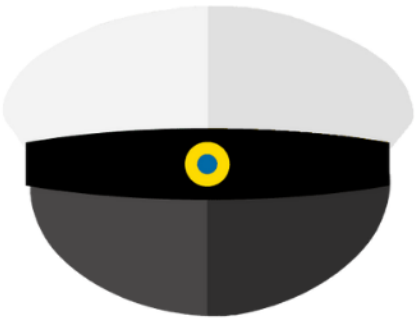
Elsa Ewert & Sigrid Welin

presenterar



Studentguiden

guiden för dig som pluggar vid Uppsala universitet

i samarbete med

UPPSALA UNIVERSITET

Författare: Elsa Ewert och Sigrid Welin
Layout: Elsa Ewert
Publiceringsdatum: 2025-11-13
Uppdaterad: 2026-08-12

Studentguiden är skriven i samarbete med Uppsala universitet och Uppsala universitet förenade studentkårer och på uppdrag av Avdelningen för kvalitetsutveckling vid Uppsala universitet.

Författarna ansvarar för innehållet i Studentguiden. Den kommer att uppdateras regelbundet, så om du har förslag på förbättringar är du välkommen att skicka in dina synpunkter till kvalitetsutveckling@uu.se.

Innehållsförteckning

FÖRORD 3
Prorektor Coco Norén *3*
Författarnas förord *4*
STUDENTGUIDENS UPPLÄGG OCH SYFTE 5
KAPITEL 1. DINA STUDIER, DITT ANSVAR OCH DINA RESULTAT 6
1.1 Skillnaden mellan att vara elev och student *6*
1.2 Vem bär ansvaret? *6*
1.3 Din lärare är utbildad för att undervisa *7*
1.4 Hur tar jag mitt ansvar som student? *8*
1.5 Universitetets lärmiljö *9*
1.5.1 Digitala plattformar för dina studier 10
1.5.1.1 Generativ AI, dos and don'ts 11
1.5.2 Har du en funktionsnedsättning och behöver särskilda anpassningar för dina studier? Frukta ej! Hjälp finns att få! 12
1.5.3 Campus vs Café - Var pluggar man bäst? 13
KAPITEL 2. EN STUDENTS VARDAG 15
2.1 Obligatorisk vs icke-obligatorisk undervisning *15*
2.2 Studievanor och studieteknik *16*
2.2.1 Resurser och tips för att hjälpa till lyckas! 16
2.3 Varför kursvärderingar? *17*
2.3.1 Konstruktiva kursutvärderingar 18
2.4 Läsa vetenskapligt *18*
2.4.2 Skriva akademiskt 19
KAPITEL 3. EXAMINATION, RESULTAT OCH ÅTERKOPPLING 20
3.1 Olika examinationsformer *20*
3.2 Studenternas arbetsvillkor *21*
3.2.1 Konsten att samarbeta med andra 21
3.2.2 Återkoppling 22
3.2.3 Fusk och plagiat 22
3.3 Hjälp! Jag är inte nöjd med G! *23*
3.3.1 Bli en mästare på omtentor 23
3.3 Hjälp! Jag är överväldigad av mina studier! *24*
KAPITEL 4. STUDENTKÅRER OCH STUDENTREPRESENTATION 26
Förord UUFS *26*
4.1 VAD ÄR EN STUDENTKÅR OCH VAD GÖR DE? 27
4.1.1 Kårerna & Uppsala universitet 28
4.1.2 Varför bli studentrepresentant? 29
AVSLUTNING 31
ORDLISTA 32
Organisationsträd för Uppsala universitet - För att du ska få en bild av hur universitetet är uppbyggt! 35

Förord

Prorektor Coco Norén

Kära student!

Studentguiden du nu har framför dig är ett komplement till Uppsala universitets pedagogiska program. Guiden är skapad av studenter, för studenter och innehåller både praktiska råd och personliga reflektioner som kan hjälpa dig att hitta rätt i universitetsvärlden – från föreläsningar och examinationer till studentinflytande och studentliv.

Guiden är skriven med värme, humor och stort engagemang – och jag vill rikta ett innerligt tack till författarna för deras insats. Genom att generöst dela med sig av sina erfarenheter som studenter, studentrepresentanter och kårordförande levandegör de viktiga delar av det pedagogiska programmet.

Jag hoppas att du som student hittar inspiration, stöd och igenkänning i dessa sidor – och att du vågar ta plats, ställa frågor och bidra till både din egen och andras utveckling under din tid här. Jag vill också uppmana dig att någon gång under din studietid prova på att vara studentrepresentant. Du får inte bara möjlighet att påverka och utveckla universitetets utbildningar – du får också med dig värdefulla erfarenheter som stärker dig inför framtiden.

Ta vara på möjligheterna, utmana dig själv, bidra till något större – och ha kul!

Coco Norén
Prorektor
Uppsala universitet

Författarnas förord

Hej kära student som läser detta!

Vi heter Sigrid Welin och Elsa Ewert och vi har författat denna text. Vilka är vi? Några random studenter som känner för att lägga sin fritid på att skriva? Ja och nej.

Sigrid är i skrivande stund ordförande för Farmacevtiska Studentkåren och Elsa var ordförande för Uppsala studentkår 24/25. Sigrid är apotekarstudent. Elsa är humanist. Vi är två studenter som hade kunnat spendera hela vår tid i Uppsala utan att träffa varandra. Men här sitter vi, en guide senare och är vänner för livet.

Som du kanske redan anar är denna guide allt från en strikt akademisk vetenskaplig text. Vi har fnissat oss igenom vissa segment och slitit oss i håret över andra (hint hint layouten). Är du student inom marknadsföring, kommunikation eller estetik får du gärna höra av dig, vi tar tacksamt emot feedback och hjälp vid revideringen.

Vi har skrivit texten i uppdrag av Avdelningen för kvalitetsutveckling vid Uppsala universitet. Vi vill börja med att säga stort tack för förtroendet och särskilt tack till Ulrike, Lovisa och Åsa som stöttat oss under skrivprocessen. Vi hoppas att den här informationen och våra tips kan vara till hjälp för att göra din studietid till den bästa den kan bli. Dels betygsmässigt, dels för ditt liv utanför studierna.

Om du upplever guiden som "tips på hur du klarar plugget och studentlivet från ditt äldre syskon som tagit examen" så har vi lyckats. God läsning och lycka till!

Sigrid Welin och Elsa Ewert
Studenter
Uppsala universitet

STUDENTGUIDENS UPPLÄGG OCH SYFTE

Syftet med den här studentguiden är att den ska vara ett komplement till Pedagogiskt program för Uppsala universitet. Den riktar sig till dig som är student på grund- och avancerad nivå (men inte doktorand), oavsett om du pluggar i Uppsala eller på Campus Gotland.

I de olika delarna av guiden kommer du att hitta tips och tricks som hjälper dig att ta dig igenom dina år på Uppsala universitet. Ibland är det ett quiz, ibland är det en liten ruta med information, men för det mesta är det löpande text. Vi förklarar en komplicerad värld med begrepp som skulle få en del akademiker att rynka på näsan. Men vi vill att fler ska våga plugga i Uppsala och visa att trots sin anrika historia, är allt inte på så stort allvar och att det går att skoja till det lite ibland.

I slutet av guiden finns en ordlista där vi har kortfattat beskrivit ord och begrepp som du kommer att stöta på under din tid som student vid Uppsala universitet. Så vårt första tips kommer här: vill du inte läsa hela texten, börja då med en ordlista längst bak. Du kommer långt med den, men tro oss, du missar mycket skoj längs vägen!

Innehållet i guiden är baserat på Uppsala universitets pedagogiska program. Pedagogiska programmet är till för att utveckla och stödja pedagogiskt arbete och undervisning vid universitetet, hur man skapar goda lärmiljöer, utvecklar undervisning och hur studenter kan ta vara på undervisningen och medverka i att utveckla den.

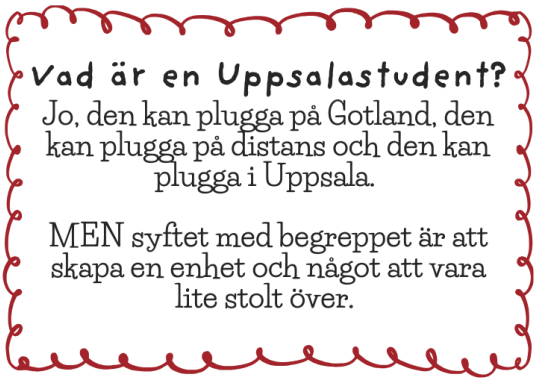
Studentguiden är skapad för att både hjälpa dig i dina studier och underlätta förståelsen för det Pedagogiska programmet. Den ska hjälpa dig som student att enkelt få en överblick över vilket ansvar du har för dina studier och vilket ansvar universitetet har. Vi har valt ut den information från Pedagogiska programmet som är relevant för studenter och skrivit om den så att den ska vara mer lättillgänglig för alla som studerar. Utöver det ger den dig lite tips och tricks som hjälper dig att ta dig igenom dina år på Uppsala universitet, oavsett om du är helt ny eller lite mer erfaren student och oavsett om du läser till sjuksköterska, civilingenjör, litteraturvetare, kostvetare eller något helt annat.

I den här guiden använder vi begreppet *lärare* om all undervisande personal som bedriver pedagogisk verksamhet på grundnivå, avancerad nivå eller forskarnivå.

Kapitel 1. Dina studier, ditt ansvar och dina resultat

1.1 Skillnaden mellan att vara elev och student

Välkommen till Uppsala universitet! Det första vi måste göra är att reda ut några saker, eller snarare definitioner, för att du inte ska skämma ut dig på din första dag på kursen. Vad är egentligen skillnaden mellan elev och student? Varför heter det kursare och inte klasskompis? Och var är alla läxor?



En student är någon som pluggar på universitet eller högskola, en elev går i grundskola eller gymnasium. Så enkelt är det.

Studenter i plural, alltså de andra som går ditt program eller kurs är kursare, inte klasskamrater.

Och till sist *läxorna* - eller snarare hemuppgifter och självstudier - de får du styra själv. Ingen kommer att berätta exakt hur mycket eller exakt vad du ska läsa eller öva på utanför föreläsningarna. Så nu när vi har rett ut det går vi vidare till din alldeles egna guide hur du blir bäst på att vara en riktig *Uppsalastudent.*

Uppsala universitet grundades 1477 och många studenter har kommit och gått, men vi vill att du ska bära med dig att du numera också är en Uppsalastudent och att det är någonting *storslaget*.

