



FRISTÅENDE STUDIEGUIDE 2026

Sverige i fokus

Sammanfattning, kapitelchecklista, 7-dagarsplan och 12 självständigt skapade övningsfrågor.

Viktigt: Detta är inte UHR:s officiella PDF och innehåller inga officiella provfrågor. Använd alltid UHR:s originalmaterial som huvudkälla.

ovamedborgarskap.se/sverige-i-fokus

Så använder du guiden

Den här guiden hjälper dig att repetera, men ersätter inte originalmaterialet. Arbeta i tre steg: förstå kapitlet, återberätta med egna ord och kontrollera dig med frågor.

Arbetsgång för varje kapitel

- ☐ Läs kapitlet eller vår sammanfattning utan att försöka memorera varje mening.
- ☐ Skriv fem viktiga begrepp och förklara dem med egna ord.
- ☐ Gör frågor utan hjälpmedel och markera om felet berodde på fakta, språk eller stress.
- ☐ Repetera bara det du inte kan och testa sedan igen med en ny formulering.

Provträning: UHR beskriver det första samhällsprovet som cirka 60 flervalsfrågor på svenska under 90 minuter. Kontrollera alltid aktuella uppgifter hos UHR.

Kapitelöversikt

På följande sidor finns ett mål och tre kontrollpunkter per kapitel. Kryssa först när du kan förklara punkten utan att läsa svaret.

1. Landet Sverige

Kunna placera Sverige i Norden och Europa, känna igen landsdelarna och förstå hur natur, klimat, befolkning och infrastruktur påverkar vardagen.

- ☐ Götaland, Svealand och Norrland
- ☐ stad, landsbygd och befolkningsfördelning
- ☐ grannländer och samarbetet i Norden

2. Sveriges demokratiska system

Förstå att all offentlig makt utgår från folket och att Sverige är en representativ demokrati med fria val, rättssäkerhet och skyddade fri- och rättigheter.

- ☐ folkstyre och representativ demokrati
- ☐ majoritet och opposition
- ☐ grundlagarnas roll

3. Så styrs Sverige

Skilja på riksdagens, regeringens, myndigheternas, kommunernas och regionernas uppgifter.

- ☐ riksdagen beslutar lagar och statsbudget
- ☐ regeringen styr riket och genomför riksdagens beslut
- ☐ kommuner och regioner ansvarar för viktiga lokala tjänster

4. Val och politiska partier

Förstå hur valen går till, varför valhemligheten är viktig och hur politiska partier konkurrerar om väljarnas stöd.

- ☐ allmänna val vart fjärde år
- ☐ val till riksdag, region och kommun
- ☐ fyraprocentsspärren till riksdagen

Kapitelöversikt - fortsättning

5. Lag och rätt

Känna till rättsstatens grundidé och skilja mellan polisens, åklagarens och domstolens uppgifter.

- ☐ ingen får dömas utan stöd i lag
- ☐ domstolar ska vara självständiga
- ☐ brott, påföljd och rättssäkerhet

6. Mediernas roll

Förstå hur fria medier granskar makten och varför källkritik, tryckfrihet och offentlighetsprincipen är centrala.

- ☐ skilja fakta, åsikt och reklam
- ☐ kontrollera avsändare, datum och belägg
- ☐ allmänna handlingar kan normalt begäras ut

7. Mänskliga rättigheter

Känna till principen om alla människors lika värde och hur grundlag, lagar och internationella åtaganden skyddar rättigheter.

- ☐ frihet från diskriminering
- ☐ yttrande-, mötes- och religionsfrihet
- ☐ rättigheter gäller tillsammans med lagligt ansvar

8. Arbetsmarknad, ekonomi och privatekonomi

Förstå hur arbete, avtal, skatt, hushållsbudget och konsumentskydd hänger ihop.

- ☐ anställningsvillkor och kollektivavtal
- ☐ skatt finansierar gemensamma verksamheter
- ☐ inkomst, utgift, sparande och skuld

9. Välfärdssamhället

Känna till hur stat, kommun och region delar ansvar för exempelvis utbildning, vård och social trygghet.

- ☐ regionerna ansvarar främst för hälso- och sjukvård
- ☐ kommunerna ansvarar bland annat för skola och socialtjänst
- ☐ välfärden finansieras huvudsakligen genom skatt

Kapitelöversikt - fortsättning

10. Sveriges moderna historia

Förstå stora förändringar som industrialisering, demokratisering, välfärdsbygge och migration utan att fastna i enbart årtal.

☐ samhället förändrades från jordbruk till industri och tjänster

☐ rösträtten och demokratin byggdes ut stegvis

☐ migration har påverkat Sverige i olika perioder

11. Sverige och världen

Känna till Sveriges internationella samarbeten och hur beslut kan påverkas av exempelvis EU, FN och nordiskt samarbete.

☐ Sverige är medlem i EU sedan 1995

☐ FN arbetar med fred, säkerhet och mänskliga rättigheter

☐ internationellt samarbete påverkar nationella frågor

12. Ett sekulärt, mångreligiöst land

Förstå att staten är sekulär samtidigt som religionsfriheten skyddar rätten att tro, byta religion eller avstå från religion.

☐ Svenska kyrkan skildes från staten år 2000

☐ religionsfrihet gäller olika trosuppfattningar

☐ lagarna gäller alla oavsett tro

13. Traditioner och högtider

Känna igen vanliga svenska högtider och förstå att traditioner förändras och firas på olika sätt.

