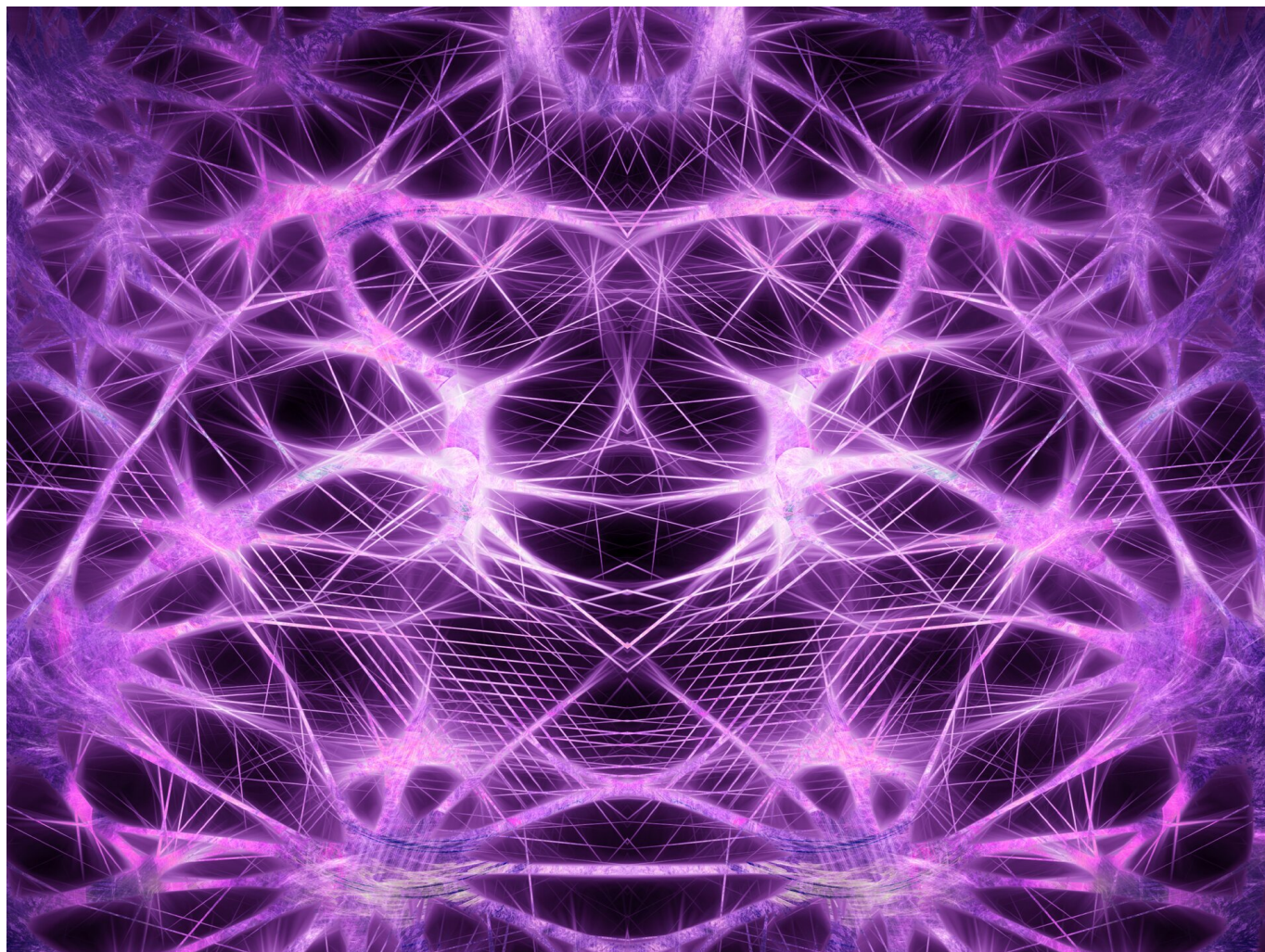