1.2 Vem bär ansvaret?

Att studera på ett universitet kan kännas skrämmande. Ingen kan sticka under stol med att det är ett stort ansvar och att studierna kommer att vara svåra. Det är meningen att du ska utmanas och lära dig nya färdigheter, vidga dina vyer och få ny kunskap. Du är dock inte ensam, lärare och studenter samarbetar och har ett ***gemensamt ansvar*** för utbildningens innehåll och utformning, vilket är avgörande för en god utbildning.

Det pedagogiska programmet är upplagt i kolumner för att den som läser ska få en bra överblick över innehållet i dokumentet. Det pedagogiska programmet, till skillnad från studentguiden, innehåller fler facktermer, men det är en givande text som hjälper både studenter och lärare att förstå och utveckla pedagogik inom undervisningen på Uppsala universitet.

Exempel ur det Pedagogiska programmet (2025):

Universitetets ansvar	Studenternas ansvar och aktiva medverkan
1.1.1. Undervisningen vilar på **vetenskaplig grund, beprövad erfarenhet** och **pedagogiska**	Studenten läser och reflekterar över kursmaterial samt granskar källor och

ställningstaganden. Detta innebär ett ansvar för lärarna att följa med i forskningsutvecklingen och kontinuerligt uppdatera sina ämneskunskaper och pedagogiska kunskaper. *Ansvarig för genomförande:* Lärare *Ansvarig för att skapa förutsättningar:* Respektive fakultetsnämnd/områdesnämnd	referenser kritiskt. Studenten är öppen för nya perspektiv på ämnet, deltar och reflekterar över kunskapssyn och vetenskaplig grund. *Ansvarig för genomförande:* Studenten

Ur Pedagogiska programmet (s. 4): **All undervisning vid Uppsala universitet** vilar på ***vetenskaplig grund, beprövad erfarenhet och välgrundade pedagogiska ställningstaganden.***

Vad betyder det egentligen?

Sigrid & Elsa förklarar: Beroende på vad du studerar är din utbildning utformad olika. Vissa har flera timmar undervisning av lärare per dag, andra spenderar mer tid på egenstudier dvs. självständigt läser kurslitteratur. Oavsett utbildning har din lärare ett ansvar att vara uppdaterad inom ämnet och ha goda pedagogiska kunskaper och färdigheter för att stödja din inlärning. Alla lärare som anställs på universitetet har ett krav om minst 10 veckors utbildning inom högskolepedagogik för att vara bäst på att undervisa.

Är du intresserad av pedagogisk skicklighet och vad lärare förväntas bidra med?

LÄS→ Pedagogiska programmet

1.3 Din lärare är utbildad för att undervisa

Förutom den obligatoriska 10 veckor långa pedagogiska utbildningen ska alla lärare dessutom genomgå återkommande kompetensutveckling. Studentcentrerat lärande och aktiv studentmedverkan är i fokus, vilket i praktiken innebär att din undervisning ska vara så bra som möjligt och underlätta ditt lärande!

Då lärare anställs på universitetet finns alltid sakkunniga som granskar ansökningarna för alla sökande. Om två kandidater har lika goda kunskaper i själva ämnet, kommer kandidaten med mer pedagogiska meriter få fördel mot en annan sökande med mindre pedagogiska meriter. I de fall en kandidat med mindre pedagogiska meriter blir anställd, t.ex. för att den har mer meriter i själva ämnet, så ska man på institutionsnivå se till att denne genomgår en

Tycker du att din lärare är ovanligt bra? Nominera hen! Att visa vad vi uppskattar är ett sätt att påverka undervisningen genom goda exempel.

högskolepedagogisk utbildning så fort som möjligt.

Särskilt pedagogiskt skickliga lärare kan även ansöka om att bli antagen som så kallad ”excellent lärare”. När lärare ansöker om att bli excellent lärare, tas även hänsyn till kursvärderingar som studenter gjort, som kan styrka att läraren undervisar på ett sätt som stödjer studenternas lärande. Sedan finns det också olika pedagogiska priser - både från studentkårer och andra föreningar - som kan ges till särskilt engagerade och skickliga lärare och som många pristagare är väldigt stolta över! Även Uppsala universitetet utser varje år fem pedagogiska pristagare, där både studenter och lärare kan nominera sina favoritkandidater.

1.4 Hur tar jag mitt ansvar som student?

Din lärare ska i sin undervisning se till att du får som vana att alltid kritiskt granska källor och referenser. Du ska öppet kunna reflektera över nya vetenskapliga perspektiv inom ditt ämne. Du ska få förutsättningar att urskilja, formulera och lösa problem samt träna förmågan till kritiskt tänkande. Kritiskt tänkande innefattar att självständigt kunna analysera, reflektera, dra slutsatser, utvärdera, ifrågasätta och vara kreativ på vetenskaplig grund. Låt oss sätta det i ett perspektiv: i grundskolan lär du dig huvudsakligen fakta. På universitetet lär du dig att analysera, vrida och vända, och kritiskt granska fakta i jämförelse med annan fakta.

Men vem bär ansvaret att se till att du får verktyg och kritiskt granska källor och referenser?

Svaret är: Du.

Eller ja, du och din lärare. Läraren ser till att information om undervisningens uppläggning och mål är tillgänglig och förståelig för studenter. Studenterna ser till att ta vara på informationen, reflekterar över undervisningen i relation till det egna lärandet och utnyttjar möjligheterna att samverka med och återkoppla till lärarna. Du som student har ansvar att reflektera över hur undervisningen uppmuntrar och ger verktyg till kritiskt tänkande och kreativitet samt hur och om olika perspektiv på ämnet diskuteras och behandlas. I praktiken betyder det: Säg till om det är något du inte förstår, din lärare är också bara människa, MEN ytterst ansvarig för undervisningen.

Tips på frågor att ställa sig:

1. Vem har skrivit kurslitteraturen?

2. Är det en väldigt homogen grupp författare med samma perspektiv?

3. Får jag vid undervisningstillfällen möjlighet att ställa frågor om kurslitteraturen och fakta som presenteras?

4. Finns det möjlighet att vid kursutvärderingar reflektera över undervisningen samt litteraturen?

Facit:

1. Erkända forskare inom ämnet
2. Nej
3. Ja
4. Ja

Om ditt svar inte är enligt facit kan du vända dig till den som är kursansvarig eller ett studentombud på en studentkår för hjälp.

Din lärare är ansvarig för att skapa förutsättningar inom utbildningen och för att inkludera olika perspektiv på ämnet, såsom olika forskningstraditioner, hållbar utveckling, etiska perspektiv, genusperspektiv, interkulturell kompetens och internationella aspekter. Läraren har i sin tur stöd av studierektor, prefekt och fakultets- eller områdesnämnd. Där det är möjligt ska utbildningen även knyta an till arbetslivet, vilket betyder att undervisningen ska vara en förberedelse för arbetslivet efter studierna.

Säg det med oss: Läraren är ansvarig för att skapa förutsättningar, studenten är ansvarig för att reflektera hur innehållet faktiskt bidrar till målen för kursen. I det här fallet - hur innehållet i undervisningen innehåller olika perspektiv och bidrar till arbetslivsanknytning. Om det är oklart för dig om och hur undervisningen bidrar till målen, prata med dina kursare och din lärare och/eller skriv det i kursvärderingen!

Okej, nu har vi gått igenom vem som är ansvarig för en bra pedagogisk utbildning. Snabbtest i rutan för att se om du har hängt med hittills.

Snabbtest

Vem är ansvarig?

Facit:

Lärare och studenter samarbetar och har ett **gemensamt ansvar** för utbildningens innehåll och utformning vilket är avgörande för en god utbildning.

1.5 Universitetets lärmiljö

I Pedagogiska programmets kapitel 1.2 står det: *Universitets* ***bildnings- och kunskapsmiljö***

utnyttjas för att bidra till studenternas personliga utveckling och för att skapa förutsättningar för ***livslångt lärande.***

Universitetet har ett ansvar att tillhandahålla en miljö som underlättar studenternas lärande, både formellt (=schemalagd undervisning) och informellt (=studier på egen hand eller med andra studenter). Det betyder att det ska finnas lärosalar som har rätt teknisk utrustning samt studieplatser, alltså bord och stolar utanför klassrummet för studenter att plugga vid när de inte har föreläsning, labb, seminarium eller liknande. Det innebär också att du som student utnyttjar resurser som gynnar lärandet, t.ex. olika lärmiljöer, bibliotek och arkiv, studieytor, kulturarvsmiljöer och digitala resurser.

1.5.1 Digitala plattformar för dina studier

Uppsala universitet använder vissa digitala plattformar som du förväntas använda som student. Vi har delat in dessa i tre rutor för att du ska få en snabb överblick över vilka plattformar som finns.

På Ladok kan du:

- registrera dig på kurser
- anmäla dig till tentamen
- ändra dina kontaktuppgifter
- beställa studieintyg
- ansöka om examensbevis.

Ladda ner eller använd onlineversionen av:

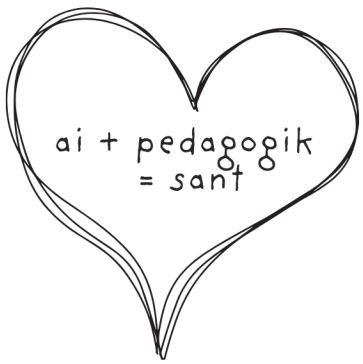
- Word
- Excel
- PowerPoint
- E-post
- Kalender
- OneDrive med upp till 100 GB lagring
- Copilot (AI-tjänst)

På Studium kan du:

- visa pågående kurser och uppgifter
- lämna in uppgifter
- se gruppindelning
- undervisnings-material
- kommunicera med lärare och kursare

Alla studenter med sitt studentinlogg får tillgång till Officepaketet

TIPS! Håll koll på din studentmail och meddelandeinkorg på Studium då en del lärare använder mailen för viktiga meddelanden som inställda föreläsningar eller instruktioner för inlämningar. På din mail får du även avisering och påminnelser om anmälan till tentor. Har du behov av särskild anpassning vid exempelvis tentor, meddela kursansvarig i god tid så hjälper de dig att anmäla särskilda behov, mer om detta kan du läsa under 1.5.2 i guiden.



1.5.1.1 Generativ AI, dos and don'ts

Ett relativt nytt digitalt verktyg inom universitetet som studenter också använder är AI. Du som läser detta är en av de studenter som kommer behöva lära dig att använda AI på ett sätt som är positivt för ditt lärande. I dagens samhälle där internet är vårt största informationskälla så måste vi alltid granska var information kommer ifrån. Generativ AI är ett fantastiskt verktyg om det används på rätt sätt. Uppsala universitet har en sida för användning av AI inom undervisningen och studenters lärande.

