10-12 Juleben	31	Fr 31	25-26 S		
MA 31	Lo 31	10-12 Juleben		Fr	27-28 S		

[illegible]

Att göra kl 13-16:

- ☒ Skriva klar inlämningsuppgiften
- ☒ Lämna in uppgiften senast 16:00!
- ☐ Läs artikeln om... inför morgondagens seminarium



- Gör en idag-lista. Prioritera
- Skatta tiden för resp. uppgift
- Dela in studiepasset i kortare pass
 - teori 25-45 min
 - övningar ca 90 min
- Paus 3-5 min
- Efter ca 4 pomodoro ⇒ längre rast





UMU UNIVERSITET

STUDIIEVERAKSTADEN

HT-21
16

Planera med hjälp av t ex...

- kalendersidan.se
- blankettbanken.se
- kalender -365.se
- Google kalender
- Outlook
- kanbanflow.com



- Att göra-listor i telefonen med påminnelser



Clear
www.realmacsoftware.com/clear



Things
www.culturedcode.com/things/iphone



Evernote
www.evernote.com



U3 & U4-ETNIT

47-22

47-22

47

Att läsa akademisk text



HT-21 STUDIEVERKSTADEN 18

- Stora textmassor!
- All litteratur kan inte läsas på samma sätt!

?

Varför läser jag den här texten?
Vilken information behöver jag?
Vad vill jag lära mig genom att läsa det här?
Vilken typ av text är det?
Måste jag läsa hela texten?
Vilka delar är viktigast för mig?

➤ Bli medveten om *hur*, *vad* och *varför* du läser! Bli en *aktiv* läsare!

UMEÅ UNIVERSITET
STUDIEVERKSTADEN



HT-21 19

- Lär känna kurslitteraturen

Bläddra i boken:

- Innehållsförteckning
- Rubriker, underrubriker, bilder, diagram mm
- Markerade ord (**fetstil**, *kursiv* etc)
- Faktarutor
- Sammanfattningar
- Hur är texten uppbyggd?
- Lättläst? Svår? Luftig? Kompakt?
- Korta el långa kapitel? etc

➤ *Förförståelse om litteraturen och ämnet*
➤ *Underlättat planering*
➤ *"Mental förberedelse"*

➤ **Märk upp viktiga/relevanta kapitel, avsnitt**
➤ **Märk med datum** när dessa ska vara lästa.
➤ Utgå från kursplan, schema, läsanvisningar m m!

UMEÅ UNIVERSITET
STUDIEVERKSTADEN



HT-21 20

- Korta(re) läspass
- **Bryt ned läsningen** i mindre delar (per stycke/underkapitel, en viss tid)
- Anteckna
- **Sammanfatta, förklara** vad du läst
-högt för dig själv eller skriftligt **med egna ord**
- **Läs vidare – sammanfatta, förklara – o s v**
- **När du läst hela texten**
-bearbeta, sammanfatta, förklara **gärna på ett nytt sätt**
-skriv en kort sammanfattning på hela avsnittet
-gör en tankekarta, rita och förklara
-gör en begreppslista / flashcards
- **Nästa dag**
-påminn dig själv om vad du läste igår

UMEÅ UNIVERSITET
STUDIEVERKSTADEN



HT-21 21

Översiktligt, brett

↓

Djupt, fokuserat

▪ **Sätt in** det du läser i **ett sammanhang**
Hur hänger det ihop

- med **ämnet/temat** i stort?
- med **föreläsningar, seminarium, case** etc?
- med **det du tidigare läst/lärt** om detta?

- **Vad** behöver du läsa mer? Mindre?
- **Hur** kan detta **vara användbart för dig** i t ex ditt eget skrivande eller inför ett seminarium?
- **Läs och anteckna/skriv**
- skrivandet är ett tankeredskap
- skrivandet är en process



HT-21

UMEÅ UNIVERSITET
STUDIEVERKSTADEN

23

Reflektera och diskutera:

1. Vilka är dina styrkor när det gäller studier/studieteknik? Hur kan du ta vara på dessa?
2. Vad tror du kommer vara din största utmaning under din studietid? Hur ska du jobba med den utmaningen?
3. Är du van att läsa kurslitteratur?
4. Hur tänker du kring den litteratur som ingår i denna kurs? Lätt? Svår? Inbjudande? Informationstät? Annat?
5. Har du något tips som du vill delge oss andra?
6. Vad av det jag hittills gått igenom kan vara till nytta för dig under din studietid?