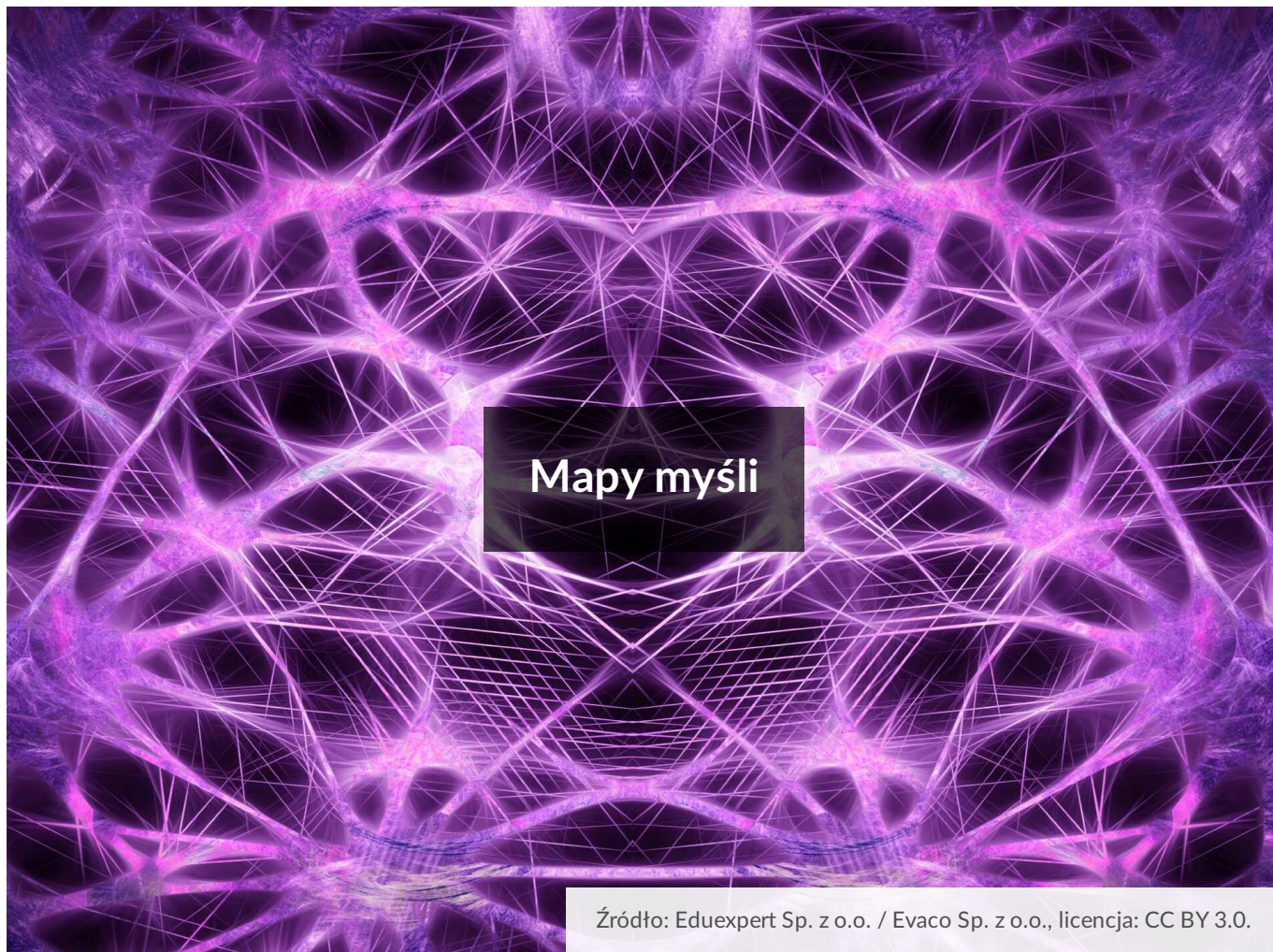