1.5.2 Har du en funktionsnedsättning och behöver särskilda anpassningar för dina studier? Frukta ej! Hjälp finns att få!

Om du har en varaktig funktionsnedsättning eller behöver anpassning på något sätt för att klara av studierna finns det hjälp på universitetet. Följ länken för mer detaljerad information: Stöd och service Uppsala universitet - Funktionsnedsättning

Steg 1 är att ansöka om riktat pedagogiskt stöd → Sida för ansökan - Riktat pedagogiskt stöd

Steg 2 är att ha ett samtal med samordnare från Studentavdelningen, som i sin tur ger besked om du beviljas stöd och ger rekommendation om åtgärder. Exempel på stöd och hjälp kan vara att du får lite extra tid på tentan, sitta mer avskilt under en tentamen, få text uppläst osv.

Steg 3 hör av dig till kursansvarig på din institution och, lyssna nu för det här är riktigt viktigt, du måste göra allt detta i tid.

Vad är i tid? Ja det är en bra fråga, vi kan ge exempel på vad som INTE är i tid:

- Dagen innan tentan
- När VFU-platserna redan är tilldelade
- Efter deadline på en inlämningsuppgift

Summan av kardemumman: börja med första steget i tid, helst innan studierna startar.

OBS! Du kommer behöva göra en ny ansökan inför varje termin eller läsår, krångligt, vi vet, men just nu ser systemet ut så.

1.5.3 Campus vs Café - Var pluggar man bäst?

Bästa platsen att plugga på? Vi har gett mikrofonen till våra vänner, juristen, naturvetaren och humanisten och frågat var de pluggar bäst. Nedan finner ni deras svar:

Juristen svarar:

För längre pluggpass som inför terminstentorna är Carolina Rediviva, även kallat Carro, bästa stället att plugga på. Särskilt några våningar upp så att utsikten är fin och stämningen lugn. Dessutom finns det många platser att äta matlåda på så det är perfekt att inte behöva lämna byggnaden en regnig novemberdag. Campus Munken har annars väldigt bra grupprum!

Naturvetaren svarar:

Studenter på teknisk-naturvetenskapliga fakulteten finns på många campus - med lite olika typer av studieplatser. BMC är stort och här befinner sig även folk från många utbildningar inom medicin och farmaci, så det är inte undra på att den relativt nyrenoverade A-korridoren snabbt blir full. Som tur är bidrar lunchrestaurangen med studieplatser utanför lunchtider. Ett desto mindre campus är Geocentrum där biblioteket är en solklar favorit. Är du intresserad av att skapa så har både Ångströmlaboratoriet och Evolutionsbiologiskt centrum (EBC) makerspaces som är bokningsbara för studenter. Där kan du bland annat 3D-printa, löda och sy. När det kommer till grupparbeten finns det grupprum i olika storlekar och med olika utrustning, se till att boka rum i god tid!

Humanisten svarar:

Karin Boye! Alltså biblioteket på campus Engelska parken (EP i studentmun). Men här gäller det att vara snabb för platserna går åt direkt på morgonen. Tips är att gå upp några våningar, där finns det tysta avdelningar som är toppen för fokustimmarna! På EP kan du även boka klassrum för att ha grupparbeten, det är gör man superenkelt i servicecentret. Om du vill träffa på andra studenter så går det att varva EP med Carolina Rediviva (Carro), men du får samsas med flera om platser, men det kan det vara värt!

Sigrid och Elsas snabbguide
TEMA → Pluggplatser

Caféer – spana in var du har studentrabatt, på nationerna får du alltid fika till ett billigt studentpris och där jobbar även andra studenter! Atmosfären är alltid trevlig och väldigt bra om man vill sitta och diskutera med någon medkursare, däremot så är det sällan tysta läsplatser på

caféer så vet man att man vill ha knäpptyst så finns andra bra platser.

Bibliotek – när du vill fokusera på ditt eget arbete och ha det mer tyst än på café. Ofta kan man ha vanlig samtalston men det är snällare mot de andra som sitter där att inte prata högt. Man får inte ha med sig dricka in i alla bibliotek, det står på skyltar om så är fallet, så lämna kaffetermosen i ryggsäcken och ta med den ut när du blir kaffetörstig. Här kan du hitta studieplatsen på campusbibliotek som passar dig. Kom ihåg att det både finns campusbibliotek, och stadsbibliotek!

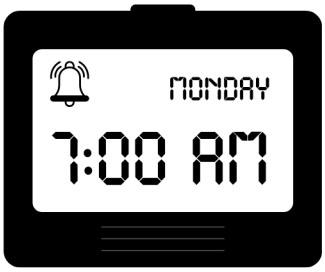
Kårhus och nationer – här finns många mysiga studieytor utanför campus. Nationerna har som tidigare nämnt caféer men här hittar du även väldigt fina nationsbibliotek du kan plugga i. Vissa kårer och nationer har även exemplar av studentlitteratur att bläddra i om man inte fått tag på någon av böckerna till någon kurs.

Hemma – du har nära till din säng när du vill ta paus, detta är förvisso kanske både en fördel och nackdel...

Bästa tipset vi kan ge dig är att våga testa dig runt och själv avgöra vad du tycker mest om! Behoven kan ändras från dag till dag eller beroende på vad man vill få gjort. Det är alltid trevligare att plugga om man romantiserar det lite. Och kom-ihåg – miljöombyten eller lite frisk luft är sällan något dåligt för minnet och sinnet!

Kapitel 2. En students vardag

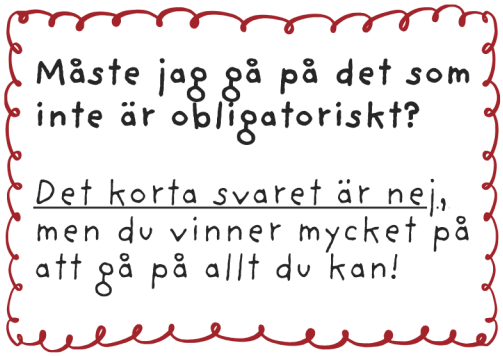
Klockan är sju på morgonen och väckarklockan ringer. Det finns kanske inget som inspirerar mindre än att stiga upp och gå på den där tre timmar långa föreläsningen som börjar klockan 8. "Frihet under ansvar" tänker man lite snabbt och så snoozar man, men hur ska man faktiskt ta sig i väg ändå? Kan jag inte ta i kapp det senare i stället när jag är mer utvilad? Hur gör jag då?



Tidigare har vi pratat om hur lärarna har ett ansvar att bedriva undervisning av bra kvalitet, men då ska det också komma studenter som deltar i den undervisningen. Även om det förstås är skönare att sova lite till så missar du inte bara innehållet på föreläsningen du skippar, du missar även viktig information läraren vill att du tar till dig i kursen. **Så kliv upp, stäng av alarmet och gå till föreläsningen!**

2.1 Obligatorisk vs icke-obligatorisk undervisning

Varför har vi ens kurslitteratur om inte all information finns där? Varför måste jag dessutom lägga tiden på att gå på föreläsning när jag bara kan läsa? Frågor vi alla ställt oss under åren på UU, men vi har svaren på varför du bör och borde vilja gå på föreläsningen.



För det första, det är sant, det mesta av informationen finns i litteraturen, men föreläsningen är till för att du ska få en känsla för vilka avgränsningar du kan göra, få fördjupningar, kunna ställa frågor till dina lärare och kunna prata med dina kursare. Genom att avstå icke-obligatoriska delar (till exempel en föreläsning) av undervisningen avstår du även från att ta del av det som alldeles säkert kommer på tentan. Genom att i stället gå på föreläsningen får du ett försprång och gratis repetition på det du ändå måste lära dig till tentan.

För det andra, det är skillnad på att läsa in material och att aktivt arbeta med det genom att svara på frågor eller se på det ur ett annat perspektiv. Genom att gå på seminarier/motsvarande (som ofta är obligatoriska) får du inte bara en chans att se vad som fastnat för dig själv, men du får också en kik på vad dina kursare snappat upp. Du kanske fick stenkoll på det som sades i början av föreläsningen och blev tröttare mot slutet, medan din kompis kanske vaknade till mot slutet och tog åt sig mer av det än du? Ni har alltså sannolikt tagit med er väldigt olika information, trots att ni gått på precis samma föreläsning. Det är som att ha ett lag av *kunskapssökare* - dra nytta av det och hjälp varandra!

Du, precis som vi och många andra som läser detta, tar ut ett studiestöd samt ett studentlån (vi pratar såklart om ett CSN). Lånet ska du så småningom betala tillbaka (buuu, men okej

då :(). Se till att du får ut allt du kan av utbildningen medan du går den.

Alla lärare du möter under utbildningen har lön för att undervisa dig och deras jobb är att se till att du blir expert i det ämne du valt att studera. Ta vara på de resurser som erbjuds, oavsett om det är en föreläsning eller seminarium. Då kommer inte bara tentorna garanterat gå bättre, utan du får även möjligheten att bli bäst på det du studerar till inför ditt framtida yrkesliv.

2.2 Studievanor och studieteknik

Att testa olika studietekniker kan kännas tradigt, men det är väldigt värdefullt att lägga tid på det. Kommer du ihåg på lågstadiet när du fick fundera på "hur lär jag mig bäst?". Ta fram det och applicera det på dina högskolestudier.

- Lär jag mig bättre av att förhöra mig själv eller andra?
- Är flashcards något bra eller lägger jag mer tid på att göra dem fina än att faktiskt ta åt mig innehållet?
- Lär jag mig bättre visuellt genom att göra mindmaps eller auditivt genom att stå själv hemma och rabbla upp alla termer jag ska kunna?

Internet är en fantastisk plats och det finns otroligt många resurser att ta del av. Ta dig tid att googla runt och sök på olika tekniker du tycker låter bra och våga prova olika tekniker i olika kurser tills att du hittar din favorit.

Blir du någonsin det minsta lilla osäker på hur du ska tackla plugget så finns det anställda studievägledare och även studenthälsan (vi återkommer till studenthälsan i kap. 3.3) på universitetet. De finns för att hjälpa dig må bra under din studietid och vägleda om du fastnar. Vi tipsar också om att fråga äldre kursare om hur de gjorde med tentor och dylikt när de gick samma kurs som du går nu.

