

Retningslinjer for oppgaveskriving
Institutt for helse og trening
Fakultet for helse og teknologi
Kristiania

Studieåret 2026-2027

Innholdsfortegnelse

1 Innledning	3
1.1 Hva kjennetegner en god oppgave?	1
2 Krav til form og struktur	2
2.1 Forside	2
2.2 Innholdsfortegnelse	2
2.3 Oppsett og disposisjon	4
2.4 Problemstilling	6
2.5 Kapittelinndeling og avsnitt	7
2.6 Bruk av forkortelser i teksten	7
2.7 Oppgavens omfang	7
2.8 Bruk av kilder	7
2.8.1 Primære og sekundære kilder	8
2.8.2 Kildekritikk	8
2.9 Kildehenvisninger og referanser	8
2.9.1 Når må vi bruke kildehenvisninger?	9
2.9.2 Tabeller og figurer	9
2.9.3 Vedlegg	12
2.10 Innlevering	12
3 Spesifikke retningslinjer for ulike oppgavetyper	13
3.1 Refleksjonsnotat	13
3.2 Skriftlig arbeidskrav	13
3.3 Mappevurdering	14
3.4 Skriftlig hjemmeeksamen	14
3.5 Semesteroppgave	14
3.6 Prosjektskisse	16
3.7 Bacheloroppgave	18
4 Skriveprosessen	23
4.1 To typer skriving	23
4.2 Hvordan komme i gang?	23
4.3 Gode råd for skrivere	24
4.4 Hvordan diskutere?	24
4.5 Skrivestil og tekststruktur	25
4.6 Hva kjennetegner vitenskapelig språk?	26
5 Her kan du lese mer om oppgaveskriving	27
Vedlegg	28
Vedlegg 1: Forside	28
Vedlegg 2: Mal for prosjektskisse	29
Vedlegg 3: Veiledningskontrakt for bacheloroppgaven	30
Vedlegg 4: Forslag til mal for bacheloroppgave (BAC500) ved Institutt for helse og trening	31
Vedlegg 5. Sensorveiledning bacheloroppgave	36

1 Innledning

Hvert fagfelt har sin tradisjon for hvordan skriftlige tekster utformes. I første del av dette dokumentet behandles de formelle kravene til struktur og form for akademiske oppgaver ved Institutt for helse og trening. Betydelige avvik fra de formelle kravene vil i verste fall resultere i at besvarelsen bedømmes til ikke bestått/ ikke godkjent/ F.

I andre del av dokumentet finner du de spesifikke retningslinjene for hver oppgavetype. I de spesifikke retningslinjene finner du kravene til omfang, innhold og oppbygging, samt informasjon om hvordan oppgaven vil bli vurdert.

Del tre av dokumentet tar for seg tips og råd om selve skrivingen; skriveprosessen og formulering av vitenskapelig språk.

Dette dokumentet tar utgangspunkt i flere bøker om oppgaveskriving (gjengitt i kapittel 5). I disse bøkene kan du lese mer om hvordan du lykkes med oppgaveskriving i høyere utdanning.

1.1 Hva kjennetegner en god oppgave?

En god besvarelse/oppgave kjennetegnes av:

- et ryddig og oversiktlig oppsett
 - enten en tredeling (innledning, hoveddel og avslutning) eller Innledning, Metode, Resultat og Diskusjon (IMRoD), i tillegg til tematiske underkapitler
- klart definert og avgrenset problemstilling
- problemstillingen belyser
 - et klart fokus gjennom hele oppgaven
 - anvendelse av kunnskap, teori, og modeller. Bruke kunnskap, ikke bare referer til den
- selvstendig diskusjon
 - fokuserer, analyserer, fortolker, argumenterer, diskuterer, reflekterer, vurderer, viser nødvendigheten av (nye) handlinger
- relevant litteratur
 - bruker oppdatert litteratur, begrunner at den brukes og vurderer den
- objektiv, presist og faglig språk/ordvalg
- formelle krav overholdes

Alle besvarelser skal ha en teoretisk forankring og ta utgangspunkt i pensum. Studenten *skal* bruke pensumlitteratur og relevant fagstoff og integrere dette i besvarelsen. Studenten *skal* benytte fagterminologi i oppgaven.

Det teoretiske utgangspunktet skal være pensum, men i løpet av studiene stiller Institutt for helse og trening, økende krav til at studentene selvstendig kan lete fram relevante kilder, nyere artikler og annet stoff som belyser en problemstilling. Teori skal være relevant for problemstilling og drøfting. Studenten må selv vurdere kvalitet og relevans av kilder. Nyttige tips vedrørende kildebruk kan hentes her: <http://sokogskriv.no>, Ved søk etter akademisk

litteratur er det en stor fordel å benytte kilder som formidles gjennom Kristianas bibliotek. Bibliotekarene er tilgjengelige for veiledning og bibliotekets nettsider har nyttig informasjon: [Veiledning og verktøy for helsefag | Kristiania](#).

2 Krav til form og struktur

I denne delen av retningslinjene finner du en oversikt over formelle krav til skriftlige oppgaver ved Institutt for helse og trening.

Oppgaven vurderes til ikke bestått/ikke godkjent/F dersom sentrale kapitler er særdeles mangelfulle og/eller etiske retningslinjer ikke er hensyntatt. Karakterene A eller B gis ikke dersom det er flere formelle feil i oppgaven.

2.1 Forside

Alle hjemmeeksamener og gruppeeksamener skal ha en forside (tittelark), se mal i vedlegg 1.

2.2 Innholdsfortegnelse

Innholdsfortegnelsen kan være en hjelp til å strukturere innholdet i teksten. Den skal også bidra til at leseren raskt får en oversikt over den fagteksten som presenteres.

Innholdsfortegnelsen skal lages automatisk i Word eller tilsvarende tekstprogram og omfatte hoved- og underkapitler.

Dersom du bruker overskriftsstilene i Microsoft Word (PC), skal hovedoverskrifter markeres med overskrift 1, underoverskrifter med overskrift 2 osv., for deretter å generere innholdsfortegnelsen automatisk under menyen Referanser – Innholdsfortegnelse – Sett inn i innholdsfortegnelse.

Dersom du bruker Microsoft Word på Mac, bruker du overskriftstiler på samme måte som forklart over, men her må du gå inn på Sett inn – Stikkordsregister og tabeller – Innholdsfortegnelse for å generere innholdsfortegnelsen. Nedenfor ser du eksempel på hvordan innholdsfortegnelsen kan se ut:

Innholdsfortegnelse	
1. Innledning.....	2
1.1. Hjerterinfarkt	2
1.1.1. Definisjon.....	2
1.1.2. Forekomst i Europa	2
1.1.3. Risikofaktorer	2
1.2. Mettet fett.....	2
1.2.1. Struktur.....	2
1.2.2. Fysiologiske effekter.....	2
1.2.3. Kilder i kosten	2
1.2.4. Anbefalt inntak og faktisk inntak i befolkningen	2
2. Problemstilling.....	2
3. Metode	3
3.1. Litteratursøk	3
4. Resultater	3
4.1. Kohortstudier	3
4.2. Intervensjonsstudier.....	3
5. Diskusjon	3
5.1. Oppsummering av hovedfunn.....	3
5.2. Betydning av funn.....	3
5.3. Styrker og svakheter.....	3
5.4. Behov for videre forskning	3
6. Konklusjon.....	3
Referanser	3

2.3 Oppsett og disposisjon

Alle oppgaver skal utformes i A4- format og leveres som et samlet pdf-dokument; det vil si at dokumentet skal inkludere forside og alt av vedlegg. Oppgaven skrives med fonten Calibri med bokstavstørrelse 12 og linjeavstand 1,5. Høyre, venstre, topp og bunn marg skal være 2,5 cm.

Forside lager du ved å bruke malen, se vedlegg 2.

Sidetall skal plasseres nederst til høyre, og det skal ikke være sidetall på forsiden. Slik gjør du, dersom du bruker tekstbehandlingsprogrammet Word (nye versjoner):

Velg Sett inn – Sidetall – Nederst på siden. Velg en av malene der sidetallet står nederst til høyre. Under fanen Utforming krysser du av for Spesiell førsteside.

Den vanligste strukturen for akademiske tekster er IMRoD, der forkortelsen står for Innledning, Metode, Resultat og Diskusjon. Modellen brukes alltid i større oppgaver som bacheloroppgave, masteroppgave og semesteroppgave. Husk å nummerere alt av hoved- og underkapitler. Innholdsfortegnelsen og referanselisten skal ikke nummereres.

IMRoD-modellen har senere blitt utbygd og presisert og standardstrukturen på faglige oppgaver ser i de fleste tilfeller slik ut:

1 Innledning

1.1 Bakgrunn: Presentasjon av det faglige grunnlaget for problemstillingen (bakgrunnsstoff, teorier, observasjoner, tidligere forskning)

1.2 Problemstilling: presentasjon av problemstillingen (et relevant faglig spørsmål) og oppgavens avgrensninger

2 Metode: Fremgangsmåte/design, innsamling av data, behandling og analyse av data

3 Resultater: Presentasjon av funn

4 Diskusjon: Drøfting av resultater, vurdering, perspektivering (relevans for faget og videre forskning)

5 Konklusjon: Svar på problemstilling

I mindre oppgaver som refleksjonsnotat, mappeoppgaver eller hjemmeeksamen kan IMRoD-oppsettet erstattes med en tre-deling: innledning, hoveddel og avslutning/konklusjon:

1. Innledning: Besvarelsen bør ha en kort innledning der du klargjør og utdyper problemstillingen(e), presiserer eller tolker sentrale begrep og begrunner hvorfor du eventuelt avgrenser oppgaven slik du gjør.
2. Hoveddel: En vanlig formulering i en oppgavetekst er at du blir bedt om å gjøre rede for noe. Det betyr at de faglige kunnskapene dine skal nevnes, defineres og beskrives med egne ord som viser at du har forstått stoffet.

