



Hej och välkommen till kursen: Studieteknik för effektivt lärande!

Det finns inga genvägar till lyckade studieresultat. Eller? Forskning visar att det finns mer och mindre effektiva sätt att studera och att många studenter kämpar på med bristfällig studieteknik. I den här kursen har vi därför samlat en uppsättning evidensbaserade studiestrategier och konkreta verktyg som hjälper dig att studera effektivt. Kursen tar avstamp i forskning om kognitiv psykologi och lärande, och du får bland annat lära dig att arbeta med strategier som självtestning och distribuerat lärande samt formulera en konkret studieplan. Kalla det en genväg – eller en stabil grund.

I kursen får du lära dig:

- Evidensbaserade strategier om lärande baserat på aktuell forskning om långtidsminnet, arbetsminnet, motivation och kognition.
- Designa studieaktiviteter utifrån de lärandestrategier som presenteras i kursen.
- Övning i att planera sina egna studier och utforma en studieplan för hur studiebetenden kan förändras.

Kom igång med kursen

- Aktivera ett KTH-konto. Om du inte studerat på KTH tidigare ska du skapa ett KTH-konto. Läs mer om hur du öppnar ett [KTH-konto här](#). För support med att aktivera KTH-Konto kan du kontakta it-support@kth.se.
- Kursregistrering. Logga in via [Ladok för studenter](#) för att registrera dig. Självregistrering är öppen **30 december–7 januari**. Du kan läsa mer om kursregistrering [här](#). Om kursregistreringen via "Ladok för studenter" inte fungerar eller är stängd kan vi registrera dig manuellt, maila till vidareutb-itm@kth.se. Uppge namn och personnummer så hjälper vi dig.
- Logga in på Canvas. När du skapat ett KTH-konto och registrerat dig på kursen kan du från och med den **13 januari** logga in på kursplattformen Canvas. På Canvas hittar du all information och material för att klara kursen.

Observera att vissa delar av kursen kan vara låsta innan kursstart och innan du klarat av vissa delmoment.

30 dec–7 jan

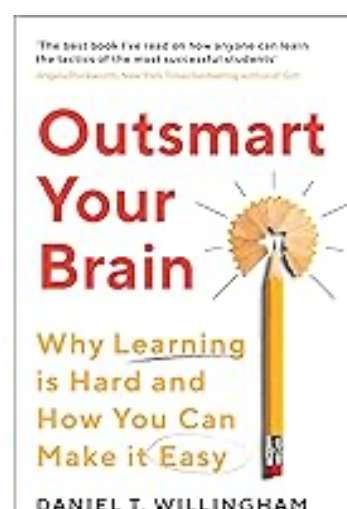
Kursregistrera dig här

Kurslitteratur

Outsmart Your Brain: Why Learning is Hard and How You Can Make It Easy av Daniel T Willingham

ISBN: 9781782838357

Förutom kursboken består kurslitteraturen av material på Canvas i form av filmer, artiklar och övningsuppgifter. Här hittar du även referenser till kursmaterialet samt kursbibliotek med rekommenderad litteratur.



Deadlines och kursträffar

20 jan

Deadline Quiz 1

21 jan

[KL 10.00–12.00](#)

Kursträff 1. Uppstartsmöte & genomgång av kursen.

23 jan

Deadline Case 1

27 jan

Deadline Quiz 2

29 jan

Deadline Case 2

3 feb

Deadline Quiz 3

4 feb

[KL 10.00–12.00](#)

Kursträff 2.

6 feb

Deadline Case 3

10 feb

Deadline Quiz 4

13 feb

Deadline Case 4

18 feb

[KL 10.00–12.00](#)

Kursträff 3.

24 feb

Deadline Quiz 5

27 feb

Deadline Case 5

Har du frågor?

På [kursens infosida](#) hittar du ytterligare info och svar på vanliga frågor.

Stöd för funktionsnedsättning: [Funka](#)

Vill du testa en ny app för effektivare studier?

Att studera online kräver god planering. Vi samarbetar därför med en KTH-student som utvecklar en app baserad på spaced practice. En forskningsbaserad studieteknik som hjälper dig sprida studierna över tid på ett sätt som optimerar din inläring. Appen är i testfas och utvecklas för iOS, vi söker användare som vill prova den och ge feedback.

Intresserad?

Hör av dig till emilohl@kth.se

Informationen uppdaterades 17 oktober 2025.

KTH

Digitalt lärande

www.kth.se | info@kth.se



[Avanmäl mig från kommande utskick »](#)