Mapy myśli



Wstęp

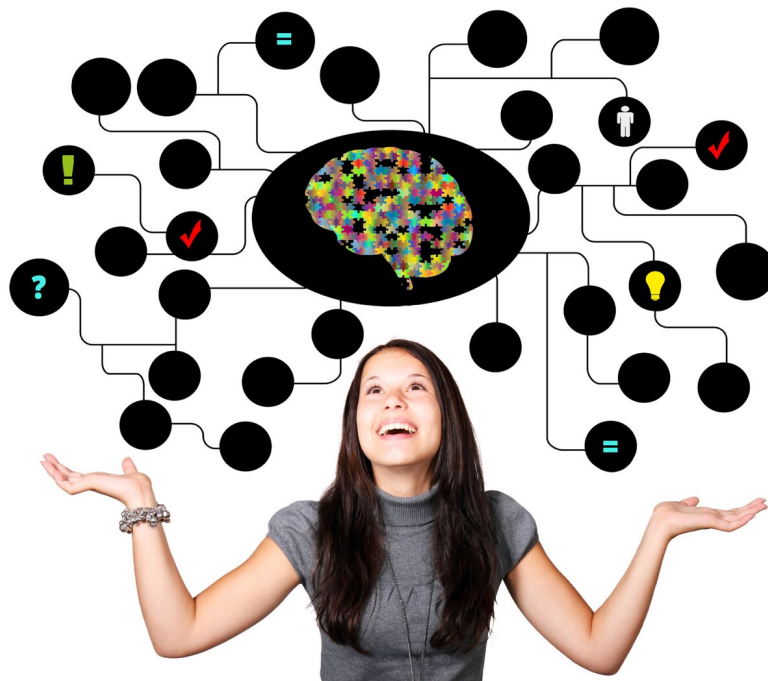
Pomyślcie, ile razy w życiu wkuwaliście bezmyślnie wiadomości, które po kilku dniach i tak zapominaliście? Chcecie mieć lepszą pamięć i zacząć efektywniej pracować? A może jest jakiś sposób, aby to, czego się uczycie, zostało w waszych głowach na dłużej? Podczas tej lekcji dowiedziecie się, na ile wykorzystujecie swój mózg do zapamiętywania oraz jak odkryć jego potencjał.

Wszystko zaczęło się od ludzi, którzy są jednymi z największych światowych autorytetów w temacie technik uczenia się. Tony Buzan oraz Barry Buzan, bo o nich mowa, są autorami teorii **Map Myśli** (*Mind Mapping* – dosłownie mapowanie myśli). Zanim jednak przejdziemy do tematu map myśli, przypomnijmy, jak działa nasz mózg. Jego lewa półkula jest tą, która odpowiada za logiczne myślenie: słowa, liczby, analizę, hierarchizowanie informacji. Możemy więc nazwać ją *techniczną* lub *logiczną*. Prawa półkula natomiast odpowiada za myślenie abstrakcyjne – rozpoznawanie kolorów, dźwięku, rytmu, przestrzeni – oraz za wyobraźnię, marzenia, uczucia. Możemy więc nazwać ją *twórczą*, *artystyczną*.

Ucząc się, najczęściej wykorzystujemy tylko jedną półkulę naszego mózgu – lewą. Dowiedziono jednak, że najlepsze efekty osiąga się wtedy, kiedy obie półkule współpracują ze sobą. Zaangażowanie całego mózgu w naukę wpływa na zwiększenie

naszej efektywności oraz pozwala przypomnieć sobie wiadomości w momencie, gdy ich potrzebujemy.

Jedną z metod na osiągnięcie lepszych efektów w nauce i zapamiętywaniu są mapy myśli, czyli unikalny sposób notowania informacji. Tworząc mapy myśli, używamy nie tylko słów, ale również diagramów, symboli, obrazów i kolorów, dzięki czemu obie półkule naszego mózgu – lewa i prawa – biorą w tym udział.



Źródło: Eduexpert Sp. z o.o. / Evaco Sp. z o.o., licencja: CC BY 3.0.

Nauczysz się

zasyskasz wiedzę o tym, jak się uczyć i nie zapominać tego, co już umiesz;

stworzysz mapy myśli.

Cele edukacyjne zgodne z etapem kształcenia

1. wie, co to jest mapa myśli, jakie są zasady jej tworzenia oraz do czego może ją wykorzystać;
2. potrafi stworzyć mapę myśli.

MAPY MYŚLI – *audiobook*

Rozdziały:

1. Dobra myśl – tylko jak to zrobić?
2. Czy tylko kartka i kredki?
3. Po co mi mapy myśli?



Wskazówka

Zwróćcie uwagę na to, czym są mapy myśli i do czego mogą być wam potrzebne?

Zastanówcie się, czy łatwiej zrobić je na kartce papieru, czy przy użyciu komputera?

Audiobook można wysłuchać pod adresem: <https://zpe.gov.pl/b/PdpxecoTQ>

Mapy myśli

Rozdział 1

Dobra myśl – tylko jak to zrobić?

W tej części audiobooka dowiecie się, jak narysować mapę myśli oraz poznacie kilka cennych wskazówek potrzebnych do jej stworzenia.

– Czy możesz mi powiedzieć, co robisz, jak się uczysz, że osiągasz tak świetne wyniki?
Zawsze jesteś przygotowana.

