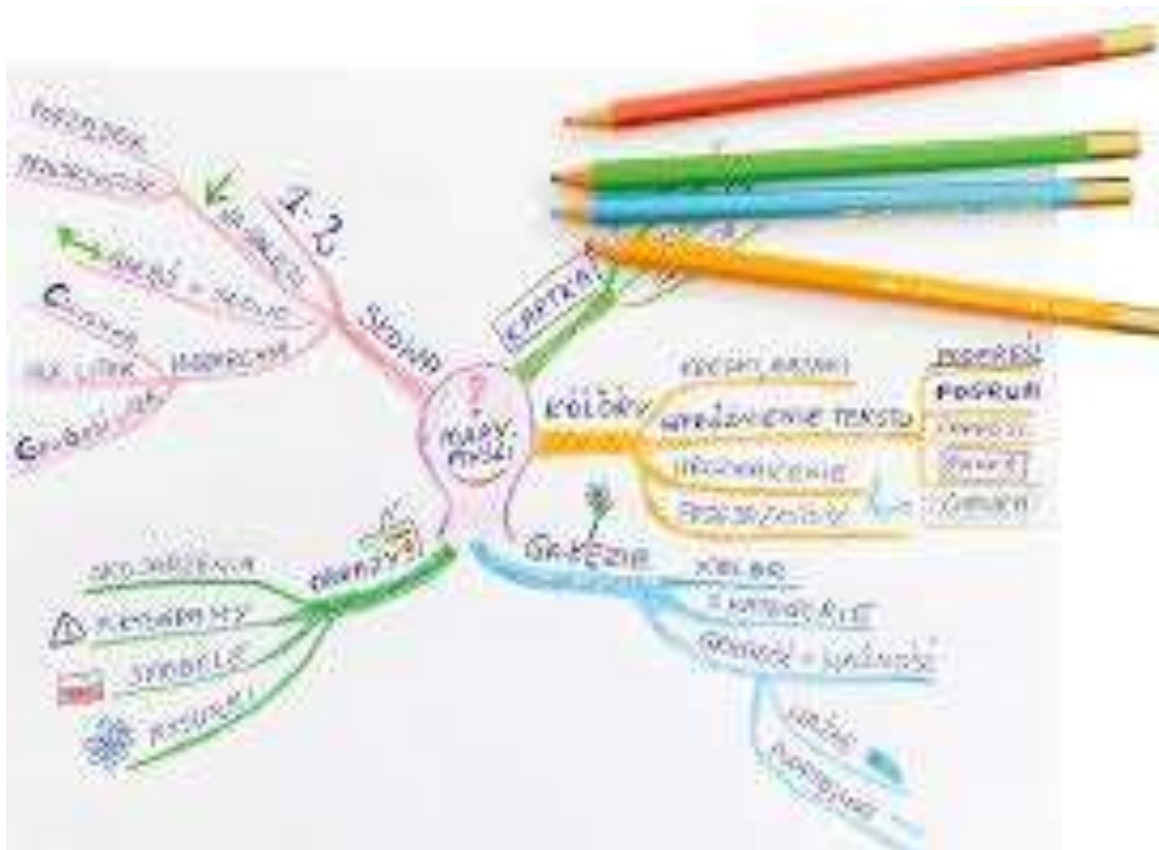


# Mapa myśli- idealne narzędzie do zapamiętywania



Mapa myśli to jedna z technik konstruowania notatek z użyciem słów kluczy i obrazów. Dzięki swej wizualnej strukturze jest łatwiejsza do zrozumienia, zapamiętania i wymaga mniejszej liczby słów niż tradycyjna notatka. Składa się z centralnie umieszczonego wyrazu- -pojęcia, wokół którego umieszczonych jest od kilku do kilkunastu pojęć, odnoszących się do głównego terminu. W celu ukazania zależności między różnymi elementami mapy używamy strzałek/ikon. Zamiast całych zdań używamy słów kluczy i/lub rysunków, skrótów myślowych, a do wyróżniania pojęć – kolorów

## **Zastosowanie mapy myśli**

W edukacji narzędzie to ma bardzo szerokie zastosowanie. Wykład przygotowany w formie mapy myśli jest zwykle o wiele bardziej klarowny niż długi monolog czy tekst czytany. Główna idea jest jasno zdefiniowana.

Konstruowanie mapy podczas wykładu umożliwia spontaniczne dodawanie nowych elementów bez wykreślania poprzednio zapisanych informacji. Mapa myśli jest niezwykle przydatna w nauce języków obcych, ułatwia robienie notatek nie tylko z lektur, ale z każdego tekstu, który wymaga analizy, zapamiętania słownictwa.

## **10 powodów, dla których warto stosować mapę myśli jako technikę nauczania/uczenia się**

1. Mapa ujmuje myśli w całość, porządkując je przy tym.
2. Mapa pobudza nieprzerwany potok myśli i skojarzeń. Każde połączenie nowych informacji z już przyswojonymi ułatwia ich rozumienie, zapamiętywanie i utrwalanie.
3. Proces uczenia się jest szybszy i bardziej efektywny, jeśli przyswajając informacje, używamy obu półkul mózgowych. Mapa myśli zmusza je do pracy, wykorzystując powiązania, wyróżnienia, strukturę, kolory i tworzenie obrazu całości.
4. Łatwiej zapamiętać materiał, który jest niezwykły, udziwniony, wyolbrzymiony. Tworzenie mapy pobudza kreatywność, inwencję i wyobraźnię. Przepływ pomysłów jest szybki, gdy rezygnujemy z linearnej formy notatki.
5. Wyobrażenia zmysłowe w myśleniu mogą być pomocne w rozwiązywaniu problemów. Mapa myśli pozwala przyjąć różne punkty widzenia, bo w obrazach łatwiej uchwycić związki niż w słowach.
6. Obraz poparty tekstem skuteczniej oddziałuje na odbiorcę komunikatu. Mapa myśli ułatwia przekazywanie informacji i komunikację.
7. Przyswajanie informacji jest szybsze, jeśli przekaz jest zgodny ze stylem poznawczym uczącego się. Mapa myśli dzięki swej wizualnej formie, oddziałuje na zmysł wzroku, przez ustny komentarz – na zmysł słuchu, a dzięki ręcznemu jej tworzeniu – na zmysł ruchu, wychodząc naprzeciw kinestetykom.
8. Pamięciowe utrwalanie informacji jest mało skuteczne. Mapa myśli odwołuje się do logicznego myślenia odbiorcy i jego pamięci wizualnej, która jest

zazwyczaj lepsza niż pamięć werbalna. Ucząc się ze zrozumieniem, zapamiętujemy tok myślenia.

9. Tradycyjne notatki często są zbyt długie i szczegółowe, zabierają dużo czasu. Mapa skraca czas potrzebny na ich przeglądanie, gdyż eliminuje zbędne słowa, a jednocześnie pozwala prezentować ogromną ilość informacji na jednej stronie.

10. Prezentacja na forum czy publiczne wystąpienia są stresogenne. Mapa myśli pozwala zmniejszyć stres związany z wypowiedzią, ułatwia kontakt z publicznością podczas prezentacji, czyniąc ją bardziej zrozumiałą i przyjemną