2.2.1 Resurser och tips för att hjälpa till lyckas!

Universitetet har fler resurser att tillgå för att du ska kunna klara av studierna så bra som möjligt:

Universitetsbiblioteket - här kan du låna din kurslitteratur men även hitta ofantligt mycket annat läsvärt. Här kan du få individuell handledning när det kommer till informationssökning, referenshantering, databearbetning och analys. Det finns också självstudiekurser i studiestrategier och informationssökning, [här kan du hitta exempel på dessa.] Dessutom kan du läsa vetenskapliga artiklar helt gratis genom bibliotekets licenser! Biblioteket erbjuder även andra tjänster som chattfunktionen "fråga biblioteket" och flertalet trevliga bibliotekarier som kan hjälpa dig hitta det du söker!

Lär dig skriva/språkverkstaden - individuell handledning i att skriva vetenskapligt, de kommer inte ge feedback på innehållet på texten utan snarare på hur du förmedlar innehållet på ett tydligt vis.

Det är väldigt bra att söka tips hos dina kursare.

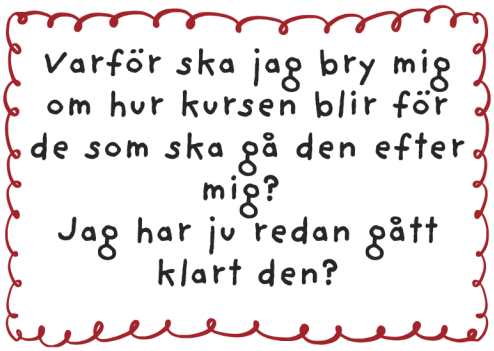
Lång dag av plugg på biblioteket framför dig? Kör inte åtta timmar i sträck direkt, där har du ett recept på att bli trött och inte ta in någonting. Börja med att lägga en timer på 25 minuter, plugga hela den tiden och när klockan ringer tar du en paus på fem minuter. Då hinner du komma igång lite grann men du vet också att du har paus ganska snart. Gör detta några gånger tills du känner att 25 minuter känns för kort och du vill göra passen lite längre. Det blir lättare med längre pass efter ett tag och till slut kan man ha riktigt produktiva pass på längre tid utan att ta paus. Fyra pass på 25 minuter blir nästan två timmar av plugg, vilket är mer än om man suttit lika länge men i stället varit distraherad hälften av tiden.

Tips på videor att söka på när det kommer till studieteknik: "Vad jag önskar att jag gjorde när jag pluggade" av folk som gått klart en utbildning och tittar tillbaka på sin tid i plugget och vad de sagt till sitt yngre jag. Mysigt, lärorikt och viktigt med självreflektion! "Pluggtips från en läkarstudent" är bra om du ska bli just läkare, inte för att tips från en ingenjörsstudent är värdelösa på något sätt men linjär algebra och immunologi är rätt olika vetenskaper.

När du läser ett humanistiskt ämne står du ofta inför många, långa och ibland komplicerade texter. Mitt största medskick som jag önskar att någon sagt till mig tidigare är: du vill läsa allt, men du hinner inte läsa allt. En del i att plugga på universitet är att lära sig att dela upp arbetet och "göra det görbart". Läs extra av texter du tycker är särskilt intressanta. Ta dig igenom resten, alltså skumma vissa delar och försök hitta textens mening och slutsatser. Det är inte meningen att du ska förstå allt utan en del i att plugga på ett universitet är att lära sig läsa akademiskt, alltså långa komplicerade texter på relativt kort tid och kunna ta med dig informationen för att diskutera den med dina kursare. Ett sista tips: Alla tankar som dyker upp när du läser, skriv ned dessa och kika på dem efter att du har läst klart!

2.3 Varför kursvärderingar?

Kursvärderingarna är frivilliga och du är aldrig skyldig någon att fylla i dem, men det finns ett stort värde i att vara solidarisk och göra det ändå! Du bidrar till att de som kommer efter dig får en bättre utbildning och hade inte du velat att de innan dig gjorde samma sak?



Kursvärderingarna är utan tvekan det lättaste och mest påtagliga sättet att påverka din utbildning på och de kräver inte mycket av dig. Enligt Uppsala universitets egna riktlinjer bör kursvärderingarna

vara skriftliga och anonyma. Det är ett bra tillfälle för dig själv att sätta dig ner och reflektera kring hur kursen varit. Läraren får hjälp att förbättra kursen och du förlorar ingenting på att ta en kort funderare på vad du lärt dig, hur du kan använda det du lärt dig tidigare och om kunskapen är användbar framöver, kanske i ditt arbetsliv?

2.3.1 Konstruktiva kursutvärderingar

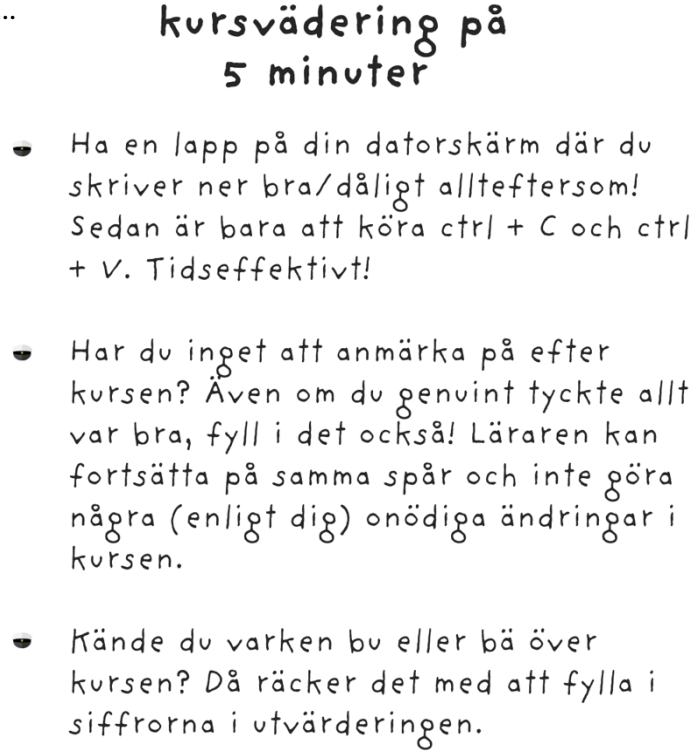
Det är dessutom väldigt utvecklande att öva på att ge konstruktiv kritik. Du kommer behöva göra detta på alla arbetsplatser du någonsin hamnar på, speciellt om du tänkt klättra upp på the corporate ladder eller ja, bli arbetsledare av något slag.

Ingen lärare kommer någonsin att ta åt sig **"den här kursen sög, gör om den!!! :((".** Dels går du inte in på vad som sög, varför det sög eller vad som kan göras för att det inte ska suga. Okej, det ordet blev konstigare desto fler gånger vi skrev det...

tillbaka till konstruktiv kritik.

Genom att använda ett konstruktivt språk och att vara tydlig med det man vill förmedla, ökar chanserna att läraren tar åt sig kritiken och blir peppad att göra positiv förändring. Har du inget förslag på rak arm på hur du vill att något ska förändras i kursen? Skriv det också!

Men vi vill också trycka på att lärarna är dödliga människor precis som vi, även om de har ett stort ansvar. **Kanske är det du själv som står där om några år?**



Man ska aldrig vara elak när man fyller i kursvärderingar, eller när man ger vilken feedback som helst för den delen. Jovisst är lärarna vuxna, men det är vi studenter också (åtminstone myndiga). Konstruktiv feedback är alltid det man kommer längst på, påhopp eller ännu värre, personangrepp, är bara taskigt och bidrar aldrig till utveckling och förändring.

Tycker du att kursen var helt fantastisk? Skriv det också – och gärna vad som var bra. Det ger lärarna energi att fortsätta göra ett fantastiskt jobb. De är som sagt också människor och alla människor blir glada av positiv feedback.

2.4 Läsa vetenskapligt

Med största sannolikhet kommer du att behöva läsa en vetenskaplig artikel som del av kursen, och

även om det känns som att man ska läsa vartenda ord från början till slut, så är det faktiskt inte riktigt så.

Att läsa vetenskapligt är en muskel man tränar och inte ens erfarna forskare läser varje ord i varje artikel. Det är stor skillnad på att läsa vetenskaplig skrift jämfört med all annan typ av läsning. Att kunna kolla igenom en artikel och ta åt sig materialet utan att läsa precis hela är en färdighet man tränar och ingenting du ska vara expert på när du börjar på universitetet.

Oavsett vad du valt att studera så kommer du behöva läsa vetenskapliga artiklar och antagligen genomföra någon form av examensarbete eller annan skrivuppgift för att få din examen. Till dessa kommer man inte undan att läsa artiklar och dessa typer av uppgifter blir genast väldigt mycket lättare om man tagit tiden att lära sig läsa vetenskapligt. Ditt framtida jag som sitter där med exjobbet kommer tacka "recce-dig" för att du började tidigt. Under kursens gång blir du tränad på att hitta viktiga fakta, argument och slutsatser, utan att behöva vrida och vända på alla ord.

Anteckna medan du läser. Går det att skriva eller markera direkt i texten med en överstrykningspenna? Gör det. Gillar du som juristerna att göra färgglada flikar? Gör det också. Som vi sagt några gånger redan: prova dig fram, reflektera vad som fungerade, prova något nytt, gör det som passar dig.

Visst kan AI det, men det ersätter inte din egen läsning. Den krävs för den intellektuella bearbetning och djupare förståelse som akademiskt lärande innebär. AI kan dessutom missa nyanser och sammanhang och leda till misstolkningar av texten. Använd AI som komplement, men missa inte chansen att utveckla ditt eget språk och din egen förståelse. Du kan behöva det för tentan, och definitivt i arbetslivet. Och som alltid, kolla riktlinjerna innan du använder AI i utbildningen.

2.4.2 Skriva akademiskt

I den här guiden har vi *inte* skrivit akademiskt. Språket i texten är anpassad så att det ska vara lättare att ta åt sig av innehållet och ska kännas lite som en konversation mellan vänner. Att skriva akademiskt kan kännas knepigt, men även det är en muskel man tränar.

Det finns otaliga resurser inte bara online men också vid universitetets egen språkverkstad där du kan få konstruktiv feedback till dina texter. Deras jobb där är att hjälpa dig bli bättre på att skriva, det kan kännas tradigt med de där stora PM-uppgifterna och en anledning till det är att du inte vet hur man skriver på ett bra (akademiskt) sätt. Din tröskel kan alltså vara språket och inte innehållet. Du sparar dig själv mycket tid med att öva på att skriva akademiskt.