Andre ganger vil du i oppgaveteksten bli bedt om å drøfte et problem, påstand eller tema. I slike tilfeller stilles det andre og mer omfattende krav enn hva som er tilfelle når du skal redegjøre for noe. Drøfting kan gjøres på flere måter. Det kan være aktuelt å sammenlikne, analysere, problematisere, diskutere anvendelsen av eller vurdere verdien eller hensiktsmessigheten av noe i forhold til et gitt mål. Hva du velger, vil avhenge av oppgavetekstens ordlyd. Drøfting forutsetter at du skal kunne gjøre greie for ulike syn, uansett hva du selv måtte mene. Drøftingsoppgaver stiller dermed krav om saklighet. Det er viktig at du begrunner synspunkter på bakgrunn av relevant teori/forskning.

Det vil være aktuelt å dele inn hoveddelen i tematiske underkapitler.

3. Avslutning: Oppgaven skal ha en avslutning der du for eksempel gir en kort oppsummering eller trekker en konklusjon.

Husk å nummerere hoved- og underkapitlene.

Her er et eksempel på hvordan innholdsfortegnelsen til en oppgave med tredeling vil se ut:

Innhold

<u>1. Innledning</u>	10
<u>1.1 Bakgrunn</u>	11
<u>1.2 Problemstilling</u>	12
<u>2. Hoveddel</u>	13
<u>2.1 Årsaker til inaktivitet</u>	15
<u>2.2 Konsekvenser av inaktivitet</u>	17
<u>2.3 Tiltak for å øke aktivitetsnivået i befolkningen</u>	15
<u>3. Avslutning</u>	16
<u>Referanseliste</u>	17

2.4 Problemstilling

Problemstillingen kan formuleres som ett eller flere spørsmål, eller den kan formuleres som en påstand.

Hva kjennetegner en god problemstilling?

Den

- retter fokus på ***hva, hvorfor*** eller ***hvordan***
- avgrenser teksten
- tydeliggjør hva som er relevant eller irrelevant i teksten, hva som må bygges ut, og hva som kan snevres inn
- gjør det enklere å lete etter relevante vitenskapelige kilder
- gjør lesing av faglitteratur mer planmessig
- gjør oppgaven lettere å disponere
- gjør det lettere å trekke en konklusjon
- hjelper leseren til å lese med tanke på det vesentlige i teksten
- problemstillingen skal ikke kunne besvares med et ja eller nei

Den gode problemstillingen

- stiller et spørsmål eller setter frem en påstand som er faglig interessant både for deg og andre innenfor faget
- gir muligheten for å argumentere, slå fast ett eller flere poeng med teksten
- angir i hvilken retning svaret skal søkes, og på hvilken måte den skal besvares
- er realistisk innen tidsrammen

Sjekkliste for problemstilling:

- er problemstillingen relevant?
- er det mulig å finne svar?
- finnes det metoder som vil gi svar på spørsmålet eller påstanden?
- er problemstillingen kort og presist formulert?

2.5 Kapittelinnndeling og avsnitt

Hvert av kapitlene i oppgaven skal ha overskrifter fra første til eventuelt tredje nivå. Inndeling i kapitler følger desimalsystemet og kapitlene blir nummerert fortløpende fra innledning til avslutning. Du kan benytte standardoverskrifter fra ditt tekstbehandlingsprogram (overskriftstiler). Alle overskrifter angis fra venstre marg (dvs.venstrejustert), og det skal ikke være punktum etter overskriften. Det er særlig viktig at overskrifter av samme nivå har samme skrifttype og størrelse.

Eksempel:

1 Hovedoverskrift (nivå 1)

1.1 Underoverskrift under hovedoverskrift (nivå 2)

1.1.1 Underoverskrift (nivå 3)

Alle hoved- og underkapitler skal nummereres. Innholdsfortegnelsen og referanselisten skal ikke nummereres.

Et avsnitt er et skille tegn i teksten. Avsnitt angis ved å bruke et ekstra linjeskift (blank linje) mellom hvert avsnitt. En tekst er en rekke poenger (altså avsnitt) som henger sammen på en bestemt måte. Verken innholdet i et avsnitt eller rekkefølgen på avsnitt i tekster er likegyldig. Tenk avsnitt når du strukturerer tankene dine i skrivingen av faglige tekster! Avsnitt er en hjelp til både forfatteren og leseren av en tekst. Arbeid med å få teksten til å henge sammen ved å få til gode overganger fra det ene avsnittet til det andre.

2.6 Bruk av forkortelser i teksten

Dersom forkortelser skal brukes i teksten, skrives først det opprinnelige navnet eller uttrykket, deretter settes forkortelsen i parentes. Eksempel: nevrallrørsdefekter (NRD). I resten av teksten, er det nok å skrive forkortelsen. Unngå bruk av forkortelser i problemstilling og sammendrag.

2.7 Oppgavens omfang

Oppgavebesvarelsenes omfang skal holdes innenfor de gitte bestemmelsene i retningslinjer for den enkelte oppgave.

Forside, forord, innholdsfortegnelse, sammendrag, referanseliste, tabeller/figurer og vedlegg omfattes ikke av ordtellingen (kommer således i tillegg til det oppgitte antall ord).

2.8 Bruk av kilder

Litteratur er et viktig grunnlag for alle studentoppgaver. Det er den kunnskapen oppgaven tar utgangspunkt i, og som problemstillingen skal vurderes i forhold til. Derfor må det komme tydelig frem hvorfor litteraturen er valgt, og hvordan utvalget er gjort. Oppgavens troverdighet og faglighet er avhengig av at kildegrunnlaget er godt beskrevet og begrunnet (dette skal fremgå tydelig i metodekapitlet for oppgaver med metodekapittel). Litteratursøk skal dokumenteres, inkludert søkeord, søkemotorer og eventuelle andre utvelgelseskriterier.

Dersom du vurderer å benytte kunstig intelligens som hjelp i oppgaven må du følge Kristianias anbefalinger og føringer for dette [Kunstig intelligens | Kristiania](#).

2.8.1 Primære og sekundære kilder

Primærkilden eller førstehåndskilden er den opprinnelige, originale utgaven av en tekst eller senere opptrykk av den. Aktuelle primærkilder kan f. eks være forskningsartikler eller litterære tekster. Det hender imidlertid at enkelte forfattere er lite tilgjengelige og oftest leses i andres bearbeiding (sekundærkilde).

Sekundærkilder bygger på primærkilder ved at de henviser og refererer til primærkildene. Sekundærkilder kan være lærebøker om et emne, leksikon, populærvitenskapelige artikler og kronikker. Fagbøker utgis ofte i reviderte utgaver, her er det avgjørende at du forholder deg til den siste utgaven.

Sekundærkilder som systematiske oversikter (metaanalyser, reviews) og faglige retningslinjer bør utgjøre en sentral del av faglige oppgaver.

2.8.2 Kildekritikk

Utvalget av kilder som refereres til i løpet av en oppgave viser at man kjenner fagfeltet. Kilder som benyttes må vurderes i forhold til både kvalitet og relevans til oppgaven.

Det er svært viktig at studentene henviser til relevant fagstoff fra pensum. Ved søking utenfor pensum er det spesielt viktig å være bevisst i forhold til kildenes kvalitet.

Kvalitetsvurderingen må innebære spørsmål om kildens innhold, formål og metode. For eksempel:

- Hvilken type publisasjon er kilden hentet fra: populær, faglig, vitenskapelig?
- Er original forskning knyttet til kilden?
- Har kilden henvisninger til seriøse vitenskapelige kilder?
- Dersom kilden er gammel, er den fortsatt aktuell innen fagfeltet?
- Hva slags formål utenfor det akademiske kan det tenkes ligger bak kilden: politiske, økonomiske, personlige?
- Bygger kilden på data fremskaffet ved bruk av hensiktsmessige og holdbare metoder?

I de fleste studentarbeider forventes det at du søker etter den nyeste kunnskapen innenfor valgte tema; da er du henvist til ulike tidsskrifter. Det betyr at du så tidlig som mulig bør skaffe deg oversikt over de databaser og tidsskriftene som er aktuelle for ditt fag. Bibliotekarene ved Kristianias bibliotek vil være behjelpelig med litteratursøk.

2.9 Kildehenvisninger og referanser

I teksten din skal du fortløpende vise til hvilke kilder du har brukt (kildehenvisninger), og bakerst i oppgaven skal det alltid være en samlet fortegnelse over litteratur som er benyttet/henvist til – en referanseliste. Selv når du henviser til figurer og tabeller skal du oppgi kildehenvisning og utfyllende beskrivelse i referanselisten. Det anbefales å benytte referanseverktøyet Zotero, som er gratis tilgjengelig. Mer informasjon om Zotero finner du

på bibliotekets nettsider [Zotero | Kristiania](#).

Kildehenvisninger sikrer at leseren vet hvem sine tanker som omtales, og kan finne fram til en kilde ved hjelp av litteraturlisten. Kildehenvisning benyttes når du refererer til en forfatters ideer, tanker, formuleringer, perspektiver, forskning, modeller osv. Framstilling av andres resultater, tanker, ideer eller formuleringer som om de var dine egne, er plagiering. Dette regnes som en form for intellektuelt tyveri i følge åndsverksloven og vil bli behandlet som «mistanke om fusk». Ved å være bevisst på å referere korrekt, kan du unngå mistanke om plagiering. Det er heller ikke tillatt å bruke direkte avskrift fra kilder med mindre det kommer tydelig frem at dette er et sitat. Du må derfor tolke kildene med egne ord og sette eventuelle sitater i "...".

Det finnes flere forskjellige teknikker for å knytte sitater eller referater til den kilden de er hentet fra.

I oppgaver og besvarelser skrevet ved Institutt for helse og trening, skal du i den fortløpende teksten og i referanselisten bruke APA 7.

På bibliotekets nettsider finner du lenke til nettressursen «Søk, skriv og henvis» med regler og eksempler:

<https://www.kristiania.no/om-kristiania/biblioteket/skrive-og-henvis/>

Her finner du informasjon om riktig bruk av sitat- og referanseliste, hvordan du skal referere til bøker og artikler, nettsider og lover. Det er viktig at du er konsekvent i måten du skriver referanser på.

