

# Mapa myśli - krok po kroku

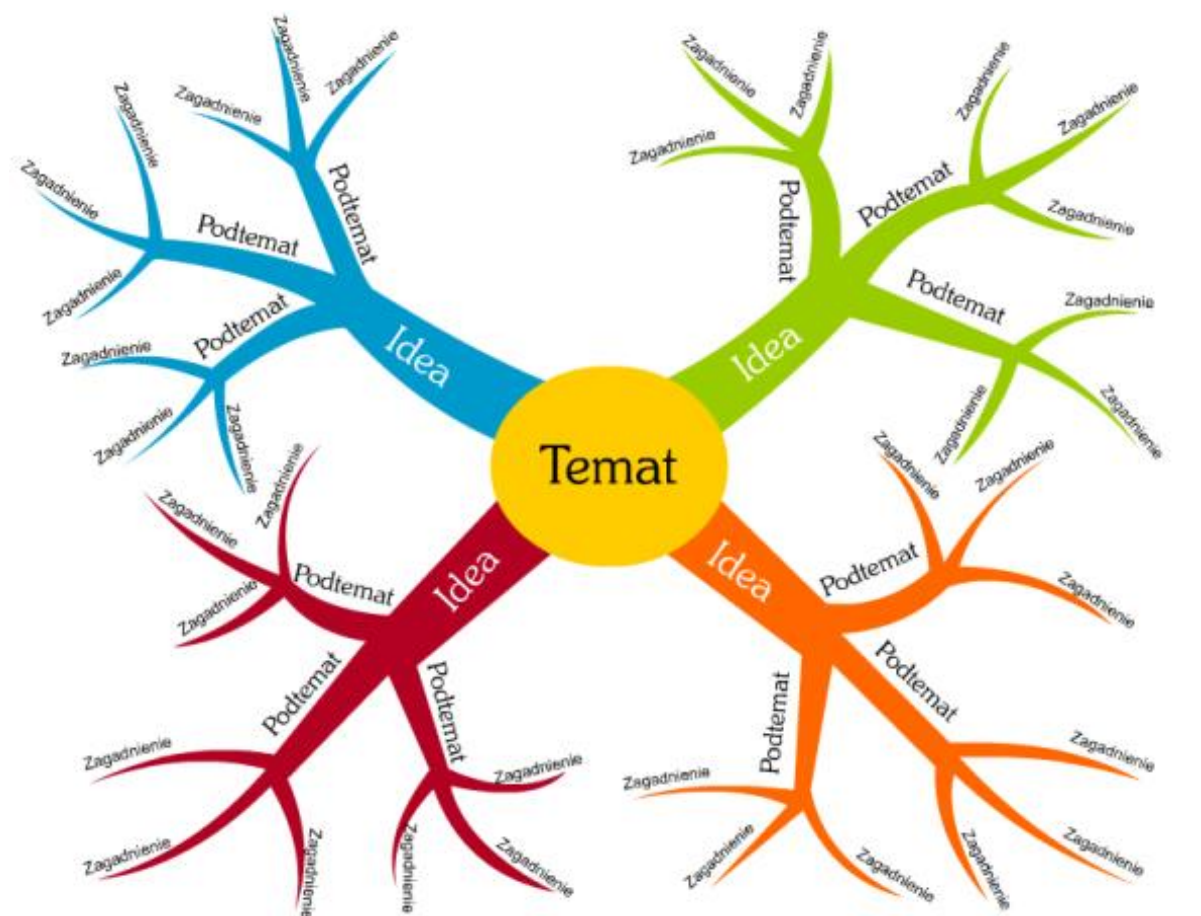
Zamierzając efektywnie notować na sam początek należy sobie uświadomić, że skoro od teraz Twoje notatki mają być prawdziwymi notatkami, z których można się naprawdę uczyć, to musisz tworzyć je w zupełnie inny sposób niż do tej pory.

A więc pamiętaj, że tworząc swoją notatkę musisz przede wszystkim przedstawiać informacje w taki sposób, w który je zrozumiesz. Jeśli wiesz o co chodzi, to nie przepisuj w notatce dosłownego brzmienia np. pewnej definicji, ale napisz **własnymi słowami**, o co w niej chodzi. To generalna zasada. Parafrazuj informacje, czyli zamieniaj je na łatwe do zrozumienia, doskonale Tobie znane obrazy pewnych sytuacji i/lub czynności, które potrafisz sobie z łatwością wyobrazić.