– Grunt to dobre notatki.

– Tak, wiem. Staram się zawsze je mieć.

– No, właśnie. Przeglądam przed zajęciami i uczę się tylko z nich.

– Tak, ale ja nie zawsze mam czas, żeby chociaż zajrzeć do wszystkich materiałów. Jest tego bardzo dużo.

– Ach, chyba właśnie tutaj jest twój problem. Notatki muszą być jasne, przejrzyste i łatwe do zapamiętania.

– Łatwo powiedzieć. Ale jak to zrobić?

– Czy słyszałeś o mapach myśli?

– Niewiele. Opowiedz mi, jak zrobić taką mapę.

– OK. Musisz wziąć kartkę papieru (A4 lub większą). Połóż ją poziomo przed sobą. W centrum umieść kolorowy rysunek lub tekst, który stanowi główny temat mapy. Od tego rysunku lub tekstu rysuj linie na kształt gałęzi drzew. Pierwsze linie niech będą grube, kolejne niech stają się coraz cieńsze. Użyj różnych kolorów. Ponumeruj główne linie.

– A po co? Czy to ważne?

– Bardzo ważne. Służy to uporządkowaniu. Jest także przydatne, kiedy na podstawie mapy mamy wygłosić przemówienie czy referat. Nad gałęziami umieść słowa kluczowe, związane z tematem. Narysuj następne gałęzie odchodzące od głównych. Słowa na tych gałęziach są podtematami tych haseł, które zapisałeś na gałęziach głównych.

– Wygląda to dosyć prosto. Masz może kilka wskazówek na początek?

– Pisz wyraźnie. Mapa powinna być przejrzysta i czytelna. Korzystaj ze skojarzeń. Uda ci się więcej zapamiętać, jeśli skojarzysz nowe wiadomości z tymi, które już posiadasz. Rysuj: śmieszne grafiki, proste szkice czy nawet zwykłe strzałki – takie formy są o wiele atrakcyjniejsze dla mózgu niż „zwykłe” słowa.

– Dziękuję, Aniu. Spróbuję na pewno.

– I pamiętaj: koniecznie puść wodze fantazji. Urozmaicaj swoją mapę myśli na wszelkie możliwe sposoby, niech będzie jak najdziwniejsza, jak najciekawsza dla twojego mózgu. On nie zapamiętuje byle czego.

Rozdział 2

Czy tylko kartka i kredki?

Ciąg dalszy rozmowy Ani i Michała. W tej części audiobooka dowiedziecie się, w jaki sposób możecie wykorzystać komputer do tworzenia map myśli.

- Aniu, a czy mapy myśli można tworzyć tylko na kartce papieru?
- Mapy myśli możesz tworzyć także z wykorzystaniem programów komputerowych. Pamiętaj jednak, że mapy w formie elektronicznej nie pobudzają kreatywności w takim samym stopniu, jak papierowe.
- A czy programy do tworzenia map myśli są darmowe?
- Istnieją zarówno programy darmowe, jak i płatne.
- OK, zacznijmy od darmowych. Znasz jakieś?
- Tak, znam. Jednym z nich jest program działający w przeglądarce na stronie: www.bubbl.us. Musisz założyć tam konto.
- Jakie możliwości ma ten program?
- Konto darmowe pozwala na wykonanie trzech map myśli. W aplikacji łatwo można dodać pola z tekstem lub linkiem. Istnieje możliwość ich formatowania.
- A jakie ma ograniczenia?
- Nie ma możliwości formatowania strzałek (kolorowania, pogrubiania), ani wstawiania obrazów. Plik można zapisać lub wydrukować i udostępnić dokument wybranym adresom mailowym. Dzięki temu inni również mogą go edytować, a wszystkie zmiany zapisywane są automatycznie.
- Dzięki! A czy jest strona, na której nie muszę zakładać konta?
- Tak. Ja znam www.text2mindmap.com, ale musisz pamiętać – jest to niepełna wersja programu. Pełną otrzymasz po założeniu konta. W aplikacji dodajemy tekst w polu tekstowym.
- O, to znacznie upraszcza jego używanie.
- Tak. Serwis przekształca tekst w mapę myśli. Możemy później modyfikować wygląd mapy, ustawiać kolory, formatować tekst według uznania. Jest możliwość formatowania

strzałek, ale nie ma możliwości wstawiania obrazów. Plik można zapisać lub pobrać jako plik jpg lub pdf.