2.9.1 Når må vi bruke kildehenvisninger?

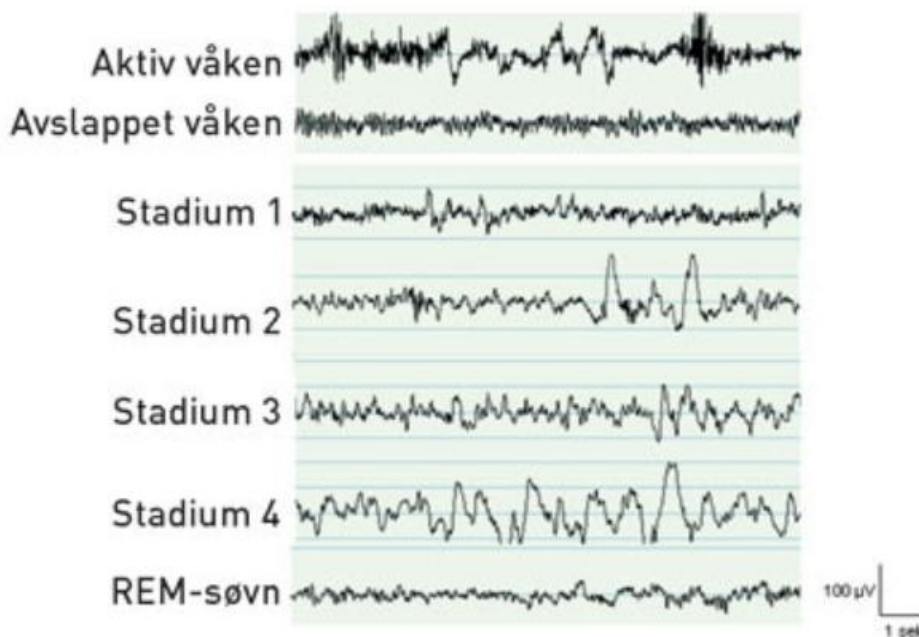
- Kilden må oppgis når du gjengir direkte avskrift av en artikkel, bok etc. Dette kaller vi et direkte sitat.
- Kilden må gjengis når du gir et detaljert referat av en spesifikk tekst, altså når du med egne ord "låner" et resonnement. Dette er et indirekte sitat.
- Opplysninger som regnes som allmennkunnskap i det norske samfunnet, trenger ikke kildehenvisning.
- Opplysninger det hersker strid om blant fagfolk, må ha kildehenvisning.
- Opplysninger du kun har funnet hos en kilde, må ha kildehenvisning.
- For å unngå selvplagierng må tekst fra studentens egne tidligere oppgaver må det også være kildehenvisning til.

2.9.2 Tabeller og figurer

Tabeller og figurer skal settes inn i teksten (kun store tabeller og figurer i vedlegg). Lag egne tabeller (gjerne også figurer). Figurer kan også hentes fra litteraturen. Husk å oppgi kilde (både hvor tallene er hentet fra og hvor eventuelle figurer er hentet direkte fra).

Alle tabeller og figurer skal ha nummer, tekst og kildehenvisning (første tabell/figurer har nummer 1, neste har nummer 2 osv. – uavhengig av kapitelnummer).

Tabelltekst skal stå over selve tabellen, mens en figurtekst skal stå under figuren. Tabell- og figurtekster skal være så fullstendige at tabeller og figurer skal kunne leses og forstås uavhengig av resten av teksten. Før aldri opp en tabell eller figur uten at den henvises til i teksten. Dette gjøres ved parentes fortløpende i teksten (tabell 1). Forklar forkortelser i underteksten til tabeller og figurer. Alle forkortelser som benyttes i selve tabellen og figuren skal angis i fotnote under tabell/figur.



Figur 1. EEG-bølger/aktivitet relatert til våkenhet (Grønli & Ursin, 2009)

Tabell 1. Eksempler på casestudier av treningsuker for en maraton- og en baneløper (Haugen, Sandbakk, Seiler, & Tønnessen, 2022).

Day Eliud Kipchoge (gold medalist in Rio de Janeiro 2016 and Tokyo 2021 Olympics)		
	General preparation period	Specific preparation period
Mon	M: 16–21 km, average pace 3:50–4:00 min-km ⁻¹ (zone 1) E: 8–12 km, average pace 4:30–5:00 min-km ⁻¹ (zone 1)	M: 21 km, average pace 3:20 min-km ⁻¹ (zone 2) E: 10 km, average pace 4:00 min-km ⁻¹ (zone 1)
Tue	M: 10–15 min warm-up (~3 km) (zone 1). 12–15 km interval training on a dirt track (e.g., 15 x 1000 m at 2:50–2:55 min-km ⁻¹ (zone 4) with 90 s rest E: 8–10 km, average pace 4:30–5:00 min-km ⁻¹ (zone 1)	M: 3 km warm-up in 5:00 min-km ⁻¹ (zone 1). 1200 m in 3:25 min (zone 3), 5 x 1 km in 2:55 min (zone 3) with 90 s rest, 3 x 300 m in 42–40 s (zone 5) with 60 s rest, 2 x 200 m in 27 s (zone 5) with 60 s rest. 3 km cooldown in 5:00 min-km ⁻¹ (zone 1) E: Rest
Wed	M: 16–21 km, average pace 3:50–4:00 min-km ⁻¹ (zone 1) E: 8–12 km, 4:30–5:00 min-km ⁻¹ (zone 1)	M: 18 km, average pace 3:55–4:00 min-km ⁻¹ (zone 1) E: 11 km, average pace 4:00 min-km ⁻¹ (zone 1)
Thu	M: 30 or 40 km long run, average pace 3:00–3:25 min-km ⁻¹ (zone 2–3), depending on terrain E: 8–12 km, average pace 4:30–5:00 min-km ⁻¹ (zone 1)	M: 40 km tempo run (tough and muddy course), average pace ~3:40 min-km ⁻¹ (zone 1) E: Rest
Fri	M: 16–21 km, average pace 3:50–4:00 min-km ⁻¹ (zone 1) E: 8–12 km, 4:30–5:00 min-km ⁻¹ (zone 1)	M: 18 km, average pace 3:50–3:55 min-km ⁻¹ (zone 1) E: 10 km, average pace ~3:55 min-km ⁻¹ (zone 1)
Sat	M: 50–65 min fartlek (zone 1–3), either with long intervals (e.g., 4 x 10 min with 2 min rest) or short intervals (e.g., 25 x 1 min with 1 min rest) E: 8–12 km, 4:30–5:00 min-km ⁻¹ (zone 1)	M: 85 min fartlek including 10 min warm-up at 5:00 min-km ⁻¹ (zone 1), 30 x 1 min at pace 2:45 min-km ⁻¹ (zone 4) with 1 min easy jog (zone 1) in between, 15 min cooldown (zone 1) E: Rest
Sun	M: 18–22 km, average pace 3:50–4:00 min-km ⁻¹ (zone 1) E: Rest	M: 20 km, average pace ~3:50 min-km ⁻¹ (zone 1) E: Rest
	Weekly total of 200–220 km (82–84% LIT, 9–10% MIT, 7–8% HIT)	Weekly total of ~185 km (~91% LIT, ~3% MIT, ~6% HIT)
Day Thomas Longosiwa (5000-m bronze medalist in London 2012 Olympics)		
	General preparation period	Competition period
Mon	M: 15 km, average pace 4:00 min-km ⁻¹ (zone 1) E: 11 km, average pace 4:30 min-km ⁻¹ (zone 1). 10 x 80 m sprint uphill (zone 6)	M: 20 km, average pace 3:45–3:50 min-km ⁻¹ (zone 1) E: 4 km warm-up in 5:00 min-km ⁻¹ (zone 1). 8 x 300 m steep uphill (zone 5)
Tue	M: 21 km, average pace 3:30 min-km ⁻¹ (zone 1–2) E: 11 km, average pace 4:30 min-km ⁻¹ (zone 1)	M: 4 km warm-up in 5:00 min-km ⁻¹ (zone 1). 19 km fartlek with 7 km average pace 2:52 min-km ⁻¹ (zone 3), 6 km with average pace 3:24 min-km ⁻¹ (zone 2), and 6 km with average pace 3:50 min-km ⁻¹ (zone 1) E: 10 km, average pace 5:00 min-km ⁻¹ (zone 1)
Wed	M: 4 km warm-up in 5:00 min-km ⁻¹ (zone 1). 5 x 1000 m in 2:52 min (zone 4), 6 x 600 m in 1:38 min (zone 5), 7 x 300 m in 46 s (zone 5), 3000 m in 9:00 min (zone 3) E: 8 km, average pace 5:00 min-km ⁻¹ (zone 1)	M: 18 km, average pace 4:10 min-km ⁻¹ (zone 1) E: 10 km, average pace 4:40 min-km ⁻¹ (zone 1)
Thu	M: 17 km, average pace 4:05–4:10 min-km ⁻¹ (zone 1) E: 11 km, average pace 4:30 min-km ⁻¹ (zone 1)	M: 4 km warm-up in 5:00 min-km ⁻¹ (zone 1). 5 x 2000 m with alternating speed every 400 m, where a total of 6 km was performed with average pace 2:35–2:45 min-km ⁻¹ (zone 5). The remaining 4 km was performed with average pace 3:05–3:10 min-km ⁻¹ (zone 3) E: 10 km, average pace 5:00 min-km ⁻¹ (zone 1)
Fri	M: 15 km, average pace 4:00 min-km ⁻¹ (zone 1) E: 15 km, average pace 4:00 min-km ⁻¹ (zone 1)	M: 18 km, average pace 3:40–3:45 min-km ⁻¹ (zone 1) E: 10 km, average pace 4:40 min-km ⁻¹ (zone 1)
Sat	M: 4 km warm-up, average pace 5:00 min-km ⁻¹ (zone 1). 12 km, average pace 3:06 min-km ⁻¹ (zone 3) E: 11 km, average pace 4:30 min-km ⁻¹ (zone 1)	M: 4 km warm-up in 5:00 min-km ⁻¹ (zone 1). 3 x (5 x 600 m) in 1:33–1:34 min (zone 5) E: 12 km, average pace 4:10 min-km ⁻¹ (zone 1)
Sun	M: 24 km, average pace 3:50 min-km ⁻¹ (zone 1) E: Rest	M: Rest E: Rest
	Weekly total of 193 km (86% LIT, 8% MIT, 6% HIT)	Weekly total of 163 km (85% LIT, 7% MIT, 8% HIT)

Se kildekompaset (<https://www.kildekompasset.no/references/bilde-tabell-figur-fra-internett/>) for flere eksempler.