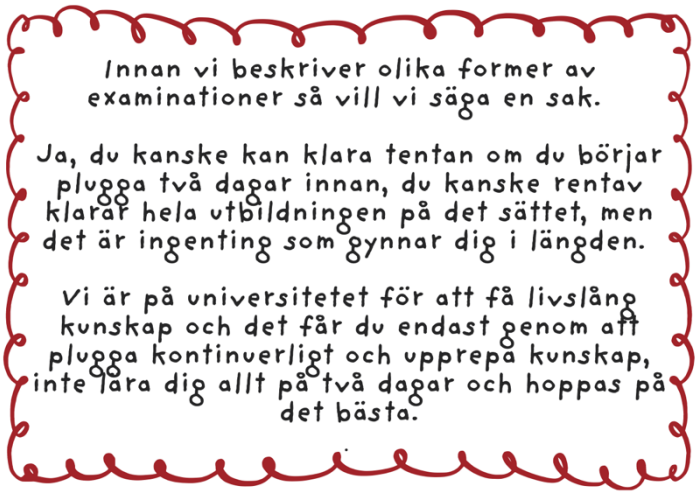
Det finns ingenting som säger att du är en dålig skribent bara för att du inte är så bra på att skriva akademiskt. Du kanske är en hejare på att skriva poesi eller är Uppsalas nya Gunnar Wennerberg

(googla honom), men att kunna skriva akademiskt kommer att hjälpa dig under din studietid så att du kan lägga mer tid på innehåll än språk. Det är även något du kommer ha god hjälp av när du skriver CV, söker jobb, väl på jobbet och allmänt i livet.

Även här kan du använda AI som assistent, men outsourca inte jobbet helt. AI är en ambitiös, men omdömeslös assistent som drabbas av rena hallucinationer emellanåt. DU måste själv ha kollen.

Kapitel 3. Examination, resultat och återkoppling

3.1 Olika examinationsformer



Du kommer stöta på en del olika examinationsformer under din utbildning, vad du än studerar så ska du examineras på det.

Här kommer de vanligaste formerna:

Tentamen - även kallad salstentamen. Skriftlig examination av ett ämne, man ska besvara frågor som berör kursens material. Beroende på kurs får man ha olika hjälpmedel, såsom anteckningar, miniräknare, formelsamling etc. Detta framkommer på Ladok. Det här är den överlägset vanligaste formen av examination vid universitetsstudier.

Munta - muntlig tentamen, ibland i form av en muntlig redovisning med presentation på vilken du opponeras på innehållet.

Dugga - som en liten tenta, delmoment ur tentan där du testar dina kunskaper före sluttentan äger rum. Ofta bidrar dessa med extrapoäng till tentan, och har räddat en och annan student från U genom tiderna.

Promemoria - förkortat PM i folkmun, en utredande sammanfattande text som berör ett avgränsat ämne.

Laboration - du utför ett experiment i ett av universitetens egna labb. Du ska ha läst igenom labbkompendium/manual/instruktioner på förhand så du vet vad du ska göra (man ska inte läsa det för första gången på plats). Du examineras på att i praktiken tillämpa det du lär dig på föreläsningarna och sätter kursinnehållet i ett sammanhang (i en petriskål).

Labbrapport - skriftlig rapport på vad du gjort på labb, syftet med det, hur det gick till (så det kan replikeras av läsaren), vad resultaten blev och hur du tolkar dessa. Skrivs ofta på engelska, men inte alltid.

Praktisk examination - innebär att du examineras på att tillämpa dina teoretiska kunskaper i praktiken. Sker ofta på vårdutbildningar där du testas i att hantera olika instrument, testa reflexer eller utföra olika patientundersökningar på ett korrekt och patientsäkert sätt.

3.2 Studenternas arbetsvillkor

Det ska alltid framkomma tydligt vilken examinationsform som används och-, hur denna går till. Allt detta ska du kunna hitta enkelt på kursens hemsida. Känns något otydligt kan du alltid höra av dig till kursansvarig.

Ett dokument som är bra att ha koll på är Studenternas arbetsvillkor, där finns ett helt eget kapitel om examination och vilka rättigheter man har när det kommer till alla examinerande moment. Exempelvis ska det inte gå mer än 25 arbetsdagar från att du skriver en tenta tills att du får ut ditt resultat!

På Uppsala universitet finns olika betygssystem på olika utbildningar och U-3-4-5, U-G-VG, U-G är de vanligaste betygen. Det finns gränser för hur många poäng av det totala som krävs för att få godkänt eller underkänt. Dessa gränser kan framkomma på kursens sida på Studium, men brukar även stå listade i början av tentan. Gränserna kan gälla hela tentans poäng eller så är tentan uppdelad i mål, varpå man ofta behöver ha över en viss procent av poängen för varje mål samt över en viss poänggräns totalt för att nå godkänt eller högre.

3.2.1 Konsten att samarbeta med andra

Okej här kommer det vi alla har blivit matade med sedan mellanstadiet: Du måste lära dig att samarbeta med vem som helst för på en arbetsplats får man inte välja sina kollegor.

När du studerar på universitet kommer du behöva göra uppgifter tillsammans med dina kursare. Ibland är det jättelärorikt. Ni inspirerar varandra att lära er mer, ni kan ha djupa diskussioner eller ni delar upp arbetet mellan er perfekt. Men andra gånger är det ingen dans på rosor. Du får inte tag på din kursare, det är dragkamp om vem som ska göra vad eller du känner att du inte får sätta din egen prägel på inlämningen för att den andra vill bestämma allt.

Konsten att samarbeta med andra handlar om att våga ge och ta. Ni har ett gemensamt mål = utföra uppgiften så bra som möjligt.

Vårt tips är att försöka prata med varandra redan från start. Sätt upp riktlinjer och dela upp arbetet så att båda känner att ni får ansvara för varsin del. Prata igenom förväntningar och om det går, lägg er på en gemensam ambitionsnivå. Ge varandra tid och respekt för att ni kan olika mycket om ämnet och har olika förutsättningar.

Behandla andra som du själv vill bli behandlad. Lägg lika mycket energi på uppgiften som du önskar att din samarbetspartner gör.

Skulle det mot förmodan inte gå att samarbeta, eller din kursare behandlar dig kränkande måste du kontakta din lärare eller ditt studentombud på en studentkår för råd och stöd. **Du ska aldrig behöva utstå kränkningar för att klara en uppgift.**

3.2.2 Återkoppling

Vi har tidigare pratat om att ge återkoppling, men du kommer även att behöva ta emot en del återkoppling under din utbildning, både positiv som negativ. Ibland kan det göra lite ont i själen MEN det är faktiskt gratis feedback. Ingen som rättar dina uppgifter finner nöje i att rata arbeten, de vill att du tar åt dig det de sagt och sedan visar att du gjort det i andra inlämningar.

Du kommer för övrigt få återkoppling i arbetslivet efter studierna också, så lär man sig snabbt att inte ta något personligt kommer hjälpa dig längre fram. Ta åt dig både det du kan förbättra, men också det som blev bra och fortsätt jobba med det. Det är en del av det livslånga lärandet, något en riktig *Uppsalastudent* förespråkar.

3.2.3 Fusk och plagiat

Om du nått en punkt då du börjar överväga fusk så har du ett och annat att fundera på. Som tidigare konstaterats är detta INTE något en sann Uppsalastudent sysslar med. Det är helt enkelt inte värt det av många olika anledningar, här kommer tre:

1. Om du åker fast för fusk eller plagiat (= kopierat någon annans arbete) kommer du behöva vara del av en plagiatutredning, vilket inte bara är jobbigt för dig utan även resurskrävande för universitetet. De har viktigare saker att lägga resurser på, mer lärarledd tid exempelvis. Det utredningen kommer fram till (om studenten är skyldig till plagiat eller inte) behöver protokollföras vilket sedan blir en offentlig handling. Detta är inget som är speciellt kul att ha med sig på CV:t, speciellt inte om du tänkt dig en karriär inom akademin i framtiden

2. Du lär dig inte lika mycket. Det kommer att slå tillbaka senare under utbildningen och i arbetslivet.

3. Inte nöjd med ditt arbete och det ska in imorgon? Det kommer gynna dig mer att lämna in det du har och sedan föra en dialog med examinatorn/kursansvarig om varför du inte är nöjd. Du kan få hjälp till nästa gång och i stället få ihop ett arbete du kan känna dig riktigt nöjd med och som du står bakom. Det är inte hela världen att få underkänt.

Livet kommer emellan ibland och det är alltid okej att ta ikapp något i efterhand även om det känns tradigt. Det är mycket mer heder i att göra det rätta. Att fuska kommer sannolikt leda till att du vill fuska igen och vad är en akademisk utbildning värd då?

Planera bättre så kommer fusk inte vara ett alternativ. Om du är det minsta osäker på var gränsen går är det bättre att fråga än att fuska.

Vad händer om jag fälls för fusk? Vem kan hjälpa? Är det kört? Detta gäller vid universitetet: Uppsala universitet - regler och rättigheter - fusk

Om du planerar att använda generativ AI måste du först kolla upp vad som gäller för respektive kurs gällande användning av AI i utbildningen. Se Uppsala universitet riktlinjer för AI för mer information.

3.3 Hjälp! Jag är inte nöjd med G!

Ibland möts inte de förväntningar man har på sig själv eller så känner man att man inte möter de förväntningar som andra har på en. På gymnasiet är betygsskalan mer nyanserad, medan vissa utbildningar på universitetet bara har godkänd eller icke-godkänd. Men om det finns fler skalsteg, som VG, och man har lagt VG-tid och VG-energi på en tenta och ”bara” får G, kan man känna sig missnöjd. Ett VG är såklart alltid trevligt, men i de flesta branscher tittar man inte på enskilda betyg på enskilda kurser, utan det man vill se är att man tagit examen och klarat utbildningen som krävs för tjänsten man söker.

Även om det är okej att vara besviken och klaga på att det inte gick så bra som man trodde trots att man är godkänd så är det schysst att inte göra det framför alla i sin omgivning. Klasskompisen på raden bakom dig som fick G trots att de trodde de skulle kugga blir sannolikt illa till mods av att känna sig sämre. Det enda de hör att G inte är bra nog, när det ju visst är det.

Är du missnöjd och vill diskutera ditt betyg med din lärare finns det några saker som är bra att ha koll på. Det hittar du i Regler och rättigheter vid examination.

3.3.1 Bli en mästare på omtentor

Först vill vi påpeka att du förstås ska undvika att behöva göra en omtenta. Det är självklart bättre att ligga i takt med kursen. Men vi alla hamnar där någon gång och här kommer vårt bästa tips: Reflektera över varför du inte fick godkänt. Vi vet, vi tjatar, men tro oss!

Okej visualisera detta: Du har precis fått ut din tenta och ser ett U som stirrar tillbaka på dig. Kanske du inte pluggat något, men gav tentan en chans, för att det kanske skulle gå ändå? Kanske var du förkyld och bad till valfri högre makt att tentan skulle vara enkel? Kanske hade du pluggat massor, men frågorna var inte alls var som du väntat dig och hjärnan låser

sig totalt?

