

STUDIEPLAN HØST 2026 – ANATOMI & FYSIOLOGI

UKE	MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LØRDAG	SØNDAG
33 10.08–16.08	Studiestart og fadderuke				☐ Meld deg inn i NSF Student hvis du vil ha rabatt på MedEasy ☐ Test 24 timers gratis tilgang på medeasy.no (om du ikke alt har gjort det)		
34 17.08–23.08 Cellebiologi	☐ Velkommen til MedEasy ☐ Studietips	☐ Introduksjon til cellen ☐ Cellens organeller	☐ Cellemembranen og membranproteiner ☐ Den genetiske koden	☐ Proteinsyntesen (Fra DNA til protein) ☐ Celledeling	<i>Bufferdag og repetisjon:</i> <i>Er det noe du har gått gjennom til nå som du synes var vanskelig? Bruk dagen i dag til å se relevante videoer på nytt. Gjør flervalgsoppgaver fra temaene du har jobbet med hittil. Still oss gjerne spørsmål!!</i>		
35 24.08–30.08 Vev og organer	☐ Introduksjon til vev og organer ☐ Epitelvev ☐ Støttevev	☐ Kontraktilt vev ☐ Nervevev ☐ Flytende vev	☐ Huden	<i>Se over temaene som ligger under eksamensforelesning – disse blir ofte spurt om på eksamen.</i> <i>Er det noen av de temaene du synes er vanskelige, se de aktuelle videoene.</i>	<i>Gjør tidligere eksamensoppgaver gitt til nasjonal eksamen i anatomi og fysiologi.</i> <i>Sammenlign dine svar med sensorveiledning, supplér svarene dersom de er mangelfulle.</i>		
36 31.08–06.09 Nervesystemet	☐ Oversikt over nervesystemet ☐ Nervecellen ☐ Nervevev ☐ Nerveledning	☐ Aksjonspotensialet ☐ Synapser ☐ Hjernenerver, spinalnerver og perifere nerver	☐ Introduksjon til hjerneanatomi ☐ Hjerneanatomi ☐ Hjernens blodforsyning	☐ Hjernens hinner ☐ Ryggmargens anatomi ☐ Motoriske og sensoriske nervebaner ☐ Reflekser	☐ Det autonome nervesystemets oppbygning ☐ Det autonome nervesystemets funksjoner		
37 07.09–13.09 Sansene	☐ Oversikt over sansene ☐ Oversikt over perifere reseptorer ☐ Lukt og smak	☐ Ørets anatomi ☐ Hørsel ☐ Likevektsorganene og likevektssansen	☐ Øyets anatomi ☐ Syn ☐ Smerte	<i>Bufferdag og repetisjon:</i> <i>Er det noe du har gått gjennom til nå som du synes var vanskelig? Bruk dagen i dag til å se relevante videoer på nytt. Gjør flervalgsoppgaver fra temaene du har jobbet med hittil. Still oss gjerne spørsmål!!</i>	<i>Bufferdag og repetisjon:</i> <i>Er det noe du har gått gjennom til nå som du synes var vanskelig? Bruk dagen i dag til å se relevante videoer på nytt. Gjør flervalgsoppgaver fra temaene du har jobbet med hittil. Still oss gjerne spørsmål!!</i>		