Husk også at bilder du har tatt selv, eller bilder du har lisens for, ikke skal være med i litteraturlista.

2.9.3 Vedlegg

Dersom du ønsker å inkludere relevant materiale som vil ta for mye plass i selve teksten, kan dette legges som vedlegg. Eksempler på dette er spørreskjema fra en undersøkelse, innsamlede data, interne dokumenter fra en bedrift, e-post osv. Vedlegg plasseres helt til slutt i oppgaven, etter referanselisten, og begynner alltid på en ny side. Vedlegg skal ikke side-nummereres, men gis eget nummer (vedlegg 1, vedlegg 2 osv.). Dersom et vedlegg går over flere sider, skal det nummereres øverst på selve vedlegget (vedlegg 3, side 1 osv.). Det finnes ingen begrensninger på antall vedlegg som kan være med. Vedlegg skal inkluderes i innholdsfortegnelsen og alltid plasseres til sist. Oppgaven skal kunne leses i sin helhet uten at sensorene må lese vedleggene.

2.10 Innlevering

Alle skriftlige oppgaver ved Institutt for helse og trening, skal leveres elektronisk innen oppgitte frister. Følg forøvrig instruksjer gitt av eksamenskontoret ved innlevering.

3 Spesifikke retningslinjer for ulike oppgavetyper

3.1 Refleksjonsnotat

Beskrivelse:

Refleksjonsnotat er en relativt uformell sjanger, der studenten skal reflektere over egne erfaringer og opplevelser. Hensikten med oppgaven er at du som student skal drøfte et bestemt tema, en bestemt problemstilling, en situasjon eller tekst som er relevant for faget. Et refleksjonsnotat har en friere og mer personlig form enn den vanlige fagteksten. Et refleksjonsnotat inneholder vanligvis to komponenter: en beskrivelse av en erfaring/situasjon/hendelse/problemstilling, og en refleksjon knyttet til erfaringen/hendelsen/situasjonen/problemstillingen, vurdert opp mot faglitteratur. En slik refleksjonsoppgave tar gjerne utgangspunkt i en praksisperiode (også kalt praksisrapport), arbeid ved studentklinikken eller refleksjon rundt din egen lærings- og utviklingsprosess gjennom et emne, tema eller gjennom hele studiet.

Rammer:

- individuell oppgave
- omfang (antall ord): se oppgaveteksten – forside og referanseliste kommer i tillegg
- det er ikke krav om innholdsfortegnelse
- ingen strenge krav til disposisjon, men ta gjerne med en kort innledning og en kort avslutning
- leveres elektronisk innen gitte frister

Vurderingskriterier:

- Disse får du oppgitt i oppgaveteksten

3.2 Skriftlig arbeidskrav

Beskrivelse:

For mer informasjon, se emnebeskrivelse og oppgavetekst.

Rammer:

- individuell- eller gruppeoppgave
- omfang (antall ord): se oppgaveteksten – forside, innholdsfortegnelse, eventuelle tabeller og figurer, samt referanseliste kommer i tillegg
- besvarelsen bør bestå av en innledning, en hoveddel og en avslutning (tredeling) – dersom ikke annet er oppgitt i oppgaveteksten
- oppgaven skal følge Retningslinjer for oppgaveskriving

Vurderingskriterier:

- disse får du oppgitt i oppgaveteksten

3.3 Mappevurdering

Beskrivelse:

Flere innleveringer i løpet av semesteret som vurderes samlet som en mappe etter siste innlevering. Kan brukes som eneste vurderingsform, og være både individuell og gruppebasert.

Rammer:

- skriftlige arbeider i mappen skal følge Retningslinjer for oppgaveskriving
- se oppgavetekst for utdyping av rammer.

Vurderingskriterier:

- Disse får du oppgitt i oppgaveteksten

3.4 Skriftlig hjemmeeksamen

Beskrivelse:

Se oppgavetekst for nærmere beskrivelse.

Rammer:

- individuell- eller gruppeoppgave (se oppgavetekst)
- omfang (antall ord): se oppgaveteksten – forside, innholdsfortegnelse, eventuelle tabeller og figurer, samt litteraturliste som kommer i tillegg.
- besvarelsen bør bestå av en innledning, en hoveddel og en avslutning (tredeling)
- alle hjelpemidler er tillatt, men pensumlitteratur, relevante fagbøker og vitenskapelige artikler skal danne utgangspunktet for besvarelsen
- beskrivelse av metode skal med hvis oppgaveteksten opplyser om dette

3.5 Semesteroppgave

Beskrivelse:

En semesteroppgave kan være både et skriftlig og/eller praktisk arbeid, men hovedregelen er at arbeidet må være et etterprøvbart produkt. En semesteroppgave kan derfor ta ulike former som for eksempel prosjektarbeid, produksjoner, filmer, kampanjer, blogger, etc. Kan avsluttes med muntlig justering.

Rammer:

- skriftlige arbeider i mappen skal følge Retningslinjer for oppgaveskriving. antall ord: se oppgaveteksten – forside, innholdsfortegnelse, eventuelle tabeller og figurer, samt litteraturliste som kommer i tillegg.
- se oppgavetekst for utdyping av rammer

Vurderingskriterier:

- Disse får du oppgitt i oppgaveteksten

3.6 Prosjektskisse

Beskrivelse:

Prosjektskissen skal følge Mal for prosjektskisse, vedlegg 3.

Prosjektskissen skal danne grunnlaget for planlegging og arbeid med bacheloroppgaven.

Prosjektskissen skal dokumentere evne til å avgrense problemstilling og bacheloroppgave med særlig vekt på sammenhengen mellom realistisk valg av problemstilling og relevant teoretisk og metodisk tilnærming. I tillegg til å beskrive planlagt innhold og struktur i oppgaven, fungerer Prosjektskissen som et veiledningsverktøy. Veileder for bacheloroppgaven tildeles basert på prosjektskissens tematikk og bacheloroppgavens metode.

Prosjektskissen skal inneholde:

- **Faglig presentasjon av og begrunnelse for valg av tema** (med relevant vitenskapelig litteratur og teori)
- **Problemstilling**
 - Problemstillingen bør ha form av et spørsmål eller en påstand. Problemstillinger som kan besvares med «ja» eller «nei» bør i hovedsak unngås. Ved formulering av problemstilling er det viktig å ta hensyn til om det er mulig å besvare den, om det er mulig å finne nok informasjon om den og hvordan du har tenkt å gå frem for å finne svar på den. Bruk god tid på å finne en god formulering.
- **Metode**

Metode betyr her hvordan du skal gå frem for å få svar på eller diskutere din problemstilling. Skisser mulig forskningsopplegg/design og metodisk tilnærming som kan være egnet til å belyse den valgte problemstillingen. Aktuelle metoder:

 - *litteraturstudie*; oppgi søkeord, inklusjons- og eksklusjonskriterier, databaser og resultat av litteratursøket. Se [mal](#) for beskrivelse av litteraturstudier utarbeidet av biblioteket. Det forventes at 8 vitenskapelige artikler som er relevante for å belyse problemstillingen oppgis basert på litteratursøket.
 - *kvantitativ studie basert på offentlig tilgjengelige data*: oppgi hvilke kilder til data du vil benytte, samt hvordan du planlegger å analysere disse for å besvare problemstillingen din
 - *deltagelse i etablert forskningsprosjekt med korrekte godkjenninger*: Beskriv metoden som skal benyttes.
- **Tidsplan**

Prosjektskissen skal inneholde en tidsplan for gjennomføringen av prosjektet og skrivingen av prosjektrapporten/bacheloroppgaven. Tidsplanen skal gi oversikt over planlagt framdrift av prosjektet steg for steg, og skal angi dato for planlagt innlevering av oppgaven. Tidsplanen bør angi hvilke arbeidsoppgaver (datainnsamling, litteraturlesing, analyse, skriving, osv.) som skal utføres uke for uke fram til planlagt innleveringsdato. Husk at skriveprosessen bør starte tidlig!

Rammer:

- gruppeoppgave

- prosjektskissen skal være kort og konsis, omfanget skal følge **Mal for prosjektskisse**, se vedlegg 3
- leveres innen oppgitt frist (gruppen leverer kun en versjon) i tråd med føringer fra emneansvarlig

Se for øvrig vedlagte mal og eksamensreglementet ved Kristiania.

Vurderingskriterier:

Prosjektskissen skal dokumentere evne til å avgrense og planlegge arbeidet med bacheloroppgaven. Det legges særlig vekt på en tydelig sammenheng mellom realistisk valg av problemstilling, relevant teoretisk og metodisk tilnærming, samt et gjennomtenkt utvalg av litteratur (primært vitenskapelige artikler) som underbygger oppgaven.

Prosjektskissen vil bli vurdert til ikke godkjent ved for eksempel manglende avgrensning av problemstilling, uegnet teoretisk, praktisk, eller metodisk tilnærming, samt manglende relevant oppgitt litteratur.

Vurdering:

Prosjektskissen teller som en obligatorisk aktivitet (arbeidskrav) hvor vurderingen er godkjent/ikke godkjent. Arbeidskravet må godkjennes for å kunne levere bacheloroppgaven. Veileder vurderer prosjektskissen.

Kandidater som får «ikke bestått»/lar være å levere uten grunn, må kontinuere både ny prosjektskisse og ny bacheloroppgave ved neste ordinære gjennomføring.

