

Kilka słów o sprawnym robieniu notatek – mnemotechniki część 1

Drodzy uczniowie zapraszam Was do zaznajomienia się z prostymi sposobami ułatwiającymi zapamiętywanie. Dzisiaj chciałabym Wam zaproponować tworzenie **Map Mentalnych**. Można zaglądać na naszą stronę. Postaram się opracować dla was kilka pomysłów na sprawne uczenie się.

Zasady tworzenia Map Mentalnych (za: źródło internetowe Wikipedia – wolna encyklopedia).

W **środkowej części mapy** należy umieścić **rysunek** (najlepiej kolorowy i mocno symboliczny). Od niego powinny odchodzić „odnogi”, czyli linie z **kluczowymi słowami** (mogą mieć postać wyrazów, obrazków – jak komu łatwiej). Dalej rysujemy cieńsze odnogi z **mniej ważnymi informacjami**, albo takimi, które definiują słowa zasadnicze. Mapy myśli nie mają ograniczeń. Często są ciągiem następujących po sobie kreatywnych skojarzeń.

Tony Buzan, który jest twórcą Map Myśli opisał **kilka wskazówek tworzenia map**, między innymi zaleca, aby:

- w centralnej części kartki narysować obrazek odwołujący się do tematu mapy; powinien być złożony z minimum 4 kolorów,
- zaleca się używanie obrazów, symboli, „kluczy” na całej mapie,
- to co najważniejsze – powinno być najwyraźniej zaznaczone (pogrubione, wytłuszczone),
- należy pamiętać, aby na jednej linii znajdował się jeden obrazek albo wyraz,
- linie nie powinny być za długie – najlepiej na „długość” słowa,
- dobrze używać różnych wielkości liter, wyrazów,
- mapa powinna być kolorowa,
- mapa jest Twoją notatką – możesz używać najbardziej absurdalnych symboli – ważne, żebyś wiedział, co one oznaczają (to jeden z minusów tworzenia map myśli – mogą być one czytelne tylko dla autora),
- dobrze jest wypracować sobie swój styl pracy na mapach myśli – tworzenia ich,
- umieść na mapie nie tylko suche fakty – możesz stworzyć odnogę ze swoimi skojarzeniami, przemyśleniami, cytatami.

Mapy myśli są szczególnie dobrym sposobem dla osób, które w swoim procesie uczenia bardziej używają obrazów, są tzw. **wzrokowcami**. Można je tworzyć jako formę podsumowania wyuczonego materiału – jako powtórkę, ale też można na bieżąco tworzyć taką mapę ucząc się do sprawdzianu. Im więcej zmysłów zaangażujemy, tym łatwiej nam będzie zapamiętać. Zachęcam do przeglądnięcia map myśli dostępnych w przeglądarce internetowej. Jest ich mnóstwo. Można sobie popробować zrobić podobne.

Dalszy ciąg nastąpi ...

**Dominika Bąk –
psycholog terapeuta**