Att reflektera över sina resultat, bra som mindre bra, är otroligt utvecklande. Bara att hämta ut tentan och se vad som gick dåligt kan lära dig massor till omtentan. Egot kan göra lite ont, men du kommer att tacka dig själva för att du såg den underkända tentan i vitögat och blev en mästare på omtentan.

För att kunna klara omtentan måste du acceptera att det inte gick första gången, fundera över vad som inte fungerade och prova igen. Om det inte är så mycket som saknas, avsett tid att plugga till omtentan, även om den andra kursen pågår samtidigt. Det kommer inte bli lättare om du skjuter upp omtentan till nästa omgång för då är kunskapen ännu längre bort. Men om du behöver lägga jättemycket tid på omtentan kan det vara bättre att spara den till omtentaperioden i slutet av sommaren, så att de inte blir en ond cirkel där du missar nästa ordinarie tenta också. Men tänk då på att avsätta gott om tid för tentaplugg. Kunskaperna finns där, men det tar lite längre tid att dra fram dem ur glömskans djup. Du kan alltid kontakta din studievägledare om du tycker studierna blir svåra att strukturera själv.

Bit i det sura äpplet och kör, vi tror på dig!

Även bra resultat är värda att reflektera över! Vad gjorde jag den här kursen som gjorde att jag nailade tentan? Var det ett ämne jag brinner mer för? La jag mer tid på repetition än jag gjort tidigare kurser? Repeterade jag mina flashcards tillräckligt ofta? Pluggade jag mer eller mindre tillsammans med andra än jag brukar? Gick jag på alla workshops? Testade jag en ny studieteknik/studiemiljö? Självreflektion är aldrig slöseri med tid och aldrig något dåligt!

3.3 Hjälp! Jag är överväldigad av mina studier!

Var lugn, du är inte den första och det finns hjälp att få. Nedan hittar du en lista på tips att vända dig och i referensen en länk till alla relevanta hemsidor.

Prata med dina kursare

Ni kanske är fler som stressar över samma fråga på en uppgift eller plugg inför en omtenta? Ta hjälp av varandra! Våga vara öppen med att plugget känns svårt eller att det blev lite mycket med både laga matlådor inför veckan, laga cykelslangen och nationsrundan. Sätt er ner och hjälp varandra förstå och framför allt, peppa varandra att försöka en gång till.

Studenthälsan

"Studenthälsan finns för att hjälpa dig med frågor som är kopplade till livet som student. Det kan till exempel handla om stress, sömnlöshet, dåligt självförtroende, prestationsångest, talängslan, alkohol eller andra saker som kan göra studentlivet komplicerat."[1] Det är helt kostnadsfritt att ta hjälp av studenthälsan, de erbjuder både föreläsningar och samtalsstöd. De har träffat många studenter som brottas med samma problem som du.

[1] Studenthälsan, Uppsala universitet, https://www.uu.se/student/stod-och-service/studenthalsan (2025-08-25)

Studenthälsan - Uppsala universitet

Kalendarium – Studenthälsan

Studenthälsan i Uppsala

Studenthälsan i Visby

Nationella studenthälsan

UUB

Förstår du inte vilken bok du behöver eller blivit galen på referenssystemet? På Uppsala universitetsbibliotekets hemsida kan du hitta guider och hjälp för att hitta kurslitteratur och förstå svåra referenssystem. Du kan även få tillgång till tidningsartiklar som ligger bakom betalväggar samt låna kurslitteraturen istället för att köpa den och på så sätt spara CSN-pengen.

Bibliotek - Uppsala universitet

Våra bibliotek - Uppsala universitet

Studentombud på din studentkår

Alla studenter kan boka möte med ett studentombud för att få råd och stöd om du har problem med exempelvis en kurs eller en lärare. Studentombudet finns på din studentkår och erbjuder rådgivande samtal, kan hjälpa till att leta upp stycken ur högskolelagen och följa med om du behöver stöd vid möten med kursansvarig eller om du fuskat och hamnat i disciplinnämnden. Tänk på att kontakta studentombudet så tidigt som möjligt i processen för bäst chans att få rätt hjälp!

Hitta på annat!

Plugget är inte allt. Det finns mycket annat att göra när du pluggar på universitet, särskilt i Uppsala. Engagera dig på en nation eller en studentkår. Gå med i en förening, en kör eller spex (teater på nation). Se till att ha en bra balans mellan plugg och fritid, skolan går bättre när man mår bättre.

SIGRID

Min första omtenta var inte oväntad, men det sved en del på egot ändå. Jag hade haft covid i tio dagar och min studieteknik var verkligen inte bra så naturligtvis räckte min insats inte hela vägen. Jag har kuggat tentor efter den där tentan också, jag lärde mig tyvärr inte massor av den första gången, men jag vill ge det svenska skolsystemet beröm för att man inte straffar folk för att de misslyckas ibland. Det är bara att kavla upp ärmarna och försöka igen, det ligger heder i att göra sitt bästa. Jag önskar ingen av er läsare akademiska bakslag på något vis men jag tycker någonstans att alla behöver kugga för lära sig, det

bygger karaktär.

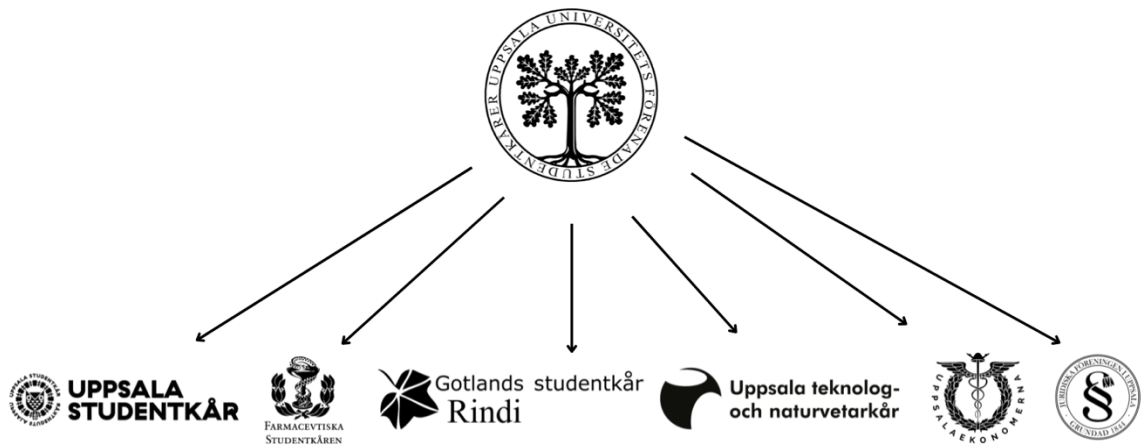
ELSA

Min första omtenta, jo men jag fick total panik! Jag överdriver inte ens. För det första kändes det som ett stort misslyckande. Jag hade pluggat till den ordinarie tentan, men var för stressad för att ta in informationen och väl på tentan kände jag bara "åh nej, det här kommer inte att gå". När jag väl fick resultatet deppade jag ihop totalt. Ja, jag är en dramatisk person.. sue me. Jag kände bara att jag ville hoppa av och att universitetsstudier är säkert toppen, men ingenting för mig. Men, det var ju såklart inte hela världen. Jag hittade en kursare som också kuggat, vi pluggade tillsammans och jag klarade omtentan på första försöket.

Kapitel 4. Studentkårer och studentrepresentation

Förord UUFS

Hej, kul att du läser detta! Kanske är du ny i stan eller en veteran inom studentvärlden. Oavsett välkommen till denna guide som vi hoppas kunna hjälpa dig navigera i den stora studie- och studiesociala staden, Uppsala. Vi från Uppsalas förenade studentkårer ser mycket positivt, till att denna guide har skrivits. Ett dokument med vägledning, motivation och svar på kanske just dina funderingar. Studentlivet ska vara något pirrigt, kul och givande, men ibland kan det komma perioder som känns otydliga, svåra eller mindre motiverade. UUFS finns här för dig, vi är ett samarbetsorgan för Uppsalas studentfrågor och arbetar med att föra de studiepolitiska frågorna framåt. Varje enskild kår arbetar dagligen för att underlätta för din studietid. Oavsett om det gäller att förbättra studieplatserna på campus, bjuda på gott kaffe på kårhuset eller lyssna när du behöver ventilera om kurs eller program.



Att flytta till en ny stad (eller bo kvar), börja ett nytt program eller läsa en fristående kurs är som att vända blad. Mycket är nytt och mycket är möjligt och det är just du som kan påverka hur den nya

tiden ska bli. Vi vill uppmuntra dig till att ta för dig, prova något nytt eller bara “go with the flow”. Gör det som motiverar dig och ger dig den energi du behöver för att komma vidare i dina studier. UUFS önskar dig en god läsning!

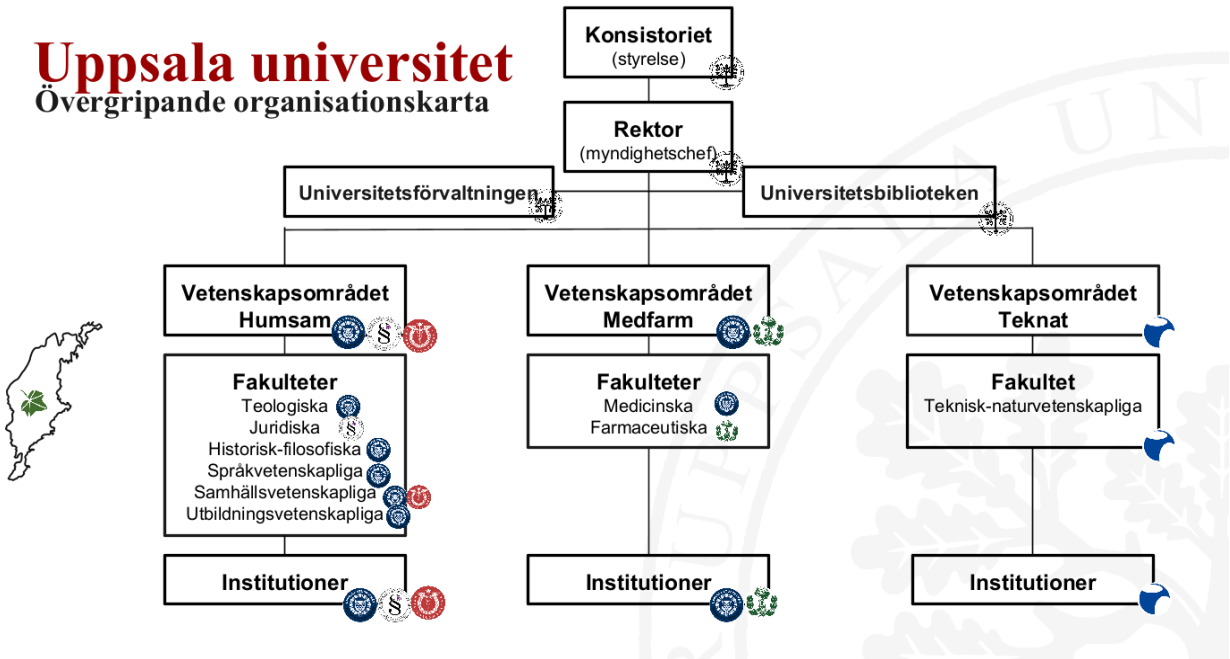
4.1 Vad är en studentkår och vad gör de?