3.7 Bacheloroppgave

Beskrivelse:

Bacheloroppgaven er en fordypningsoppgave og et avsluttende prosjektarbeid som har et studieomfang på 20 studiepoeng. Gjennom et slikt prosjektarbeid skal studentene bruke tilegnet kompetanse fra studiet til å løse en valgt problemstilling. Bacheloroppgaven skal ha en vitenskapelig tilnærming til problemstillingen og legge vekt på metodiske kunnskaper og ferdigheter, samt analyse, drøfting og refleksjoner over teori og empiri. Oppgaven kan gjerne være profesjonsrettet/praksisnær.

Bacheloroppgaven utarbeides under veiledning av en faglig oppnevnt veileder. Det er studentenes ansvar å sørge for at det underskrives veilederkontrakt med veileder etter at denne er oppnevnt (se vedlegg 3). Det er obligatorisk å benytte minst 2 veiledningstimer a 45 minutter for å kunne levere bacheloroppgaven til vurdering.

Bacheloroppgaven skal inneholde (i denne rekkefølgen): forside, forord (valgfritt), innholdsfortegnelse, sammendrag, innledning (bakgrunn/problemstilling), metode, resultater, diskusjon, konklusjon, referanseliste og eventuelle vedlegg. Se vedlagt mal for bacheloroppgaven (vedlegg 4).

Utdypende forklaring:

Forside

Forsiden skal inneholde tittel på prosjektet/oppgaven, kandidatnummer og tilknytning til Kristiania. Tittelen skal være så kort og presis som mulig. Antall ord i oppgaven skal oppgis på forsiden.

Forord (valgfritt) I forordet skriver du kort om bakgrunnen for at du valgte oppgaven, samt kommenterer/takker personer/institusjoner som har vært til hjelp med prosjektet/oppgaveskrivingen. Forordet har gjerne en personlig vinkling. Har man hatt formalisert samarbeid med institusjoner eller personer, er det vanlig å takke disse i et forord.

Innholdsfortegnelse

Innholdsfortegnelsen kan være en hjelp til å strukturere innholdet i teksten. Den skal bidra til at leseren raskt får en oversikt over den fagteksten som presenteres. Innholdsfortegnelsen skal lages automatisk i Word eller tilsvarende tekstprogram og omfatte hoved- og underkapitler (to nivåer).

Sammendrag

Sammendraget skal kort presentere den faglige bakgrunnen for oppgaven, problemstilling, metode, resultater og konklusjon. Sammendraget begrenses til ½ til ¾ side. Sammendraget skrives helt til slutt når oppgaven er ferdig. Det skal ikke være referanser i sammendraget.

Innledning (skal inneholde underkapitler med relevante tema og problemstilling)

Studenten skal her:

- gi en beskrivelse/presentasjon av det aktuelle temaet

- gi en introduksjon av problemstillingen og elementene som inngår i den.
- gi en faglig begrunnelse for valget av problemstillingen. Avgrens og presisere problemstillingen; definér relevante begreper for oppgaven (begrepsavklaring).
- Bruk av relevant vitenskapelig litteratur; fag/pensumbøker, fagartikler, forskningsartikler og forskningsrapporter. Unngå bruk av nettsider ment for allmennheten.

Metode

- metodevalg med kort begrunnelse
- fremgangsmåte
- hvordan informasjon har blitt hentet inn
- prinsipper for informasjonsbearbeidingen

Aktuelle prosjekter/metoder:

- litteraturstudie, det vil si en rent teoretisk oppgave
 - beskriv søkeord, hvordan søkeordene kombineres, hvilke søkedatabaser som er benyttet og hvordan du kom frem til de inkluderte artiklene (inklusions- og eksklusjonskriterier). Se [mal](#) fra biblioteket
-
- kvantitative studier
 - basert på åpent offentlige tilgjengelig registre
 - ved deltagelse i etablerte forskningsprosjekter med nødvendige godkjenninger

Du kan ikke gjennomføre et prosjekt som krever godkjenning av Regional etisk komite eller vurdering av Sikt mtp personvern med mindre du tar del i et etablert forskningsprosjekt med korrekte godkjenninger. Diskuter slike prosjekter grundig med veileder i snarest mulig og tidlig etter oppstart av bacheloremnet.

Vær klar over at alle oppgaver vil inneholde en teoretisk del i større eller mindre grad og dette må tas med uansett type oppgave.

Resultater

Hvordan resultatene legges frem avhenger av metoden som er benyttet for å belyse problemstillingen.

1) Litteraturstudie

Dersom bacheloroppgaven er en litteraturstudie skal resultatkapitlet inneholde en objektiv, oversiktlig og grundig beskrivelse av de studiene som belyser problemstillingen.

Presentasjon av resultater fra en litteraturstudie kan ha flere former; enten kan én og én studie beskrives, **eller** man trekker inn ulike studier innenfor ulike emner. Generelt anbefales det å inkludere minst 8 artikler, men dette vil kunne varieres noe med tematikk og problemstilling. Diskuter dette nærmere med din veileder.

a) Hvis man skal beskrive én og én studie skal følgende temaer med:

- hva var formålet med studien
- studiedesign
 - type studie
 - hvor/når ble den gjennomført, hvordan ble deltagerne rekruttert, inklusjon-/eksklusjonskriterier, hvilke metoder ble benyttet
- resultater/funn
 - deltakere (antall rekrutterte, hvor mange fullførte, kort beskrivelse)
 - relevante resultater som belyser problemstillingen skal tallfestes med effektmål, spredningsmål og p-verdi
- kort konklusjon (en setning)

Hver studiebeskrivelse bør være på ca. 3/4 side. Resultatene skal presenteres i bearbeidet, oversiktlig form ved hjelp av tekst, tabeller og figurer.

b) Hvis man skal beskrive ulike emner basert på litteratursøk kan det gjøres på denne måten:

Eksempel på problemstilling: *Dekker barn, voksne og eldre i Europa anbefalt inntak av frukt og grønt?* Her vil det være naturlig å dele inn emnene på denne måten:

- Barn (her vises det til funn fra artikler om dette emnet)
- Voksne (her vises det til funn fra artikler om dette emnet)
- Eldre (her vises det til funn fra artikler om dette emnet)

2) Kvantitativ studie (tallfestede resultater)

- Her skal resultatene av undersøkelsen legges frem så nøkternt og objektivt som mulig. Resultatene skal presenteres i bearbeidet, oversiktlig form ved hjelp av tekst, tabeller og/eller figurer
- Resultater skal ikke gjentas i både tabell, figur og tekst. Teksten skal være veiledende for leseren
- Studenten skal kun ta med de resultatene som er relevante for problemstillingen. **Egne vurderinger/tolkninger skal ikke legges inn i resultatdelen**

3) Kombinert kvalitativ og kvantitativ studie

- Dette gjelder studier hvor man har både kvalitative og kvantitative data (for eksempel fra et spørreskjema)
- Man kan ta med tabeller og figurer med tallfestede resultater, men fortolkning av resultatene skjer i diskusjonsdelen
- Hvis man også har med ordfestede resultater, kan resultatene presenteres i resultatkapitlet med ord og egne fortolkninger av hva deltagerne har ment
- Fortolkninger av hva deltagerne har ment å si (skal i resultatdelen), og fortolkning av hva dette betyr i lys av teorier og funn fra andre artikler (skal i diskusjonsdelen), er to ulike ting

Diskusjon

Drøfting av funn i forhold til annen forskning og teoretisk forankring som student har valgt i oppgaven, inkludert metodediskusjon. Del opp i separate underavsnitt. Diskusjonen kan også inneholde et eget avsnitt på slutten som beskriver samfunnsmessig/klinisk relevans, dersom det er aktuelt.

Mer spesifikt bør du

- analysere, kritisk vurdere og drøfte resultater opp mot problemstilling og eventuelt opp mot aktuell litteratur og relevante studier
- gi en faglig forklaring på resultatene
- vurdere kritisk den metodiske tilnærmingen
- vurdere muligheter for praktisk anvendelse har resultatene?
- Skissere behov for videre forskning

Konklusjon

Oppsummerende konklusjon der du må svare på problemstillingen basert på de inkluderte data. Konklusjonen skal skrives med egne ord uten henvisning til kilder.

Referanser

Det skal lages en fullstendig liste over de referansene som er brukt i masteroppgaven. Referanselisten skal følge den internasjonale standarden APA. Det finnes gode retningslinjer blant annet på kildekompasset.no. Det legges vekt på nøyaktighet i oppsett av referanser. Biblioteket ved Kristiania tilbyr veiledning, blant annet i kildesøk og i referanseverktøyet Zotero (<https://veiledning.kristiania.no/veiledning-i-biblioteket/>).

Rammer:

- oppgaven skrives som hovedregel av grupper av to studenter

Anbefalt lengde på en bacheloroppgave ved Institutt for helse og trening er ca. 10 000 ord, men det er ingen absolutte krav eller begrensinger til antall sider. Hva som er hensiktsmessig lengde på oppgaven vil variere med hensyn til problemstilling, metode, osv. Spørsmål om omfang anbefales derfor å avgjøres i dialog med veileder.

Vurderingskriterier:

- studenten skal dokumentere kunnskaper i og forståelse av faget
- studenten viser evne til å presentere stoffet i en oversiktlig form
- tema skal være faglig og/eller yrkesmessig relevant
- problemstillingen skal være veldefinert og tydelig avgrenset
- studenten viser selvstendighet (og originalitet) ved valg av tema, problemstilling og i gjennomføring av datatinnnsamling og analysearbeid
- innledningen skal redegjøre for det faglige grunnlaget for problemstillingen og gi nødvendig teoretisk forankring

- valg av metode skal være grundig beskrevet og relevant i forhold til problemstilling
- resultater belyser problemstilling og presenteres på en klar og oversiktlig måte
- studenten skal vise evne til kritisk vurdering, problemløsning, diskusjon, refleksjon og evne til å trekke konklusjon
- oppgaven skal være oversiktlig og ha en rød tråd.
- studenten bruker forståelig, presist og sammenhengende språk med innslag av relevante fagbegreper.
- studenten viser evne til å orientere seg i litteratur, trekke fram relevant stoff i forhold til temaet, vise evne til begrensning og bruke kildehenvisninger og kilder på en kritisk måte
- etiske retningslinjer skal være fulgt
- studentene følger de formelle krav til disposisjon og oppsett, samt riktig oppføring av kildehenvisninger og referanseliste

Se også sensorveiledning i vedlegg 5.

