

STUDIEPLAN – ANATOMI & FYSIOLOGI

UKE	MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LØRDAG	SØNDAG	
33 15.08–21.08	Studiestart og fadderuke					<input type="checkbox"/> Meld deg inn i NSF Student hvis du vil ha rabatt på MedEasy <input type="checkbox"/> Test 24 timers gratis tilgang på medeasy.no (om du ikke alt har gjort det)		
34 22.08–28.08 Cellebiologi	<input type="checkbox"/> Velkommen til MedEasy <input type="checkbox"/> Studietips	<input type="checkbox"/> Introduksjon til cellen <input type="checkbox"/> Cellens organeller	<input type="checkbox"/> Cellemembranen og membranproteiner <input type="checkbox"/> Den genetiske koden	<input type="checkbox"/> Proteinsyntesen (Fra DNA til protein) <input type="checkbox"/> 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 29.08–04.09 Vev og organer	<input type="checkbox"/> Introduksjon til vev og organer <input type="checkbox"/> Epitelvev <input type="checkbox"/> Støttevev	<input type="checkbox"/> Kontraktilt vev <input type="checkbox"/> Nervevev <input type="checkbox"/> Flytende vev	<input type="checkbox"/> 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 05.09–11.09 Nervesystemet	<input type="checkbox"/> Oversikt over nervesystemet <input type="checkbox"/> Nervecellen <input type="checkbox"/> Nervevev <input type="checkbox"/> Nerveledning	<input type="checkbox"/> Aksjonspotensialet <input type="checkbox"/> Synapser <input type="checkbox"/> Hjernenerver, spinalnerver og perifere nerver	<input type="checkbox"/> Introduksjon til hjerneanatomi <input type="checkbox"/> Hjerneanatomi <input type="checkbox"/> Hjernens blodforsyning	<input type="checkbox"/> Hjernens hinner <input type="checkbox"/> Ryggmargens anatomi <input type="checkbox"/> Motoriske og sensoriske nervebaner <input type="checkbox"/> Reflekser	<input type="checkbox"/> Det autonome nervesystemets oppbygning <input type="checkbox"/> Det autonome nervesystemets funksjoner			
37 12.09–18.09 Sansene	<input type="checkbox"/> Oversikt over sansene <input type="checkbox"/> Oversikt over perifere reseptorer <input type="checkbox"/> Lukt og smak	<input type="checkbox"/> Ørets anatomi <input type="checkbox"/> Hørsel <input type="checkbox"/> Likevektsorganene og likevektssansen	<input type="checkbox"/> Øyets anatomi <input type="checkbox"/> Syn <input type="checkbox"/> 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 – ANATOMI & FYSIOLOGI

UKE	MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LØRDAG	SØNDAG
38 19.09–25.09 Sirkulasjons- systemet	<input type="checkbox"/> Intro til sirkulasjonssystemet <input type="checkbox"/> Hjertets grunnleggende anatomi <input type="checkbox"/> System- og lungekretsløpet	<input type="checkbox"/> Hjertets elektriske lednings-system <input type="checkbox"/> Arterier og vener <input type="checkbox"/> Kapillærer og lymfekar	<input type="checkbox"/> Hjertesyklus og pumpefunksjon <input type="checkbox"/> Sirkulasjonsregulering – minuttvolum	<input type="checkbox"/> Sirkulasjonsregulering – total perifer motstand <input type="checkbox"/> Sirkulasjonsregulering – blodtryksregulering og -refleks	<input type="checkbox"/> Blodtrykk og puls i praksis <input type="checkbox"/> Praktisk EKG <input type="checkbox"/> Fosterets blodsirkulasjon <input type="checkbox"/> Repetisjon: løs flervalgsoppgaver i appen		
39 26.09–02.10 Respirasjons- systemet	<input type="checkbox"/> Respirasjonssystemets oppgaver og anatomi <input type="checkbox"/> Øvre luftveiers anatomi <input type="checkbox"/> Nedre luftveiers anatomi	<input type="checkbox"/> Mediastinum og pleura <input type="checkbox"/> Respirasjonsmuskler og ventilasjon	<input type="checkbox"/> Lungevolumene <input type="checkbox"/> Gassutveksling	<input type="checkbox"/> Gasstransport og hemo-globinets metningskurve <input type="checkbox"/> 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 03.10–09.10 Nyrene og urinveiene	<input type="checkbox"/> Introduksjon til nyre <input type="checkbox"/> Nyrenes anatomi <input type="checkbox"/> Nyrenes blodforsyning	<input type="checkbox"/> Urinveiene <input type="checkbox"/> Grunnleggende nyrefysiologi <input type="checkbox"/> Nefronets funksjon del for del	<input type="checkbox"/> Urinproduksjon <input type="checkbox"/> Nyrenes endokrine funksjoner	<input type="checkbox"/> RAAS <input type="checkbox"/> Nyrenes regulering av blodtrykk, salt- og væskebalanse	<input type="checkbox"/> Nyrenes rolle i syre-base-reguleringen <input type="checkbox"/> Vannlatingsrefleksjonen og måling av nyrefunksjon		
41 10.10–16.10 Fordøyelses- systemet	<input type="checkbox"/> Oversikt over fordøyelsessystemet <input type="checkbox"/> Øvre del av fordøyelseskanalen <input type="checkbox"/> Bukhinnen og krøs	<input type="checkbox"/> Nedre del av fordøyelsessystemet -tynntarmen <input type="checkbox"/> Nedre del av fordøyelsessystemet -tykktarm og endetarm <input type="checkbox"/> Fordøyelsessystemets blodforsyning	<input type="checkbox"/> Lever og galleblære <input type="checkbox"/> Bukspyttkjertelen (pancreas) <input type="checkbox"/> Fordøyelsessystemets regulering	<input type="checkbox"/> Opptak av karbohydrater, proteiner og fett <input type="checkbox"/> Absorpsjon av væske, salter, vitaminer og sporstoffer <input type="checkbox"/> 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 17.10–23.10 Hormon- systemet	<input type="checkbox"/> Introduksjon til hormonsystemet <input type="checkbox"/> Oversikt over hormonkjertlene <input type="checkbox"/> Hormonkjertlenes anatomi	<input type="checkbox"/> Hypotalamus- og hypofysehormoner <input type="checkbox"/> Negativ feedback <input type="checkbox"/> Thyreoideahormoner	<input type="checkbox"/> Parathyreoideahormonene og D-vitaminmetabolismen <input type="checkbox"/> Binyrenes hormoner <input type="checkbox"/> Veksthormon	<input type="checkbox"/> Pancreas' hormoner <input type="checkbox"/> Regulering av blodglukose <input type="checkbox"/> Andre hormoner	<i>Bufferdag og repetisjon:</i> <i>En fin dag å løse tidligere eksamensoppgaver på!</i>		