Uppsala universitet förenade studentkårer (UUFS) är ett samarbetsorgan som grundades för att kårerna skulle få en gemensam röst gentemot universitetet. Kårerna är av vitt skilda storlekar och kan därför inte enskilt driva alla frågor, för det finns helt enkelt inte resurser för det. UUFS drivs av engagerade studenter som tar uppehåll från sina studier för att hjälpa medstudenter få en bättre studietid.

En studentkår är en organisation av studenter, för studenter, vid ett universitet eller en högskola. Studentkårer arbetar för att tillgodose studenternas intressen genom att bevaka utbildningskvalitet, företräda studenter i beslutande organ inom universitetet och genom att erbjuda sociala aktiviteter och arbetslivsanknytning. Vilken kår du tillhör beror i regel på vad du läser, men det går bra att vara medlem i flera studentkårer om man vill det, och studentkårens riktlinjer tillåter.

Från kårerna finns utsedda studentrepresentanter som representerar studenterna gentemot universitetet. Vår rätt till detta är dessutom lagstadgad genom studentkårsförordningen i svensk lag. Om du vill kan du läsa mer om studentkårerna som studiebevakare vid Uppsala universitet här.

På Uppsala universitet finns det sex studentkårer som ansvarar för att bevaka varsitt område. På bilden ser du Uppsala universitet organisationsträd. Bredvid varje del av organisationen finns det en symbol, det är en logga för den organisation som representerar/ansvarar för den delen av universitetet.



Genom studentkårerna kan du träffa andra studenter, vilket är något alla borde (och behöver) göra. Inte bara för att skaffa kompisar, men du har mycket att lära av dina kursare. Något som är väldigt charmigt med att plugga på universitet är mångfalden av folk som väljer att studera. Någon du träffar kanske precis gått ut gymnasiet och började plugga direkt medan någon annan läst en helt annan utbildning och jobbat några år men nu vill skola om sig.

Man lär sig väldigt mycket om man sitter tillsammans, det är inte bara bra för tentaresultaten men man mår bättre och orkar plugga mer om man är en stadig skara! Man kan också träffa många äldre studenter och ta del av många lärdomar från dem, vilket de gärna delar med sig av. Ingen äldre kursare vill att det går dåligt för dig på tentan, det enda man vill är att de som kommer efter en inte begår samma misstag man själv gjorde. Något du också kommer vilja bidra med när du har några terminer i bagaget.

När man är ny till universitetsstudierna är det inte heller helt enkelt att navigera alla dokument som säger vad du har rätt till men också är skyldig att göra. Detta är något studentkårerna har fullkomlig total superkoll på och du kan alltid fråga dem om du är osäker på någon studierelaterad fråga.

4.1.1 Kårerna & Uppsala universitet

Uppsala universitet vill utbilda så bra studenter som möjligt och kårerna finns för att hjälpa till med just det. I ständig dialog försöker UU, kårerna och studentrepresentanterna att utveckla utbildningar och kurser, studieplatser på campus och förbättra arbetsmiljön för studenterna.

Ett nutida exempel på studentinflytande är hur AI ska/inte ska användas på Uppsala universitet och hur studenter och universitetet i stort ska förhålla sig till generativ AI i utbildningen. Studentrepresentanter blir en röst för studenters syn på AI, och hur vi tror att AI kan påverka oss negativt eller positivt. Studenterna kan ge perspektiv på hur AI kan vara ett pedagogiskt hjälpmedel, men även att studenter behöver tydlighet kring vad vi får och inte får använda AI till så att ingen student kan råka fuska omedvetet. Studentkårerna har exempelvis agerat som remissinstans för universitetet när de utformat riktlinjer för användningen av AI.

Genom kårerna får studenterna en chans att ge sitt studentperspektiv i ett rum med representanter från universitetet. Även om alla lärare har varit studenter själva, så vet de inte hur det är att vara student idag och plugga den utbildning så som den är utformad nu. När man diskuterar frågor som berör studenter är det alltså extremt viktigt att studenterna får ge sitt perspektiv. Det är studenterna som är experter på sin egen situation.

Kårerna har även olika forum där man diskuterar aktuella utbildningsfrågor vid just den studentkåren, ofta genom programföreningar eller -utskott. Representanter från kårerna/utskotten

brukar delta vid fakulteternas olika grundutbildningsdagar för att ge studentperspektiv och vår närvaro är väldigt uppskattad bland lärarna! Kolla upp vad detta forum heter på just **din** kår och se till att delta (det brukar bjudas på gratis fika för deltagarna)!

Kommer du ihåg det vi pratade om i början av guiden? Här kommer en påminnelse:

Studenten är ansvarig för utvecklingen av utbildningen genom att diskutera undervisningens kvalitet, utveckling och förnyelse.[2] Hur kan du göra detta? Jo! Genom en studentkår.

Studentkårer tillsätter hundratals studentrepresentanter som representerar sina kursare och medstudenter i olika organ inom universitetet. Studenter har rätt att närvara i alla organ som är beslutande eller beredande kopplat till studenter, och på ett universitet är det rätt mycket som är kopplat till studenter.

Studentkårerna är ansvariga för att tillsätta studentrepresentanter och detta görs på lite olika sätt inom olika kårer.

Känner du att du vill bli studentrepresentant eller engagera dig lite extra?

Kontakta din studentkår så guidar de dig rätt!

4.1.2 Varför bli studentrepresentant?

Det finns många olika grupper (institutionsstyrelser, fakultetsnämnder, utbildningskommittéer, arbetsgrupper m.m.) att sitta i på universitetet. Vi kommer inte kunna lista alla här, då skulle guiden bli dubbelt så lång, men vårt bästa tips är att kika på kårernas hemsidor, där finns all information för dig som vill söka.

Tumregeln är att alla organ på universitetet har en styrelse eller styrgrupp där studenterna har rätt att blir representerade, alltså ha en studentrepresentant i. Du kan även läsa mer om studentinflytandet på UU här. Det går jättebra att sitta i flera olika grupper om man hinner och vill!

Tre anledningar att bli studentrepresentant:

1. Bra på CVt! När du sitter med i ett universitetsorgan får erfarenhet av att sitta i exempelvis en styrelse, att läsa myndighetshandlingar och öva på att argumentera konstruktivt (ser ni det återkommer alltid!) för studenternas frågor.

2. Många uppdrag är arvoderade, dvs du får en liten slant i fickan för att tycka till, hur bra?!

3. Du får kontakter som kan vara nyttiga senare när du ska ut på arbetsmarknaden (lägg till alla på LinkedIn, vettja!).

[2] Pedagogiska programmet (2025), Uppsala universitet.

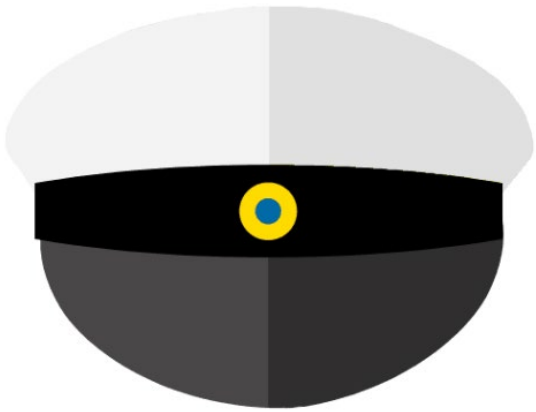
Att vara studentrepresentant är som att få arbetslivserfarenhet medan man fortfarande är på universitetet samtidigt som man lär känna folk och kan påverka utbildningen i positiv riktning!

AVSLUTNING

Snipp snapp snut så var studentguiden slut. Det är svårt att sammanfatta allt vad det innebär att plugga och vara student vid Uppsala universitet. Vi hoppas att guiden har gett dig inspiration att göra dina år i Uppsala eller Gotland, till de bästa åren i ditt liv. Vi hoppas att du vågar utforska nationerna, kårerna och övrigt engagemang på sidan av dina studier. Vi hoppas att du vågar misslyckas för att sedan resa dig och bli bättre.

Uppsala universitet är stort, här utbildas allt från arkeologer till mediavetare till dietister. Det krävs rätt mycket för att två studenter från helt olika vetenskapsområden ska skriva ett arbete tillsammans. Hade någon sagt till oss att vi skulle skriva ett arbete ihop hade vi nog aldrig kunnat gissa vad det skulle handla om. Hur kombinerar man retorik med farmaci? Vi kanske får skapa en ny institution för retorisk farmaci efter det här är klart. Tack studentkårer och studentlivet för möjligheten i vilket fall!

Om vi har hjälp en enda person med den här guiden så är vårt arbete fullbordat. Den här guiden ska ingenstans så om du behöver fräscha upp minnet någon gång i framtiden, kom tillbaka. Repetition är kunskapens moder! Vi hoppas du känner dig lite mer garderad för vad universitetslivet slänger mot dig än du var innan du läste guiden. Lycka till med studierna och studentlivet och gör som vi gjorde, engagera dig!



Ordlista

Att studera på universitet innebär att lära sig ett nytt vokabulär, vilket ofta refereras till som akademiskt språk. Ordlistan kan läsas som komplement till guiden, men kan också vara ett första steg att förstå viktiga termer inför dina år på Uppsala universitet. Vissa ord som förekommer i guiden har du stött på i andra sammanhang och andra ord kommer att vara helt nya, men centrala i universitetsvärlden. Listan kommer att ha ord med en kort beskrivning av ordet innebörd samt sidnummer om ordet förekommer i guiden.

Akademisk kvart (ak) – Det första du kommer stöta på är att dina föreläsningar börjar kvart över. till exempel 09ak (09:15) eller 13ak (13:15). Det är för att vi har en akademisk kvart, eller "ak". Nationerna och kårerna använder detta mycket. Exempelvis kan det stå att gasquen börjar 18dk. Det innebär att du ska vara senast på plats kl. 18:30 och anlända någon gång mellan 18:00 och 18:30, "dk" betyder alltså "dubbelkvart".