Vurdering:

Skriftlig innlevering. Bacheloroppgaven vurderes til karakter fra A-F. For sent innlevert oppgave godkjennes ikke, og regnes som Ikke bestått eksamensforsøk.

4 Skriveprosessen

4.1 To typer skriving

Skriving er et viktig redskap for tankeutvikling, og har to viktige funksjoner: Å *klargjøre egne tanker*, og å *meddele noe til andre*.

Klargjøre egne tanker: **Tenkeskriving** er en uformell, utforskende form for skriving der hovedformålet er å utvikle egen tenking rundt et gitt tema. Eksempler på typer av tekster som kommer inn under dette er notater fra forelesninger eller til pensumstoff, tankekart og førsteutkast. Det som er felles for disse tekstene er at man bruker skrivingen som et tankeredskap der skriveprosessen er et mål i seg selv, og ikke sluttproduktet. I tillegg er det et viktig trekk med disse tekstene at de ikke er rettet mot andre lesere enn skriveren selv. Det handler om å gi rom for nye tanker og ideer, refleksjon og kreativitet, skaffe seg oversikt og sortere tanker, formulere seg gjennom ideer, uten å ta større hensyn til en mottaker. Poenget er at skriveren skal slippe å tenke på sjangerkrav, rettskriving og form, men kun konsentrere seg om innholdet og refleksjonen.

Å meddele noe til andre: **Presentasjonsskriving** på sin side er skriveoppgaver som er rettet mot andre lesere, eksempelvis eksamensoppgaver og bacheloroppgaven. Ved denne type skriving tar man hensyn til sjanger, kontekst, leser, kildebruk og formelle krav.

Når vi skriver en tekst, bruker vi både tenkeskriving og presentasjonsskriving – men ofte i ulike skrivefaser!

4.2 Hvordan komme i gang?

Alle har erfart hvor tungt det kan være å komme i gang med en skriftlig oppgave. Du begynner på en setning, stopper opp, tenker deg om og skriver litt til. Du leser det du har skrevet, stryker irritert ut alt og begynner motvillig på nytt. Du prøver kanskje en litt annen vri, og etter noen forsøk er du sånn noenlunde fornøyd med det du har prestert. For den som strever med å skrive, er det en dårlig trøst at andre har det på samme måten.

Her kommer noen tips til hvordan du kan legge opp skriveprosessen:

- analyser oppgaven
- tankestrøm (tenkeskriving)
- strukturere tankene
- innsamling av informasjon (litteratursøk) og lesing
- disposisjon
- les
- skriv førsteutkast (tenkeskriving og presentasjonsskriving)
- omskriving

Hva kan vi lære av erfarne fagskrivere? Erfarne skrivere skriver under hele forskningsprosessen. De vet at mye av det de skriver ikke blir med i den ferdige teksten. De har en plan før de begynner å skrive, men er rede til å forandre planen underveis (flere ganger). Når de skriver førsteutkast, skriver de mest mulig sammenhengende uten å bry seg

om de formelle kravene. De vet at de får ny innsikt underveis i skriveprosessen (som gjør at de åpner for omskriving), og de ber om tilbakemelding fra lesere underveis.

4.3 Gode råd for skrivere

Generelle råd:

- begynn å skrive, så får du tanker gjennom språket. Tanker kommer sjelden rekende på en fjøl
- skriv ned tanker og ideer straks du får dem. Kanskje kommer de aldri igjen
- begynn å skrive det du har mest lyst til
- begynn å skrive det du har noe å skrive om
- det er viktig å skille mellom en foreløpig plan for en tekst og sluttdisposisjonen for den ferdige teksten
- arbeid først med innhold, deretter struktur og sammenheng, til slutt finpuss språket
- tilbakemelding underveis i skrivinga er nyttig å få, og nyttig å gi
- ha tiltro til egne erfaringer, egen kunnskap, egne tanker og følelser
- skriving er ingen nådegave, det er en treningssak. Derfor, skriv!
- trøsteråd når alt går på tverke: Ingen kommer til fjells på flatmark

Enkle råd i starten – for å skrive bedre:

- skriv minst en halv side pr dag. Dette er den daglige skrivejoggeturen og skriving er langt på vei en treningssak
- dersom du knytter den halve siden til fagstoffet du leser, får du dobbel gevinst. Du får inn språk, begreper og tenkemåter i faget
- når du leser fagstoff, ikke les bare med tanke på innholdet. Ha også et blikk på hvordan forfatteren skriver (innledning, struktur, oppbyggingen av avsnittene, avslutning osv.)
- vær klar over og bevisst på de to hovedfunksjonene i skriving og bruk tenkeskriving som hjelp i tankeutvikling
- utsett det perfekte. Du kan alltid skrive om
- skriv på flere deler av oppgaven samtidig
- les teksten høyt for deg selv. Du vil høre hvor setningene skurrer
- skaff deg gode lesere som kan gi konstruktive råd; sett gjerne i gang skrive- eller responsgrupper
- avslutt skriveøkten før du har skrevet deg tom, og noter ned forslag og stikkord til hvordan du vil fortsette

(Hoel TL. Tanke blir til tekst: skrivehjelp for studenter. Oslo: Samlaget; 1992)

4.4 Hvordan diskutere?

Diskusjonskapitlet er gjerne det mest utfordrende kapitlet å skrive. Hva innebærer det å drøfte og diskutere? En diskusjon eller drøfting krever at du ser en sak fra flere sider. Du skal

veie forskjellige synspunkter mot hverandre og forklare hvorfor noen synspunkter og noen argumenter er mer holdbare enn andre. I diskusjonskapitlet skal du tolke resultatene og sette dem inn i en sammenheng.

Drøfting/diskusjon innebærer å:

- sette ulike synspunkter, momenter, argumenter, årsaker og faktorer opp mot hverandre
- vurdere dem i forhold til hverandre, eventuelt ta stilling til dem (på den ene siden, på den andre siden....)

Drøfting/diskusjon krever at:

- det blir gjort rede for ulike synspunkter, også synspunkter du selv ikke er enig i
- synspunktene blir stilt opp mot hverandre

Det kan være aktuelt å se resultatene i forhold til fem aspekter, og vurdere din egen undersøkelse opp mot:

- problemstilling
- resultater fra lignende undersøkelser
- teorier
- praktiske konsekvenser, praksis (f eks undervisning, arbeid i helsevesenet) på det feltet du har undersøkt
- egne erfaringer

Spørsmål til hjelp under diskusjon:

- hva har jeg undersøkt?
- hva slags resultater har jeg bidratt med?
- hvordan henger disse sammen med resultater fra annen forskning?
- hvordan henger de sammen med teori?
- har jeg løst problemer av teoretisk eller praktisk art?
- hvis ja, hvordan?
- hvis ikke, har jeg så vist hvordan problemene ikke kunne løses på den måten jeg trodde?

4.5 Skrivestil og tekststruktur

Karakteristisk for den faglige skrivingen er saksfokuseringen og de klare rammene for hvordan fagteksten skal bygges opp.

Noen nøkkelementer i faglig skriving er:

- å være analytisk
- å være kritisk
- å strukturere teksten logisk
- å utvikle en sentral problemstilling

- å utvikle argumentasjon
- å underbygge argumenter
- å binde sammen teori og empiri (erfaring)
- å trekke en konklusjon
- å bruke korrekt terminologi (lær deg fagspråket)
- å bruke kildehenvisninger
- å dokumentere kilder (sette opp referanseliste)
- å tolke materiale
- å uttrykke egne meninger og underbygge dem

4.6 Hva kjennetegner vitenskapelig språk?

Språket skal gjøre oppgavens metoder og resultater troverdige i den faglige debatten. Her er noen kjennetegn ved det vitenskapelige språket:

Velg presise, konkrete ord

Mange problemer i oppgaver, både for forfatteren og leseren, henger sammen med at innholdet i teksten er uklart.

Upresise ord er

- når forfatteren gjemmer seg bak passiv "man"-formuleringer, flertallsformer ("alle", "barn", "noen") og overbegreper ("mennesket", "pasienten")
- når forfatterens handlinger i teksten bare er vage: "jeg vil avgrense", "belyse", "nærme meg", "se på", "komme inn på", "berøre"
- når det brukes store, brede begreper uten konkretisering, for eksempel "diskusjonen", "litteraturforståelse", "pedagogisk"
- når opplysninger utvannes med gummiord (fyllord), for eksempel "tilstrekkelig", "som oftest", "muligens", "i rimelig omfang", "når det kommer til"

Bruk konkrete verb (i fortid)

Skriv i fortid, da bruk av nåtid gir inntrykk av at resultatene dine har en generell gyldighet som det i prinsippet ikke er vitenskapelig grunnlag for. Bruk gode verb som "argumenterer for", "vurderer", "presiserer", "fremhever", "fokuserer på". Mer generelle og intetsigende verb er for eksempel "sier", "skriver", "uttaler".

Hele setninger

Skriv fulle og hele setninger. Begynn ikke setninger med "Og" eller "Men".

Benytt korte setninger

Unngå lange, kronglete setninger.

Muntlig språk

I prinsippet bør du tilstrebe et nøytralt, tidløst språk som er beregnet på en faglig offentlighet. Det vil si et språk som ikke er preget av en veldig snever, aktuell språkbruk (for

eksempel slang). Ikke bruk ord som "dum", "ting" eller muntlige vendinger. Unngå også bruk av gradsadverb som "veldig", "utrolig" og lignende.