Zastosowanie tej zasady w praktyce stanowi standardowe połączenie pracy lewej półkuli z prawą, gdyż w takim układzie prawa półkula generuje określone obrazy, które służą jako pewien łącznik – takie swoiste „spoiwo” - dla informacji zgromadzonych w lewej półkuli.

Kolejna istotna zasada, to porządek, **hierarchia**, uporządkowanie – jakbyś tego nie nazwał chodzi o to, aby twoja notatka była porządna i poszczególne informacje dotyczące tego samego zagadnienia były zapisane w tej samej części notatki, a nie porozrzucane w różnych miejscach.

Zasady tworzenia



1. Na sam początek przygotuj sobie **czystą kartkę** papieru bez żadnych linii, marginesów, krótkich itp. W zupełności wystarczy Ci kartka standardowego formatu, czyli A4.

2. Notuj na kartce położonej w orientacji poziomej, to znaczy, że jej długość jest większa od wysokości. Takie położenie znacznie ułatwi Ci samo notowanie z uwagi na to, że ludzkie oczy więcej i lepiej widzą właśnie w poziomie, niż w pionie.

3. Na samym środku kartki papieru zamieszczamy główny temat naszej notatki. Może on zostać przedstawiony w dowolny sposób, czyli za pomocą jakiegoś słowa, skojarzenia, wyrazu, symbolu, rysunku, czy dowolnego innego elementu. Ważne, aby określenie głównego tematu nie pozostawiało żadnych informacji, że chodzi właśnie o ten jeden, ściśle określony temat. wskazane jest, aby przedstawienie tegoż tematu było jak najbardziej żywe, kolorowe i ciekawe. Pozwoli to znacznie uatrakcyjnić wizualnie samą notatkę, jak i zorientować się później w jej treści.

4. Następnym krokiem, jest nakreślenie grubych linii od naszego centralnego tematu. Każda taka linia będzie reprezentować oraz dotyczyć osobnego zagadnienia, myśli, idei, czy tematu zawierającego się, czy też składającego się na nasz centralny temat. Te linie mogą być takiego samego koloru, ale wcale nie muszą. Zastosowanie różnych kolorów dla każdego pojedynczego **podtematu** znacznie ułatwi późniejsze zorientowanie się w treści naszej notatki.

Grubość tych linii odchodzących od tematu centralnego ma za zadanie wskazywać na ważność poszczególnych pod tematów. Można je wszystkie narysować w mniej więcej takiej samej grubości, ale można także wprowadzić rozróżnienie wedle ich ważności dla nas w naszej określonej sytuacji (np. pan profesor w czasie wykładu może oświadczyć, że spośród poruszonych przez niego zagadnień najważniejsze są te i te, a reszta jest mniej ważne, ale także będzie wymagana na egzaminie).

5. Na wykreślonych liniach odchodzących od tematu głównego, należy teraz napisać czego dana linia będzie dotyczyć. Można to zrobić za pomocą liter, wyrazów. można to także wyrazić rysunkiem, symbolem, jakimś wzorem itd. Wszystko jedno jak to zrobisz, ważne, żebyś dokładnie wiedział, jakiego **zagadnienie** ta dana linia odchodząca od tematu centralnego dotyczy.

6. Jeśli masz już wszystko gotowe, to w następnej kolejności od linii odchodzących od głównego tematu należy dorysować następne **linie**, które będą dotyczyć określonych podtematów.

Dla jasności: najpierw mamy na środku kartki temat główny, od głównego tematu odchodzą linie symbolizujące główne tematy, idee, zagadnienia składające się na ten główny temat, a od nich z kolei odchodzą cieńsze linie składające się na podtematy podzielone na poszczególne idee, punkty i zagadnienia.

- Istotną kwestią dla zaprowadzenia porządku i przejrzystości twojej notatki, jest zastosowany **kolor** dla poszczególnych linii. Jeśli wszystkie te grube linie bezpośrednio odchodzące od głównego tematu, narysowałeś jednym i tym samym kolorem, to linie od nich odchodzące narysuj już zupełnie innym kolorem, oraz niech te linie będą zdecydowanie cieńsze od tych od których odchodzą.
- Z kolei, jeśli te grube linie, które bezpośrednio odchodzą od tematu centralnego narysowałeś różnymi kolorami, to już się tego trzymaj. A więc linie odchodzące od głównych linii rysuj takim samym kolorem, ale zdecydowanie cieńsze, gdyż to wskaże, co jest częścią składową czego.

- Warto jeszcze zauważyć, że swoją notatkę zawsze możesz znacznie rozbudować dodając w dowolnym czasie zupełnie nowe gałęzie, elementy, rysunki itd.