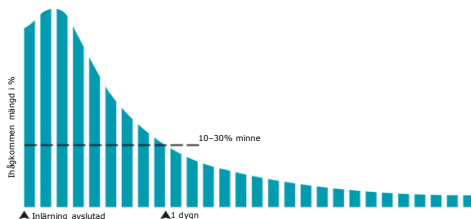


HT-21

UMEÅ UNIVERSITET
STUDIEVERKSTADEN

24

Repetition -är det viktigt?



10-30% minne

▲ Inläring avslutad ▲ 1 dygn

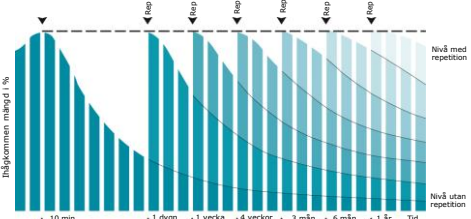
Figuren visar hur minnesbehållningen avtar efter avslutad inläring **utan repetition.**

HT-21

UMEÅ UNIVERSITET
STUDIEVERKSTADEN

24

Repetition = kunskapens moder



Nivå med repetition

Nivå utan repetition

▲ 10 min ▲ 1 dygn ▲ 1 vecka ▲ 4 veckor ▲ 3 mån ▲ 6 mån ▲ 1 år ▲ Tid

Figuren visar hur **planerad repetition kan hålla minnesförmågan på en hög nivå.**

HT-21

UMEÅ UNIVERSITET
STUDIEVERKSTADEN

25

Susanne Hörnquist, skrivpedagog
Studieverkstaden, UB

6

Veckoplanering

Vecka 37

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Freitag	Lördag
9-12 Föreläsning	9-10 Studie övning	10-12 Föreläsning	10-12 Föreläsning	10-12 Föreläsning	Repetition 20 min
13-15 Föreläsning	13-15 Föreläsning	13-17 Föreläsning	13-14 Repetition	Repetition 20 min	Repetition 20 min
Sommar dagen ~ Sommar dagen ~ Sommar dagen ~ Sommar dagen					
18-20 18-20 Träna		18-19 Träna			Planera upp nästa vecka

Att göra:

- ☒ Hämta bok på UB
- ☐ Läs sid 28-45 om ...
- ☐ Instyrelsen/Examen

1-3 ☒ 4-6 ☒ 7-9 ☐

☒ Böga nummer

☐ Böka tvättstugan

HT-21

UMEA UNIVERSITET

STUDIEVERKSTADEN

26

Repetition *är* bra för minnet!

- Se till att möta materialet flera gånger!
- **Repetera samma dag!**
(föreläsning, läst något, laboration etc)

Hur?

- gå igenom dina anteckningar och ev ähörarkopia
- förklara/diskutera/analysera **med andra**
- skriv ned
- sammanfatta **med egna ord**
(studiedagbok ex. 5 min/dag
(vad du har jobbat med, lärt dig, hur det har gått,
frågor som dykt upp, andra reflektioner)
- var kritisk mot förklaringar/lösningar → ställ frågor:
*Varför då? Hur då? Har det någon betydelse om man gör så
här istället? Om man jämför... Är forskningen aktuell? Hur
förhåller sig denna studie till...? I kursboken stod det och ... etc*

- Repetera **dagen efter, efter tre dagar, en vecka o s v... Hitta ditt repetitionsintervall!**
- **Variera** ditt sätt att lära och ta in kunskap!

HT-21

STUDIEVERKSTADEN

27

TIPS!

Flashcard-appar
quizlet, anki, studyblue

Björn Liljeqvist
YouTube-klipp om studieteknik

Podden
Studieteknik helt enkelt

HT-21

UMEA UNIVERSITET

STUDIEVERKSTADEN

28

TIPS!