Fakultetsnämnd – Organisatorisk enhet vid universitetet. På Uppsala universitet finns det nio fakulteter inom tre olika vetenskapsområden. Inom Humsam (humaniora och samhällsvetenskap) har varje fakultet en styrelse som heter fakultetsnämnd, inom Teknat (teknik och naturvetenskap) finns en gemensam fakultetsnämnd och inom Medfarm (medicin och farmaci) en områdesnämnd med motsvarande uppgifter som fakultetsnämnderna. Inom fakultets-/områdesnämnderna finns även studentrepresentanter, alltså studenter som är valda ledamöter i styrelsen. Fakulteternas uppdrag är "att genomföra utbildning och forskning inom universitetet inom ett eller flera närliggande ämnen"[3]. (s. 8; s. 30)

Föreläsning – En form av lektion där läraren undervisar om det som finns i kurslitteraturen men även ger bredare perspektiv kursens innehåll. Föreläsningarna är sällan obligatoriska. Innan eller efter en föreläsning är ett bra tillfälle att ställa frågor till din lärare. En del lärare använder också studentaktiverande moment i sina föreläsningar, som kortare diskussioner i par eller mentimeter-frågor. Information om tentor eller seminarier kan även förekomma vid föreläsningarna. (s. 4; s. 7; s. 11; s. 12; s. 15; s. 16; s. 20; s. 25)

Icke-obligatorisk – Tvärtom finns det ju då också såklart moment som inte är obligatoriska. Det betyder att du inte behöver delta för att få godkänt på kursen, exempelvis en föreläsning. MEN även om momentet inte är obligatoriskt är det inte i onödan om du deltar. Momentet finns för att hjälpa ditt lärande så att du klarar kursen. (s. 15; s. 23)

Institution – Organisatorisk enhet som ligger under fakulteten som är indelad efter ämnesinriktning. Majoriteten av alla kurser och program ligger under en institution. (s. 8; s. 13; s.

[3] "Fakultet", Uppsala universitet, student, fakultet, https://www.uu.se/student/fakultet (2025-08-22).

30; s. 31)

Kursansvarig – Person som på institutionen är ansvarig för kursen. En kursansvarig kan vara en lärare eller någon som arbetar på institutionen kursen finns på. Du kan vända dig till kursansvarig för specifika frågor om kursen, som litteratur, tentor eller intyg. (s. 10; s. 12; s. 13; s. 21; s. 23; s. 25)

Kursare – är studenter du pluggar med på universitet, de kallas för kursare istället för klasskamrater/-kompisar. (s. 7; s. 10; s. 14; s. 15; s. 16; s. 17; s. 21; s. 22; s. 26; s. 28; s. 29)

Obligatoriskt – Ett ord som kanske förklara sig själv, men i universitetssammanhang betyder det ett obligatoriskt moment, alltså ett moment du måste delta på, för att kunna få godkänt på kursen. Typiska obligatoriska moment är tentor och seminarier. Vilket också betyder att om du blir underkänd eller inte deltar pga exempelvis sjukdom måste du komplettera genom att göra en omtenta (alltså en ny tenta för samma kurs, med andra frågor) eller kanske lämna in en skrivuppgift som ersätter seminariet. (s. 8; s. 15)

Områdesnämnd – Organisatorisk enhet vid universitetet. Vid Uppsala universitet finns det tre olika vetenskapsområden: Vetenskapsområdet för humaniora och samhällsvetenskap (Humsam), Vetenskapsområdet för medicin och farmaci (Medfarm) och Vetenskapsområdet för teknik och naturvetenskap (Teknat). (s. 8; s. 10)

Omtentamen (omtenta) – är också ett prov som du får göra om du inte klarat eller missade originaltentan. Denna tenta kan förekomma samtidigt som du går andra kursen. Omtentan innehåller andra frågor än första tentan. (s. 24; s. 26)

Promemoria (PM) – En kortare, examinerande uppgift eller uppsats som du skriver under en kurs. Vissa PM är samförfattade, alltså att du skriver med en eller flera kursare och andra skrivs enskilt. Vissa PM är även förarbete inför större uppsatser eller examensarbeten. (s. 19; s. 20)

Recentior (recce) – är en ny student vid universitetet. Du är recce till att det finns nya reccar, vilket då kan vara ett år eller ett halvår beroende på antagningar på ditt program. (s. 19)

Seminarier – Ofta en form av examination. Förutom tentor kan du även bli examinerad, alltså bli bedömd och testad på kunskaper, genom ett seminarium. Vid ett typiskt seminarium får du och några kursare hålla samtal om litteratur ni läst och slumpmässigt svara på frågor från läraren. Seminariet är även ett tillfälle för lärande. Blandningen mellan examination och lärande varierar mellan olika ämnen på universitetet. (s. 15)

Studentkår – En studentkår är som ett fackförbund för studenter. “Studentkårernas främsta uppgift är att representera dig som student inom hela universitetet, på lokal nivå upp till möten med

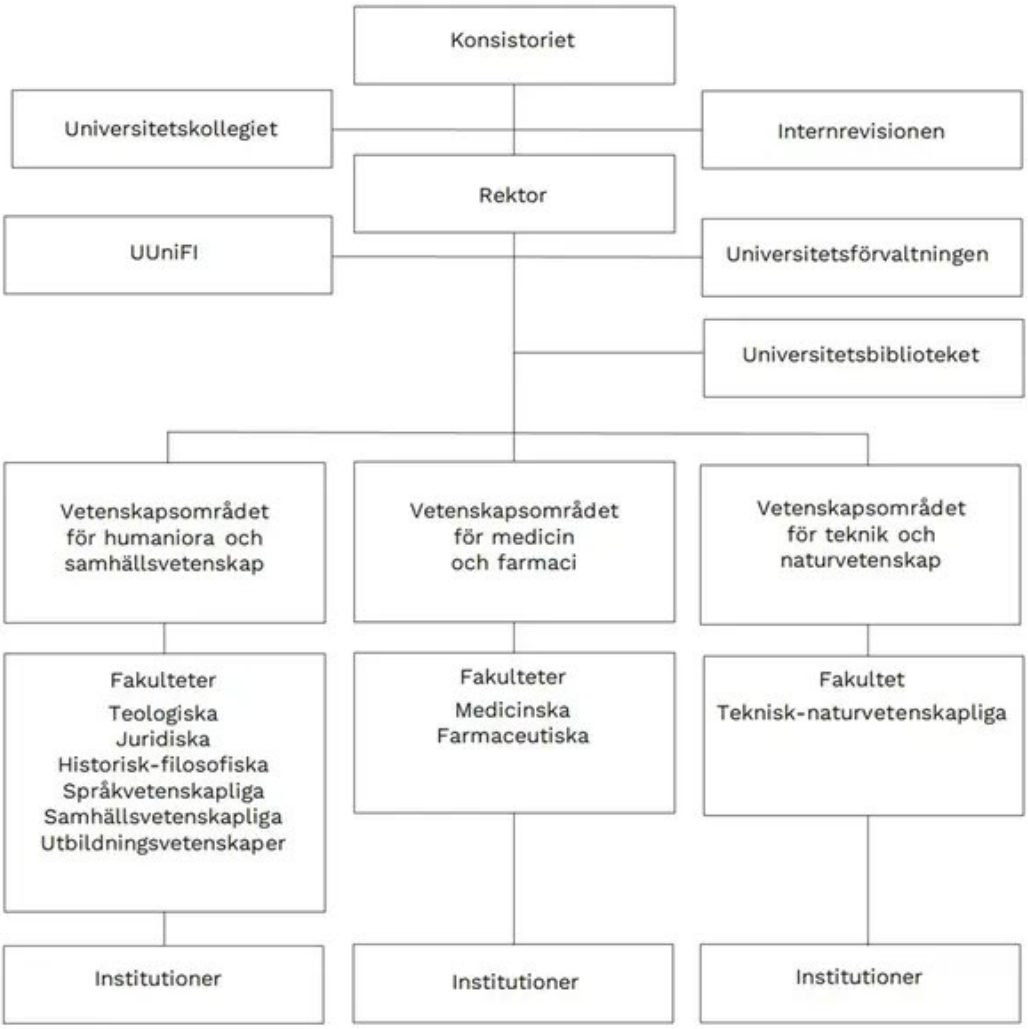
rektor och prorektor."[4] Vid Uppsala universitet finns det sex studentkårer som har ansvar för att kvalitetssäkra utbildningen inom olika vetenskapsområden inom universitetet. Som student kan du vara medlem i en eller flera studentkårer. (s. 5; s. 9; s. 10; s. 22; s. 25; s. 26; s. 27; s. 28; s. 29; s. 31)

Studentrepresentant – Alla studenter kan ansöka om att vara studentrepresentanter vid universitetets olika organ eller organisatoriska enheter. Det är studentkårerna som enligt lag har rätt att tillsätta studentrepresentanter vid universitetet. Studentrepresentanten representerar alla studenter som berörs av organets område, det vill säga, är du studentrepresentant i ett programråd för läkarstudenter representerar du alla läkarstudenters intressen oavsett vilken termin de går eller om de är medlemmar i en studentkår eller inte. (s. 4; s. 27; s. 29; s. 30)

Tentamen (tenta) – är ett prov. Vissa har terminstentor, alltså ett enda prov som testar allt du har lärt dig under terminen, men det vanligaste är tentor vid avslutad delkurs vilket är en kortare tenta, men då skriver du flera under samma termin. (s. 13; s. 15; s. 19; s. 20; s. 21; s. 23; s. 24; s. 26; s. 28)

Varför "1.2.3"? – Kapitlet är indelat i olika kapitel som numreras för att göra det tydligt. Första siffran "1" står för huvudkapitlet, andra "2" markerar vilket underkapitel det är och den sista "3" markerar under-under kapitlet, var det begripligt? Ett annat exempel är "1.1" eller "2.5.1" osv. Det är bra att bekanta sig med kapitelindelningen redan nu då det är många som använder det i sina examensarbeten/uppsatser.

Workshop –I vissa kurser kan workshops förekomma. Det brukar innebära att det finns en lärare på plats och du och dina kursare får chansen att diskutera frågor och ta hjälp av läraren. (s. 24)

[4] "Studentkårer", Uppsala universitet, student, studentliv, studentkårerhttps://www.uu.se/student/studentliv/studentkarer (2025-08-22).

Organisationsträd för Uppsala universitet - För att du ska få en bild av hur universitetet är uppbyggt!