Variasjon i språket

Varier det generelle fagspråket, men ikke varier det terminologiske begrepsapparatet du bruker i oppgaven din. Ikke begynn flere setninger på rad med samme ord.

Ikke uttrykk deg for bastant (av typen "Her tar Thorsen helt feil"). Bruk heller formuleringer som "Mye tyder på...", "Det er nærliggende å tro at...", "En rekke forskere mener....." og lignende.

Referat versus egne vurderinger

Vær alltid klar på hvem som mener hva. Er det deg selv eller en forsker som fremmer argumentene? Dersom du ikke er klar på at du parafraserer, vil det kunne bli oppfattet som fusk. Bruk gjerne vendinger som "Jeg vurderer det slik..." eller "Min mening er..." for å skille dine egne vurderinger fra vurderinger og påstander i litteraturen. Unngå samtidig bruk av personlig form, «jeg» og «min».

Mer informasjon om akademisk skriving finner du på bibliotekets sider: [Søke og skrivetips](#) | [Kristiania](#)

5 Her kan du lese mer om oppgaveskriving

- Nielsen DA, Hjørnholm TQ, Jørgensen PS. Oppgaveskriving og metode i helse- og sosialfag. Bergen: Fagbokforlaget; 2021. 341 s.
- Dalland O. Metode og oppgaveskriving. 7. utgave. Oslo: Gyldendal akademiske; 2020. 258 s.
- Bush T. Akademisk skriving. 2. utgave. Oslo: Fagbokforlaget; 2021. 86 s.
- Søk og skriv [Internett]. [hentet 2024-08-14].
<https://sokogskriv.no/referansestiler/vancouver.html>

Vedlegg

Kandidatnummer: XXXX

Vedlegg 1: Forside

NB! Dette er kun et forslag til en mal og er ikke obligatorisk å bruke. Denne malen passer ikke til alle besvarelser. Tilpass malen slik at den passer din besvarelse.

Emnekode: (For eksempel BAC500)

Emnenavn: (For eksempel Bacheloroppgave)

Innleveringsdato: (For eksempel 28.04.2027)

Antall ord: (For eksempel 10 447)

(Individuell hjemmeeksamen/ Skriftlig gruppeeksamen / Prosjektoppgave / Semesteroppgave / Arbeidskrav)

Stryk det som ikke passer og fjern parentesene

Eventuelt: For bachelor/masteroppgaver KONFIDENSIELL (mer om dette inn innleverings- og erklæringsskjema)

Sett inn bilde hvis du skal ha bilde (husk å henvise til hvor du har hentet bildet fra, og sørg for at du har lov til å bruke bildet)

Sett inn tittel hvis du skal ha tittel



Logoen finner du ved å google

Høyskolen Kristiania

Semester (For eksempel Våren 2027)

Denne [oppgaven/bacheloroppgaven] Stryk det som ikke passer og fjern parentesene er gjennomført som en del av utdannelsen ved Høyskolen Kristiania. Høyskolen er ikke ansvarlig for oppgavens metoder, resultater, konklusjoner eller anbefalinger.

Vedlegg 2: Mal for prosjektskisse

Omfang: Prosjektskissen bør være på ca. 1500 ord, men innhold er viktigere enn antall ord. Dere kan fylle inn under de markerte overskriftene og fjerne kulepunktene/forklaringene når dere har fylt ut med egen tekst.

Tittel

- Formuler en tentativ tittel som reflekterer problemstillingen dere planlegger å belyse

Bakgrunn/tema

- Skriv kortfattet om den faglige, teoretiske bakgrunnen for problemstillingen. Spesifiser hva som er hensikten/formålet med oppgaven
- Bruk relevante faglige kilder; fagbøker, vitenskapelige artikler og offentlige rapporter (ikke nettsider ment for allmennheten). Disse skal refereres korrekt med APA 7 referansestil.

Problemstilling

- Overordnet problemstilling i form av en avgrensning av et tema, et spørsmål (som ikke kan besvares med «ja» eller «nei») eller en hypotese/påstand som skal testes
- Eventuelle utdypende punkter eller spørsmål (forskningsspørsmål) som viser hva dere fokuserer på i tilknytning til problemstillingen deres
- Begrepsavklaring

Metodebruk og datainnsamling

- Hvilke metoder/studiedesign planlegger dere å bruke for å samle inn relevant kunnskap/informasjon?
- Ved litteraturstudier: Gjennomfør og beskriv det systematiske litteratursøket dere har gjort (se [mal](#) fra biblioteket) og oppgi minst 8 relevante artikler dere har funnet som dere skal benytte i analysen/resultatdelen

Forslag til framdriftsplan

- Milepæler og tidsfrister (Vil kanskje måtte justeres underveis etter avtale med veileder)

Referanseliste

- List referanser benyttet til å beskrive den faglige bakgrunnen for prosjektet, samt kildene du har planlagt å bruke i analysen/resultatdelen av litteraturstudier. Bruk APA 7 referansestil.

Vedlegg 3: Veiledningskontrakt for bacheloroppgaven

Bacheloroppgaven skal være et selvstendig arbeid i gruppe (to studenter) gjennomført under veiledning. Det betyr at det er studentene som er ansvarlig for oppgavens innhold og kvalitet.

Studentene må forholde seg til de frister som er lagt i forhold til fremdrift av bacheloroppgaven. Frist for innlevering av skriftlig materiale til gjennomlesning avtales med veileder.

Kontrakten gjelder følgende forhold:

Studentene har ansvar for å:

- ta kontakt med veileder
- avklare med veileder bruken av de 2 obligatoriske veiledningstimer (à 45 minutter)
- møte til obligatorisk veiledning
- bestille veiledningstimer
- drive arbeidet fremover
- overholde frister for innlevering

Studentene skal søke avtale med sin oppnevnte veileder:

- tidlig i arbeidet med avgrensning av problemstilling
- for å underskrive veilederkontrakt
- for å få godkjenning av metoden for oppgaven
- for å få faglig veiledning knyttet til utvikling av oppgaven

Av dette følger at veiledning bare kan gis på grunnlag av innsendt skriftlig materiale. Hver student/studentgruppe har tilgang til fem timer veiledning. Til sammen to veiledningstimer er **obligatorisk**. Studenter som ikke møter til obligatorisk veiledning kan ikke framstille seg til eksamen.

Underskrifter:

Dato:

Student(er):

.....

.....

Veileder:

Senest ti virkedager før innlevering av bacheloroppgaven er veileder ansvarlig for å melde til eksamenskontoret studenter som ikke har møtt til veiledning.

Vedlegg 4: Forslag til mal for bacheloroppgave (BAC500) ved Institutt for helse og trening

Emnekode: BAC500

Bacheloroppgave

Sett inn tittel

Kandidatnummer: xxxx

Innleveringsdato:

Antall ord:



Høyskolen Kristiania

Denne bacheloroppgaven er gjennomført som en del av utdannelsen ved Høyskolen Kristiania. Høyskolen er ikke ansvarlig for oppgavens metoder, resultater, konklusjoner eller anbefalinger.

Innhold

1.	Innledning	33
1.1.	Endepunkt/utfall	33
1.2.	Eksponeringsvariabel/uavhengig variabel	33
1.3.	Problemstilling.....	33
2.	Metode	33
2.1.	Oppgavens metode/design	33
2.2.	Etikk	33
3.	Resultater	34
3.1.	Bergsjø et al, 2020.....	34
3.2.	Andersen et al, 2016	34
4.	Diskusjon	34
4.1.	Oppsummering av hovedfunn	34
4.2.	Funn i forhold til annen vitenskapelig litteratur	34
4.3.	Betydning av funn	34
4.3.1.	Klinisk relevans.....	34
4.3.2.	På individnivå.....	34
4.3.3.	På samfunnsnivå	35
4.4.	Styrker og svakheter	35
4.5.	Behov for videre forskning	35
5.	Konklusjon	35
	Referanser	35

1. Innledning

I innledningen skal du definere og redegjøre for relevante begreper og teoretisk kunnskap knyttet til din problemstilling. Start for eksempel med omtale av endepunktet/utfallet du er interessert i, deretter eventuelt eksponeringsvariabelen du undersøker effekten av. Aktuelle tema kan være definisjoner/diagnostiske kriterier, forekomst, utvikling over tid, avgrensing av populasjonen du ønsker å undersøke (voksne, barn, gravide osv.).

Introduser hvorfor problemstillingen din er relevant å undersøke. Bruk vitenskapelig kilder som bøker, artikler, rapporter, nasjonale/internasjonale veiledere og lignende.

1.1. Endepunkt/utfall

1.2. Eksponeringsvariabel/uavhengig variabel

1.3. Problemstilling

Avslutt innledning med å definere problemstillingen.

2. Metode

Her skal du beskrive fremgangsmåten du benytter i oppgaven. Vær presis og kortfattet, men beskriv tilstrekkelig til at noen andre kan gjenta din oppgave.

Ved litteraturstudier, se egen [mal](#) fra biblioteket.

Ved datainnsamling/analyser av eksisterende, tilgjengelige data skal dette beskrives som i en vitenskapelig artikkel.

2.1. Oppgavens metode/design

Endre overskrift til din benyttede metode. Her beskriver du fremgangsmåten.

2.2. Etikk

Hvilke etiske betraktninger og hensyn har du måttet ta i forbindelse med oppgaveskrivingen.

3. Resultater

Ved litteraturstudier anbefales minst 8 originalartikler (ikke oversiktsartikler/meta-analyser). Det er vanlig og omtale en og en artikkel, se Retningslinjer for oppgaveskriving. Det kan være hensiktsmessig å gi artiklene underoverskrifter basert på forfatternavn og år. Alternativt kan man «sortere» studiene etter studiedesign eller tematikk.

3.1. Bergsjø et al, 2020

3.2. Andersen et al, 2016

4. Diskusjon

Under følger noen forslag til overordnede diskusjonspunkter. Vurder hvilke elementer som er relevante å diskutere i forhold til din problemstilling.