TIPS FÖR DIG SOM
STUDERAR HEMMA

Tips för dig som studerar hemma

<https://www.umu.se/bibliotek/soka-skriva-studera/studieteknik/>

HT-21

UMEA UNIVERSITET

STUDIEVERKSTADEN

29

Studieteknik

Muntliga presentationer

Informations-sökning

Referens-hantering

Academic Writing

Akademiskt skrivande

Föreläsningar & workshops

Individuell handledning

Hjälp till självhjälp via webben

UMEÅ UNIVERSITET

STUDIEVERKSTADEN

https://www.umu.se/bibliotek/soka-skriva-studera/

UMEÅ UNIVERSITET

Bibliotek

Söka, skriva och studera

Biblioteket stöttar dig under hela söka- och skrivprocessen. Besök vår drop-in, boka en handledningstid eller fördjupa dig på egen hand i våra guider kring informations-sökning, referenshantering, akademiskt skrivande och studieteknik. Som lärare kan du också beställa undervisning för dina studenter av biblioteket.

Information angående coronaviruset

Biblioteket har öppet enligt ordinarie öppettider och det går att reservera böcker. Det finns fortfarande vissa anpassningar med anledning av covid-19. Läs mer: [Information om biblioteket under covid-19](#)

Handledning och undervisning

Studierestens drop-in och föreläsningar

Välkommen på drop-in och föreläsningar kring studieteknik och akademiskt skrivande.

Boka själv och skrivhandledning

Boka tid med en bibliotekare, skrivhandledning eller studierestens drop-in.

Boka undervisning för dina studenter

Som lärare kan du boka undervisning av biblioteket för dina studenter.

UMEÅ UNIVERSITET

Bibliotek

Studieverkstadens drop-in och föreläsningar

Välkommen till oss med dina frågor kring akademiskt skrivande på svenska, studieteknik, informations-sökning och referenshantering. Under våra drop-in-tider erbjuder vi dig individuellt stöd för dina korta frågor.

Information angående coronaviruset

Det är inte tillåtet att studera i biblioteket och inte heller möjligt att reservera böcker. Läs mer: [Biblioteket under covid-19](#)

Teman för drop-in

På tisdagar klockan 15 till 17 drop-in finns tre olika teman. Möterommet drop-in börjar den 3 oktober.

Här kan du läsa mer om våra teman och vad du kan få hjälp med. Här hittar du också länkar till de olika möterommarna i Zoom. Välkommen med din feedback!

Akademiskt skrivande

Informations-sökning och referenser

Studieteknik

UMEÅ UNIVERSITET

Bibliotek

Föreläsningsserier

Smarta pluggtips för dig som ny student

Strategier för framgångsrika studier

På best på språket

Akademiskt skrivande och examensarbetet

Kommande föreläsningar och drop-in

13

Hur lyckas jag med studierna?

08.10.2021 - 15.10.2021

09.10.2021 - 16.10.2021

09.10.2021 - 16.10.2021

09.10.2021 - 16.10.2021

14

Hur kan jag planera för ett mer hållbart pluggande?

08.10.2021 - 15.10.2021

09.10.2021 - 16.10.2021

09.10.2021 - 16.10.2021

09.10.2021 - 16.10.2021

Susanne Hörnquist, skrivpedagog
Studieverkstaden, UB

8

<https://www.umu.se/bibliotek/soka-skriva-studera/handledning-och-undervisning/studieverkstaden/>

Strategier för framgångsrika studier

En handlingsplan om strategier för framgångsrika studier. Vid varje föreläsning lyfts olika tekniker och strategier som bidrar till bättre studietechnik.

Tänk på att du behöver ansluta dig till föreläsningarna i denna serie. Läsom (U) och föreläsning (F) ska ske via Zoom. Läsom (L) ska ske via Zoom. Föreläsning (F) ska ske via Zoom. Läsom (L) ska ske via Zoom. Föreläsning (F) ska ske via Zoom.

Kommande föreläsningar

	OCTOBER
Tu 5	Bli vän med kalendern - planera smart(are) 09:00 - 09:45 För alla som vill planera sina studier smart(are). Föreläsningen handlar om att planera sina studier smart(are).
Ons 6	Grupparbeten - från Pöpp till succé 09:00 - 09:45 För alla som vill lära sig att arbeta i grupp. Föreläsningen handlar om att arbeta i grupp smart(are).
Tu 12	Hur kan jag få ut mer av mina anteckningar? 09:00 - 09:45 För alla som vill lära sig att ta bättre anteckningar. Föreläsningen handlar om att ta bättre anteckningar smart(are).
Ons 13	Hjälp din hjärna att minnas och återkalla 09:00 - 09:45 För alla som vill lära sig att minnas och återkalla information smart(are).

