

STUDIEPLAN HØST 2025 – ANATOMI & FYSIOLOGI

UKE	MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LØRDAG	SØNDAG
33 11.08–17.08	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 18.08–24.08 Cellebiologi	☐ Velkommen til MedEasy ☐ Studietips	☐ Introduksjon til cellen ☐ Cellens organeller	☐ Cellemembranen og membranproteiner ☐ Den genetiske koden	☐ Proteinsyntesen (Fra DNA til protein) ☐ Celledeling	Bufferdag og repetisjon:		
35 25.08–31.08 Vev og organer	☐ Introduksjon til vev og organer ☐ Epitelvev ☐ Støttevev	☐ Kontraktilt vev ☐ Nervevev ☐ Flytende vev	☐ Huden	Se over temaene som ligger under eksamensforelesning – disse blir ofte spurt om på eksamen. Er det noen av de temaene du synes er vanskelige, se de aktuelle videoene.	Gjør tidligere eksamensoppgaver gitt til nasjonal eksamen i anatomi og fysiologi. Sammenlign dine svar med sensorveiledning, supplér svarene dersom de er mangelfulle.		
36 01.09–07.09 Nerve-systemet	☐ 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 nerve-systemets oppbygning ☐ Det autonome nerve-systemets funksjoner		
37 08.09–14.09 Sansene	☐ Oversikt over sansene ☐ Oversikt over perifere reseptorer ☐ Lukt og smak	☐ Ørets anatomi ☐ Hørsel ☐ Likevektsorganene og likevektssansen	☐ Øyets anatomi ☐ Syn ☐ Smerte	Bufferdag og repetisjon:	Bufferdag og repetisjon:		

STUDIEPLAN HØST 2025 – ANATOMI & FYSIOLOGI

UKE	MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LØRDAG	SØNDAG
38 15.09–21.09 Sirkulasjonssystemet	☐ Intro til sirkulasjonssystemet ☐ Hjertets grunnleggende anatomi ☐ System- og lungekretsløpet	☐ Hjertets elektriske lednings-system ☐ Arterier og vener ☐ Kapillærer og lymfekar	☐ Hjertesyklus 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 22.09–28.09 Respirasjonssystemet	☐ Respirasjonssystemets oppgaver og anatomi ☐ Øvre luftveiers anatomi ☐ Nedre luftveiers anatomi	☐ Mediastinum og pleura ☐ Respirasjonsmuskler og ventilasjon	☐ Lungevolumene ☐ Gassutveksling	☐ Gasstransport og hemo-globinets metningskurve ☐ Respirasjonsregulering	Bufferdag og repetisjon:		
40 29.09–05.10 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 ☐ Vannlatingsreflekse og måling av nyrefunksjon		
41 06.10–12.10 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	Bufferdag og repetisjon:		
42 13.10–19.10 Hormon-systemet	☐ 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	Bufferdag og repetisjon:		

STUDIEPLAN HØST 2025 – ANATOMI & FYSIOLOGI

UKE	MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LØRDAG	SØNDAG
43 20.10–26.10 Blodet	☐ Blodets oppgaver og bestanddeler ☐ Blodceller: produksjon, utvikling og funksjon	☐ ABO- og rhesussystemet ☐ Blodtransfusjon	☐ Hemostase	Bufferdag og repetisjon:	Bufferdag og repetisjon:		
44 27.10–02.11 Immun-systemet	☐ 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 03.11–09.11 Temperatur-regulering + 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 10.11–16.11 Bevegelses-apparatet	☐ Viktige anatomiske begreper ☐ Skjelettanatomi ☐ Skjelettfysiologi	☐ Leddanatomi ☐ Muskelanatomi - makronivå ☐ Muskelanatomi - mikronivå	☐ Muskelfysiologi	Bufferdag og repetisjon:	Bufferdag og repetisjon:		
47 17.11–23.11 Syre, base og elektrolytter + grunn-leggende 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 2025 – ANATOMI & FYSIOLOGI

UKE	MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LØRDAG	SØNDAG
48 24.11–30.11 Repetisjon							
49 01.12–07.12 Repetisjon							
50 08.12–14.12 Eksamen							
51 15.12–21.12		EKSAMEN You are not here to pass, you are here to kick ass! 	Juleferie!				
52 22.12–28.12							

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!