☐ nationella, religiösa och folkliga högtider

☐ ingen måste delta i en religiös tradition

☐ familjer och grupper kan fira på olika sätt

7-dagars studieplan

Dag 1

Landet Sverige, demokrati och hur Sverige styrs. Avsluta med 15 blandade frågor.

Dag 2

Val, politiska partier, lag och rätt. Förklara skillnaden mellan riksdag, regering och domstol.

Dag 3

Medier och mänskliga rättigheter. Träna särskilt på offentlighetsprincipen och källkritik.

Dag 4

Arbetsmarknad, ekonomi och välfärd. Sortera uppgifter mellan stat, kommun och region.

Dag 5

Modern historia samt Sverige och världen. Bygg en kort tidslinje med orsaker och följder.

Dag 6

Sekulärt samhälle, religioner, traditioner och högtider. Repetera alla fel från dag 1-5.

Dag 7

Gör ett helt mockprov under 90 minuter. Analysera kapitlen där du missade flest frågor.

Beslutsregel: Ta inte om hela provet direkt. Om ett kapitel är tydligt svagare, läs det kapitlet och gör korta frågeset innan nästa fulla simulering.

Övningsfrågor

Svara utan anteckningar. Facit och korta förklaringar finns efter fråga 12. Frågorna är självständigt skapade och är inte officiella UHR-frågor.

1. Vilken institution beslutar om Sveriges lagar?

- A. Regeringen
- B. Riksdagen
- C. Polisen
- D. Regionerna

2. Vilken uppgift ligger främst på regionerna?

- A. Hälso- och sjukvård
- B. Utrikespolitik
- C. Polisutredningar
- D. Grundlagsändringar

3. Hur ofta hålls ordinarie val till riksdagen?

- A. Varje år
- B. Vartannat år
- C. Vart fjärde år
- D. Vart femte år

4. Vad innebär offentlighetsprincipen i huvudsak?

- A. Alla möten måste filmas
- B. Man kan normalt begära ut allmänna handlingar
- C. Alla personuppgifter är offentliga
- D. Myndigheter får inte ha sekretess

5. Vilken grundlag skyddar tryckfrihet och rätten till allmänna handlingar?

- A. Regeringsformen
- B. Successionsordningen
- C. Tryckfrihetsförordningen
- D. Yttrandefrihetsgrundlagen

6. Vad är domstolarnas uppgift?

- A. Att stifta lagar
- B. Att avgöra mål och ärenden opartiskt
- C. Att skriva statsbudgeten
- D. Att leda kommunerna

Övningsfrågor - fortsättning

7. Vilket är bäst exempel på källkritik?

- A. Dela snabbt om rubriken verkar viktig
- B. Lita på allt som har en logotyp
- C. Kontrollera avsändare, datum och belägg
- D. Välj alltid den kortaste texten

8. Vad finansierar huvudsakligen den offentliga välfärden?

- A. Lotterier
- B. Skatter
- C. Medlemsavgifter
- D. Böter

9. Vad betyder att Sverige är en sekulär stat?

- A. Religion är förbjuden
- B. En religion bestämmer lagarna
- C. Staten är inte styrd av en religion
- D. Alla måste tillhöra Svenska kyrkan

10. Vilken rättighet ingår i religionsfriheten?

- A. Att tvinga andra att tro
- B. Att tro, byta religion eller avstå
- C. Att slippa följa svensk lag
- D. Att bestämma myndigheters beslut

11. När blev Sverige medlem i EU?

- A. 1945
- B. 1974
- C. 1995
- D. 2000

12. Vilken beskrivning av svenska traditioner är mest korrekt?

- A. Alla firar på samma sätt
- B. Traditioner förändras och firas olika
- C. Endast religiösa högtider räknas
- D. Deltagande är ett lagkrav

Facit och förklaringar

1. B

Riksdagen beslutar om lagar. Regeringen styr riket och lämnar bland annat lagförslag.

2. A

Regionerna ansvarar framför allt för hälso- och sjukvård och även regional utveckling.

3. C

Ordinarie val till riksdag, region och kommun hålls vart fjärde år.

4. B

Allmänna handlingar kan normalt begäras ut, men sekretess kan begränsa rätten när lagen tillåter det.

5. C

Tryckfrihetsförordningen gäller tryckta skrifter och innehåller regler om offentlighetsprincipen.

6. B

Domstolar prövar mål och ärenden och ska vara självständiga i sin rättskipning.

7. C

Källkritik innebär bland annat att kontrollera vem som står bakom uppgiften, när den publicerades och vilket stöd den har.

8. B

Skatter finansierar bland annat utbildning, vård och andra gemensamma verksamheter.

9. C

Staten är inte styrd av en religion, samtidigt som religionsfriheten skyddas.

10. B

Religionsfriheten skyddar både tro och rätten att inte ha en religion.

11. C

Sverige blev medlem i Europeiska unionen år 1995.

12. B

Traditioner påverkas av tid, familj, religion och livssituation och firas därför på olika sätt.

Nästa steg

Använd resultatet till att välja rätt aktivitet. Börja gratis om du inte har testat nivån ännu. Välj kapitelträning när ett ämne är svagt och mockprov när du vill kontrollera tempo och uthållighet.

[Gratis test med 15 frågor](#)

[Alla kapitelöversikter](#)

[60 frågor på 90 minuter](#)

[Premium och pris](#)

Officiella huvudkällor

[UHR: utbildningsmaterial till medborgarskapsprovet](#)

[UHR: frågor och svar om provet](#)

Senast faktagranskad 2026-07-28. Regler och provinformation kan ändras. Öva Medborgarskap är inte kopplat till UHR, Migrationsverket eller svenska staten.