4.1. Oppsummering av hovedfunn

Hva fant du ut om din problemstilling? Sammenfatt resultatene fra din bacheloroppgave (ikke skriv om en og en studie her) og besvar problemstillingen.

4.2. Funns i forhold til annen vitenskapelig litteratur

Faktorer som påvirker resultatene? Mekanismer som kan forklare resultatene (biologiske, psykologiske og samfunnsmessige)?

4.3. Betydning av funn

4.3.1. Klinisk relevans

Bør/kan kunnskapen endre klinisk praksis?

4.3.2. På individnivå

4.3.3. På samfunnsnivå

4.4. Styrker og svakheter

Styrker og svakheter ved din studie og studiene du har tatt med i resultatdelen (kildekritikk). Hvilke studiedesign og målemetoder er brukt? Bidrar disse til feilkilder/bias og/eller gjør det vanskelig å sammenligne studiene. Hvem er deltagerne? Er det en seleksjon i hvem som er villig til å delta som påvirker generaliserbarhet? Er det konfunderende faktorer det ikke er tatt hensyn til/som bør diskuteres?

4.5. Behov for videre forskning

Trenger vi å vite mer for å ta i bruk kunnskapen? Flere studier, annen type studier, mekanistiske studier (eventuelt celler/dyr)?

5. Konklusjon

Kortfattet og nøktern oppsummering av svaret på problemstillingen. Typisk en halv side.

Referanser

Vedlegg 5. Sensorveiledning bacheloroppgave

	Kriterier	F	E	D	C	B	A
1	Oppgavens disposisjon	Oppgaven mangler struktur.	Mangelfull og/eller ulogisk disposisjon	Ufullstendig disposisjon. Oppgavens struktur er delvis logisk oppbygd.	God disposisjon og oppbygning. Oppgavens struktur er stort sett logisk oppbygd.	Solid disposisjon som dekker relevante aspekter knyttet til emnet, logisk oppbygning	Oppgavens struktur er overbevisende logisk i sin oppbygning
2	Temas relevans innenfor hovedområde	Ikke forankret i aktuelt forskningsområde/emneområde	Litt forankret i forskningsområde/emneområde	En del forankring i forskningsområde/emneområde	Godt forankret i forskningsområde/emneområde	Solid forankret i forskningsområde/emneområde	Dypt forankret i forskningsområde/emneområde
3	Presis og klar problemstilling. Tilstrekkelig avgrensning	Uklar problemstilling. Manglende beskrivelse og avgrensning. Manglende eksponeringsvariabel og endepunkt	Uklar problemstilling. Delvis beskrivelse og avgrensning uten henvisning til litteratur. Svært uklar eksponeringsvariabel og endepunkt	Uklar problemstilling. Beskrevet og avgrenset uten tilstrekkelig henvisning til litteratur. Uklar eksponeringsvariabel og endepunkt	Klar problemstilling. Godt beskrevet og avgrenset med henvisning til litteratur. Veldefinert problemstilling med tydelig eksponeringsvariabel og endepunkt.	Tydelig beskrevet og avgrenset problemstillings med henvisning til sentral litteratur. Veldefinert problemstilling med tydelig eksponeringsvariabel og endepunkt.	Tydelig beskrevet og avgrenset problemstilling med henvisning til områder i litteraturen som er sparsomt undersøkt/originalitet
4	Innledning/ Bakgrunn	Manglende tilknytning til relevant forskning/teorier og manglende henvisning til litteraturvalg og referanser	Svak tilknytning til relevant forskning/teorier og mangelfull henvisning til litteraturvalg og referanser	Tilknytning til relevant forskning/teorier med noe henvisning til litteraturvalg og referanser	God tilknytning til relevant forskning/teorier med henvisning til litteraturvalg og referanser	Omfattende tilknytning til relevant forskning/teorier med utførlig henvisning til litteraturvalg og referanser	Utvilsom tilknytning til relevant forskning/teorier med utførlig henvisning til litteraturvalg og referanser
5	Metode ved litteraturstudier: Utvalg av studier og søkestrategi. Egnethet antall studier og type studier basert på problemstilling (anbefaling er 8 originalartikler)	Utvalget av studier er ikke relevant for problemstilling og/eller antall studier/typer er feil	Utvalget er mangelfullt mht relevans for problemstilling og søkestrategi er lite hensiktsmessig/mangelfullt beskrevet	Utvalget av studier er i noen grad relevant og søkestrategi er noe ulogisk	Utvalget av studier er relevant, og søkestrategi er hensiktsmessig	Utvalget av studier er godt egnet for å belyse problemstilling og søkestrategi er god/godt beskrevet	Utvalget av studier er svært godt egnet for å belyse problemstilling og litteratursøket er ideelt

6	Resultat	Resultatene er presentert på en lite hensiktsmessig og mangelfull måte.	Resultatene er presentert på en mangelfull måte. Manglende eller feil tallfesting av resultater.	Resultatene er presentert på en utydelig måte. Det mangler tallfesting av resultater.	Resultatene er presentert på en tilfredsstillende måte med adekvat tallfesting av resultater (effektmål, spredningsmål og p-verdier).	Resultatene er presentert på en hensiktsmessig måte med god tallfesting av resultater (effektmål, spredningsmål og p-verdier).	Resultatene er presentert på en overbevisende måte med solid tallfesting av relevante resultater (effektmål, spredningsmål og p-verdier).
7	Diskusjon	Studentene sammenfatter og oppsummerer ikke hovedfunn knyttet til problemstillingen. Studiens sterke og svake sider er ikke belyst, betydning av resultater og forslag til videre forskning er utelatt.	Diskusjonen er i liten grad relatert til problemstilling og teorigrunnlag. Studiens sterke og svake sider er knapt belyst, betydning av resultater og forslag til videre forskning basert på studiens funn mangler	Diskusjonen lider under manglende tilknytning til problemstilling og teorigrunnlag. Studiens sterke og svake sider er lite belyst, betydning av resultater og forslag til videre forskning er mangelfullt beskrevet.	Hovedfunn diskuteres i forhold til problemstilling og teorigrunnlag. Studiens sterke og svake sider er belyst, mulig betydning av resultater og forslag til videre forskning er beskrevet.	Diskusjonen er godt forankret i forhold til problemstilling og teorigrunnlag. Studiens sterke og svake sider er belyst. Betydning av resultater og forslag til videre forskning basert på studiens funn.	Studentene oppsummerer og diskuterer hovedfunn i egen studie på en måte som viser selvstendighet og forståelse for tematikken. Studiens sterke og svake sider er tydelig belyst. Klinisk nytte og betydning av resultatene, samt forslag til videre forskning basert på studiens funn er godt beskrevet.
8	Konklusjon	Studenten mangler konklusjon/konkluderer ikke i tråd med inkluderte studiers resultater/ konkluderer for bastant på for tynt grunnlag	Studentens konklusjon står ikke tilstrekkelig i forhold til inkluderte studiers resultater	Mangelfull konklusjon	Konklusjonen svarer på problemstilling og er tilpasset funn i inkluderte artikler	Presis konklusjon som svarer nøkternt og godt på problemstilling. Baserer seg på inkluderte studier.	Svært presis og egnet konklusjon som besvarer problemstilling, og som baseres på inkluderte studier
9	Etikk	Etiske aspekter er utelatt.	Etiske aspekter er så vidt nevnt.	Etiske aspekter er mangelfullt forklart, og bare i noen grad ivaretatt med henvisning til aktuelle forskrifter	Etiske aspekter er forklart, forstått og ivaretatt med henvisning til aktuelle forskrifter	Etiske aspekter er tydelig forklart, forstått og ivaretatt med henvisning til aktuelle forskrifter	Etiske aspekter er tydelig forklart, forstått og ivaretatt med henvisning til aktuelle forskrifter.

10	Språkbruk/vitenskapelig språk: flyt og forståelse	Språket er utydelig, med stor grad av skrivefeil. Setningsoppbygning og tegnsetting følger ikke vanlige språkregler. Mangler logisk oppbygging og rød tråd.	Språket er rotete og med betydelige skrivefeil. Setningene er upresise og tvetydige i sin formulering. Mangelfull rød tråd og ulogisk oppbygging.	Språket er variabelt med noe skrivefeil. Setningene er ikke entydig formulert. Mangelfull rød tråd/ulogisk oppbygging.	Språket er tydelig og med få skrivefeil. Setningene er entydig formulert. Rød tråd og logisk oppbygging.	Språket er tydelig med korrekt grammatikk og tegnsetting. Setningene er entydig formulert. God flyt og logisk oppbygging.	Akademisk språk som flyter godt med grammatikk og tegnsetting. Setningene er presist og entydig formulert. Studentene evner å skrive kortfattet og presist. Logisk oppbygging.
11	Lay-out og grafisk design	Mangler	Tabeller, figurer og bilder er delvis villedende. Rotete sideoppsett.	Tabeller, figurer og bilder gir lite informasjon ut over det tekstmessige. Noe uryddig sideoppsett	Tabeller, figurer og bilder gir informasjon ut over det tekstmessige. Ryddig sideoppsett	Tabeller, figurer og bilder supplerer den tekstmessige informasjonen på en god måte. Ryddig sideoppsett	Tabeller, figurer og bilder gir viktig informasjon ut over det tekstmessige. Ryddig sideoppsett.
12	Sammendrag	Mangler	Dårlig språk og mangelfullt sammendrag i forhold til oppgavens innhold	Noe mangelfullt sammendrag og uklar språkbruk. Sammendraget tilsvarer ikke helt oppgavens innhold	Sammendrag som tilsvarer oppgavens innhold	Godt beskrivende sammendrag som tilsvarer oppgavens innhold	Presist og svært godt beskrivende sammendrag som tilsvarer oppgavens innhold
13	Bruk av referanser	Manglende/feil bruk av referanser	Mangelfull bruk av referanser	Delvis korrekt bruk av referanser	Korrekt bruk av referanser i tekst, tabeller og figurer	Korrekt bruk av relevante referanser i tekst, tabeller og figurer	Korrekt og god bruk av relevante referanser i tekst, tabeller og figurer