STUDIEPLAN HØST 2026 – ANATOMI & FYSIOLOGI

UKE	MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LØRDAG	SØNDAG
38 14.09–20.09 Sirkulasjonssystemet	☐ Intro til sirkulasjonssystemet ☐ Hjertets grunnleggende anatomi ☐ System- og lungekretsløpet	☐ Hjertets elektriske ledningssystem ☐ Arterier og vener ☐ Kapillærer og lymfekar	☐ Hjertesykklus og pumpefunksjon ☐ Sirkulasjonsregulering – minuttvolum	☐ Sirkulasjonsregulering – total perifer motstand ☐ Sirkulasjonsregulering – blodtrykksregulering og -refleks	☐ Blodtrykk og puls i praksis ☐ Praktisk EKG ☐ Fosterets blodsirkulasjon ☐ Repetisjon: løs flervalgsoppgaver i appen		
39 21.09–27.09 Respirasjonssystemet	☐ Respirasjonssystemets oppgaver og anatomi ☐ Øvre luftveiers anatomi ☐ Nedre luftveiers anatomi	☐ Mediastinum og pleura ☐ Respirasjonsmuskler og ventilasjon	☐ Lungevolumene ☐ Gassutveksling	☐ Gasstransport og hemoglobinet metningskurve ☐ Respirasjonsregulering	<i>Bufferdag og repetisjon:</i> <i>Er det noe du har gått gjennom til nå som du synes var vanskelig? Bruk dagen i dag til å se relevante videoer på nytt og gjør flervalgsoppgaver. PS: Har du begynt å løse tidligere eksamensoppgaver ennå?</i>		
40 28.09–04.10 Nyrene og urinveiene	☐ Introduksjon til nyre ☐ Nyrenes anatomi ☐ Nyrenes blodforsyning	☐ Urinveiene ☐ Grunnleggende nyrefysiologi ☐ Nefronets funksjon del for del	☐ Urinproduksjon ☐ Nyrenes endokrine funksjoner	☐ RAAS ☐ Nyrenes regulering av blodtrykk, salt- og væskebalanse	☐ Nyrenes rolle i syre-base-reguleringen ☐ Vannlatingsrefleksjonen og måling av nyrefunksjon		
41 05.10–11.10 Fordøyelsessystemet	☐ Oversikt over fordøyelsessystemet ☐ Øvre del av fordøyelseskanalen ☐ Bukhinnen og krøs	☐ Nedre del av fordøyelsessystemet - tynntarmen ☐ Nedre del av fordøyelsessystemet - tykktarm og endetarm ☐ Fordøyelsessystemets blodforsyning	☐ Lever og galleblære ☐ Bukspyttkjertelen (pancreas) ☐ Fordøyelsessystemets regulering	☐ Opptak av karbohydrater, proteiner og fett ☐ Absorpsjon av væske, salter, vitaminer og sporstoffer ☐ Stoffomsetningen	<i>Bufferdag og repetisjon:</i> <i>Er det noe du har gått gjennom til nå som du synes var vanskelig? Bruk dagen i dag til å se relevante videoer på nytt. Gjør flervalgsoppgaver fra temaene du har jobbet med hittil. Still oss gjerne spørsmål!</i>		
42 12.10–18.10 Hormonsystemet	☐ Introduksjon til hormonsystemet ☐ Oversikt over hormonkjertlene ☐ Hormonkjertlenes anatomi	☐ Hypotalamus- og hypofysehormoner ☐ Negativ feedback ☐ Thyreoideahormonene	☐ Parathyreoideahormonene og D-vitaminmetabolismen ☐ Binyrenes hormoner ☐ Veksthormon	☐ Pancreas' hormoner ☐ Regulering av blodglukose ☐ Andre hormoner	<i>Bufferdag og repetisjon:</i> <i>En fin dag å løse tidligere eksamensoppgaver på!</i>		