STUDIEPLAN – ANATOMI & FYSIOLOGI

UKE	MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LØRDAG	SØNDAG
43 24.10–30.10 Blodet	<input type="checkbox"/> Blodets oppgaver og bestanddeler <input type="checkbox"/> Blodceller: produksjon, utvikling og funksjon	<input type="checkbox"/> ABO- og rhesussystemet <input type="checkbox"/> Blodtransfusjon	<input type="checkbox"/> Hemostase	<i>Bufferdag og repetisjon:</i>	<i>Bufferdag og repetisjon:</i>		
44 31.10–06.11 Immunsystemet	<input type="checkbox"/> Introduksjon til immunsystemet <input type="checkbox"/> Immunsystemets celletyper	<input type="checkbox"/> Det uspesifikke immunforsvaret <input type="checkbox"/> Inflammasjon <input type="checkbox"/> Praktisk eksempel på lokal inflammasjon	<input type="checkbox"/> Det spesifikke immunforsvaret <input type="checkbox"/> B-cellene <input type="checkbox"/> T-cellene	<input type="checkbox"/> Immunsystemets reaksjonshastighet <input type="checkbox"/> Vaksinasjon	<i>Bufferdag og repetisjon:</i>		
45 07.11–13.11 Temperaturregulering + reproduksjon	<input type="checkbox"/> Normal kroppstemperatur og varmebalanse <input type="checkbox"/> Regulering av kroppstemperatur og feber	<input type="checkbox"/> Mannens anatomi <input type="checkbox"/> Mannens fysiologi	<input type="checkbox"/> Kvinnens anatomi <input type="checkbox"/> De kvinnelige kjønnshormonene	<input type="checkbox"/> Menstruasjonsyklusen <input type="checkbox"/> Blomster og bier	<input type="checkbox"/> Fødsel <input type="checkbox"/> Bryster og amming		
46 14.11–20.11 Bevegelsesapparatet	<input type="checkbox"/> Viktige anatomiske begreper <input type="checkbox"/> Skjelettanatomi <input type="checkbox"/> Skjelettfysiologi	<input type="checkbox"/> Leddanatomi <input type="checkbox"/> Muskelanatomi - makronivå <input type="checkbox"/> Muskelanatomi - mikronivå	<input type="checkbox"/> Muskelfysiologi	<i>Bufferdag og repetisjon:</i>	<i>Bufferdag og repetisjon:</i>		
47 21.11–27.11 Syre, base og elektrolytter + grunnleggende biokjemi	<input type="checkbox"/> Syre-base (grunnleggende kjemi) <input type="checkbox"/> Syre-baseregulering	<input type="checkbox"/> Forstyrrelser i syre-basebalansen <input type="checkbox"/> Væskebalansen	<input type="checkbox"/> Grunnleggende kjemi <input type="checkbox"/> Cellens energiomsetning <input type="checkbox"/> Diffusjon og osmose	<i>Bufferdag og repetisjon:</i>	<i>Bufferdag og repetisjon:</i>		

STUDIEPLAN – ANATOMI & FYSIOLOGI

UKE	MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LØRDAG	SØNDAG
48 28.11–04.12 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 05.12–11.12 Repetisjon							
50 12.12–18.12 Eksamen				EKSAMEN You are not here to pass, you are here to kick ass! 	Juleferie!		
51 19.12–25.12							
52 26.12–01.01							

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.