Oprac. Paweł Synowski

## Jak tworzyć mapy myśli?

autor: Europejski Instytut Edukacji Engram



U wielu z nas **proces tworzenia notatek** wygląda dosyć podobnie. Wypisujemy najważniejsze informacje (często całe zdania), podkreślamy kluczowe słowa, a czasem używamy też kolorów do wyodrębnienia interesujących nas treści.

U dzieci z notowaniem bywa trochę gorzej, ponieważ często mają one problem z wyborem tego, co jest rzeczywiście istotne – czyli tego, co w późniejszym czasie jest ważne do zapamiętania. Kiedy notatka jest gotowa, bez względu na nasz wiek zabieramy się za „wkuwanie”. Niektórzy powtarzają informacje parokrotnie, w taki sposób, żeby je sobie „wbić” do głowy. Inni potrzebują przede wszystkim zrozumieć zapamiętywany materiał, dlatego też bardziej skupiają się na analizie treści. Mimo różnic w obydwu podejściach, sam proces często bywa żmudny, długotrwały i monotony. Kogóż z nas nie nudzi?

Tony Buzan jest autorem innowacyjnej techniki tworzenia notatek, zwanej **Mapą Myśli**.

Jak ją wykonać?

1. Przygotuj kartkę A4 oraz kolorowe kredki lub pisaki.

2. Na środku kartki (ułożonej poziomo) napisz w kole dużymi drukowanymi literami temat swojej notatki.
3. Podziel informacje na mniejsze podgrupy (kategorie). Możesz sobie pomóc podkreślając słowa różnymi kolorami.
4. Każdą kategorię rysuj na oddzielnej „gałązce”, zaczynając od pojęć ogólnych i przechodząc do bardziej szczegółowych.
5. Gałązka powinna mieć określony kolor i robić się coraz cieńsza.
6. Pisz tylko nad liniami używając słów-kluczy. Pod żadnym pozorem nie wypisuj całych zdań.
7. Pisz drukowanymi literami (notatka będzie bardziej czytelna).
8. Zastępuj słowa prostymi rysunkami (piktogramami) lub rysuj je obok słów-kluczy (najlepiej tym samym kolorem).
9. Unikaj koloru żółtego, gdyż jest słabo widoczny.
10. Pisz w taki sposób, abyś nie musiał kręcić głową podczas odczytywania treści.
11. Staraj się zapisać całą kartkę.
12. Twórz własne znaki, dzięki którym łatwiej będzie Ci odczytać mapę (np. znak „!” może oznaczać, że coś jest wyjątkowo ważne).
13. Pamiętaj, że Mapa ma być czytelna przede wszystkim dla Ciebie.

Jakie są korzyści z takiej notatki?

1. Już sam proces tworzenia jest **dużo ciekawszy**, niż zwykle zapisywanie.
2. Mapa Myśli odzwierciedla **sposób działania naszego mózgu**. Myślimy, robiąc skojarzenia do pojawiającego się w naszej głowie tematu. Proponuję Ci mały eksperyment. Wyobraź sobie „dom”. Być może w Twojej głowie pojawi się obraz mieszkania, płotu, a może Twojej rodziny. Raczej jednak nie pomyślisz „DOM stoi w lesie”, czyli w formie w jakiej zwykle notujemy (linearnej).
3. Kolory i piktogramy uruchamiają działanie prawej półkuli, dzięki czemu Mapa Myśli wywołuje **synchronizację półkul**, co z kolei stanowi podstawę **efektywnej nauki**.
4. Mapa Myśli jest **bardziej czytelna i przejrzysta** od notatek linearnych.
5. Mapa ma **indywidualny**, charakterystyczny tylko dla Ciebie **styl**.
6. Na jednej kartce A4 jesteś w stanie pomieścić **bardzo dużo informacji**.
7. Już podczas tworzenia Mapy, **zapamiętujesz większość notowanych treści**.
8. Dzięki **słowom-kluczom** automatycznie skupiasz się na najważniejszych treściach.
9. Mapa Myśli jest **bardziej twórcza** od zwykłych notatek, przez co jej rysowanie staje się także dobrą zabawą i sposobem na odstresowanie.

Jeśli masz wątpliwości, czy jest to technika odpowiednia dla Ciebie, przekonaj się robiąc swoją pierwszą **Mapę Myśli**. Jej temat może być dowolny – Twoje hobby lub plan zajęć na najbliższy tydzień. Im więcej Map Myśli stworzysz, tym większą nabierzesz wprawę, a tym samym więcej radości będzie Ci towarzyszyło podczas jej powstawania.

*Joanna Komorowska*