HT-21

34

Studieplanera till frukost –drop in

Studieplanera till frukost - drop in

När: Måndag 4 oktober, 2021
4 kl. 08:30 - 09:30
OCT **4** Ges via Zoom

Logga in via Zoom och lit din frukost samtidigt som du planerar upp din kurs, din vecka eller dina uppgifter. Använd tiden som du själv önskar.

En skrivpedagog från Studieverkstaden finns närvarande som stöd och möjligheten att ställa korta frågor finns.

Ingen föranmälan krävs. Det är bara att komma.

Här hittar du Zoom-länken: [Här hittar du Zoom-länken](#)

Välkommen!

Arrangör: Studieverkstaden, Umeå universitetsbibliotek
Evenemangstyp: Övrigt

Kontaktperson:
Susanne Hörnquist
Läs om Susanne Hörnquist

Måndagar 8:30-9:30
Start 4 oktober
Se i kalendariet

<https://www.umu.se/bibliotek/om-biblioteket/kalender/>

UMEÅ UNIVERSITET
STUDIEVERKSTADEN

HT-21

35

Boka handledning

Biblioteket erbjuder kostnadsfri handledning för studenter och anställda vid Umeå universitet samt personal vid Region Västerbotten.

Välj typ av handledning (steg 1 av 3)

Du kan få hjälp med:

- Akademiskt skrivande
- Informationsbrowsing
- Muntliga presentationer
- Referenshantering
- Studietechnik

Vem vill du träffa?
Personal vid Informationsbiblioteket

HT-21

36

Hjälp till självhjälp

Studieverkstaden, drop-in och föreläsningar
Välkommen på drop-in och föreläsningar. Boka tid med en bibliotekarie, skrivpedagog eller akademiskt skrivande.

Boka själv- och skrivhandledning
Boka tid med en bibliotekarie, skrivpedagog eller akademiskt skrivande.

Boka undervisning för dina studenter
Som lärare kan du boka undervisning av biblioteket för dina studenter.

Fördjupning och tips
Läs mer om hur du gör dina texter bättre. Enkelt och enkelt.

Studietechnik
Läs mer om hur du gör dina texter bättre. Enkelt och enkelt.

Informationsbrowsing och källkritik
Tips om källkritik, källkritik och hur du hittar igen olika typer av informationskällor.

Akademiskt skrivande
Läs mer om akademiskt skrivande. Tips och strategier för att skriva bättre.

Umeåuniversitet
Här hittar du information om upphovsrätt för texter och bilder.

Skriva referenser
Här hittar du information om upphovsrätt för texter och bilder.

Här, din studentuppsats är färdig
Här, din studentuppsats är färdig. Här, din studentuppsats är färdig.

HT-21

37

➤ Ta kontroll över ditt eget lärande

➤ Ta reda på vad du behöver kunna och varför

➤ Planera och strukturera dina studier

➤ Bli en medveten och aktiv läsare

➤ Repetera och reflektera löpande över det du läser och skriver, ser och hör

➤ Ta hjälp av Studieverkstadens resurser – vi finns här för dig

➤ Tro på din egen förmåga & lär av dina misstag

➤ Ha roligt & lär för livet





UMEÅ UNIVERSITET
STUDIEVERKSTADEN

HT-21

38





UMEÅ UNIVERSITET
STUDIEVERKSTADEN

HT-21

39



Vad tar du med dig från denna föreläsning?
Skriv i chatten.



UMEÅ UNIVERSITET
STUDIEVERKSTADEN

HT-21

40

*Det är inte den som pluggar mest
som lär bäst.*

*Det är den som pluggar bäst
som lyckas bäst.*

Björn Liljeqvist

Välkommen att kontakta Studieverkstaden

Tack för idag
&
Lycka till med dina studier
//Susanne



UMEÅ UNIVERSITET
STUDIEVERKSTADEN

HT-21

41