STUDIEPLAN HØST 2026 – ANATOMI & FYSIOLOGI

UKE	MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LØRDAG	SØNDAG
43 19.10–25.10 Blodet	☐ Blodets oppgaver og bestanddeler ☐ Blodceller: produksjon, utvikling og funksjon	☐ ABO- og rhesussystemet ☐ Blodtransfusjon	☐ Hemostase	Bufferdag og repetisjon:	Bufferdag og repetisjon:		
44 26.10–01.11 Immunsystemet	☐ Introduksjon til immunsystemet ☐ Immunsystemets celletyper	☐ Det uspesifikke immunforsvaret ☐ Inflammasjon ☐ Praktisk eksempel på lokal inflammasjon	☐ Det spesifikke immunforsvaret ☐ B-cellene ☐ T-cellene	☐ Immunsystemets reaksjonshastighet ☐ Vaksinasjon	Bufferdag og repetisjon:		
45 02.11–08.11 Temperaturregulering + reproduksjon	☐ Normal kroppstemperatur og varmebalanse ☐ Regulering av kroppstemperatur og feber	☐ Mannens anatomi ☐ Mannens fysiologi	☐ Kvinnens anatomi ☐ De kvinnelige kjønnshormonene	☐ Menstruasjonsyklusen ☐ Blomster og bier	☐ Fødsel ☐ Bryster og amming		
46 09.11–15.11 Bevegelsesapparatet	☐ Viktige anatomiske begreper ☐ Skjelettanatomi ☐ Skjelettfysiologi	☐ Leddanatomi ☐ Muskelanatomi - makronivå ☐ Muskelanatomi - mikronivå	☐ Muskelfysiologi	Bufferdag og repetisjon:	Bufferdag og repetisjon:		
47 16.11–22.11 Syre, base og elektrolytter + grunnleggende biokjemi	☐ Syre-base (grunnleggende kjemi) ☐ Syre-baseregulering	☐ Forstyrrelser i syre-basebalansen ☐ Væskebalansen	☐ Grunnleggende kjemi ☐ Cellens energiomsetning ☐ Diffusjon og osmose	Bufferdag og repetisjon:	Bufferdag og repetisjon:		

STUDIEPLAN HØST 2026 – ANATOMI & FYSIOLOGI

UKE	MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LØRDAG	SØNDAG
48 23.11–29.11 Repetisjon	Hvordan skal du bruke de siste dagene frem mot eksamen? Hvilke temaer må du øve ekstra på? Varier mellom å gjøre flervalgsoppgaver, se videoer på nytt, løs tidligere eksamenssett, tegn organer, lytt til podkast, snakk med kollokviegruppa også videre!						
49 30.11–06.12 Repetisjon							
50 07.12–13.12 Repetisjon							
51 14.12–20.12 Eksamen!			EKSAMEN You are not here to pass, you are here to kick ass! 	Juleferie!			
52 21.12–27.12							

KOMMENTARER TIL PLANEN OG STUDIETIPS

- Våre videoer er lagt opp i en rekkefølge vi tenker det gjør det enklest mulig å lære. Det gjelder både rekkefølgen på temaene, men også innenfor temaene. Når det er sagt, kan det godt være din skole legger opp til en annen rekkefølge. Vi anbefaler deg å dra på skolens forelesninger, og eventuelt andre læringsaktiviteter som seminarer og lignende.
- Følg oss gjerne i sosiale medier og abonner på vår podkast. Der får du faglig innhold, oppgaver og konkurranser tilpasset temaene du gjennomgår i planen.
- Videoene har ulik lengde (ofte mellom 20 og 35 minutter), og det er ulikt antall videoer under hvert emne. Noen uker blir dermed mer intense enn andre. Planen er lagt opp slik at du har en fem dagers studieuke. De fleste må også bruke noen helgedager innimellom for å ta igjen det de ikke har fått gjort i ukedagene, samt for å repetere, skrive oppgaver etc. En del studenter har imidlertid ikke mulighet for dette, eksempelvis på grunn av familieforpliktelser eller jobb i tillegg til studier. Vi har derfor valgt å la helgene stå åpne i denne planen, og så kan du selv fylle inn hvilke helger du har andre gjøremål, hvilke helger du skal ta deg helt fri og hvilke helger du kan bruke på studier.
- Ekstremt få har klisterhjerne, vi andre må repetere. Vi har derfor satt av både tid til dette og såkalte «bufferdager» slik at du får hentet deg inn igjen om du skulle bli liggende litt etter.
- Nerdevideoene våre er ikke inkludert i denne planen, men vi anbefaler selvsagt at du ser dem om du har kapasitet!