– A co, jeśli nie mam chwilowo połączenia z Internetem?

– Jest jeszcze FreeMind, który jednak wymaga instalacji na komputerze. W aplikacji łatwo można dodać pola z tekstem, obrazem, ikony, linki. W prosty sposób można przedstawić i formatować mapę myśli, tworzyć zaszyfrowane mapy zabezpieczone hasłem, a potem pobrać.

– Aniu, a gdyby ktoś chciał wydać pieniądze na program? Znasz jakiś? Warto?

– Program iMindMap. Łatwo się przekonać, czy warto w niego inwestować, ponieważ można wypróbować go bezpłatnie przez 7 dni. Do wypróbowania potrzebny jest adres email.

– Dziękuję za pomoc, pora skorzystać!

Rozdział 3

Po co mi mapy myśli?

W tej części audiobooka dowiesz się, jakie korzyści płyną ze stosowania map myśli i jakie jest ich zastosowanie.

Korzyści ze stosowania map myśli to:

- podniesienie efektywności pracy;
- uczynienie prostszym, szybszym i przyjemniejszym nauki i zapamiętywania – podczas nauki korzysta się z obu półkul swojego mózgu, a mapy dodatkowo ułatwiają przyswajanie wiedzy;
- oszczędność czasu – zapisywanie i czytanie tylko istotnych słów-kluczy, bez konieczności wielokrotnego czytania całego materiału, a zatem zwiększenie koncentracji;
- rozwijanie twórczego myślenia i rozbudzanie wyobraźni;
- umiejętność planowania i porządkowania informacji;
- pomoc przy powtórkach. Mapy stymulują nasz umysł lepiej niż zwykłe notatki w zeszycie.

Mapy myśli można stosować na przykład:

a) w nauce:

– do przygotowania się do wypracowań, egzaminów, prezentacji czy do zapamiętywania dłuższych i krótszych tekstów.

b) w życiu codziennym:

– do śledzenia dat, wydarzeń, informacji czy do planowania finansów, wakacji itp.

c) w pracy (do planowania):

- badań;
- wystąpień;
- spotkań;
- projektów.

Źródło: Eduexpert Sp. z o.o. / Evaco Sp. z o.o., licencja: CC BY 3.0.

Zobacz także

Mapy myśli

Rozdział 1

Dobra myśl – tylko jak to zrobić?

W tej części audiobooka dowiedziecie się, jak narysować mapę myśli oraz poznacie kilka cennych wskazówek potrzebnych do jej stworzenia.

- Czy możesz mi powiedzieć, co robisz, jak się uczysz, że osiągasz tak świetne wyniki? Zawsze jesteś przygotowana.
- Grunt to dobre notatki.
- Tak, wiem. Staram się zawsze je mieć.
- No, właśnie. Przeglądam przed zajęciami i uczę się tylko z nich.
- Tak, ale ja nie zawsze mam czas, żeby chociaż zajrzeć do wszystkich materiałów. Jest tego bardzo dużo.
- Ach, chyba właśnie tutaj jest twój problem. Notatki muszą być jasne, przejrzyste i łatwe do zapamiętania.
- Łatwo powiedzieć. Ale jak to zrobić?
- Czy słyszałeś o [mapach myśli](#)?
- Niewiele. Opowiedz mi, jak zrobić taką mapę.
- OK. Musisz wziąć kartkę papieru (A4 lub większą). Połóż ją poziomo przed sobą.

W centrum umieść kolorowy rysunek lub tekst, który stanowi główny temat mapy. Od tego rysunku lub tekstu rysuj linie na kształt gałęzi drzew. Pierwsze linie niech będą grube, kolejne niech stają się coraz cieńsze. Użyj różnych kolorów. Ponumeruj główne linie.

— A po co? Czy to ważne?

— Bardzo ważne. Służy to uporządkowaniu. Jest także przydatne, kiedy na podstawie mapy mamy wygłosić przemówienie czy referat. Nad gałęziami umieść słowa kluczowe, związane z tematem. Narysuj następne gałęzie odchodzące od głównych. Słowa na tych gałęziach są podtematami tych haseł, które zapisałeś na gałęziach głównych.

— Wygląda to dosyć prosto. Masz może kilka wskazówek na początek?

— Pisz wyraźnie. Mapa powinna być przejrzysta i czytelna. Korzystaj ze skojarzeń. Uda ci się więcej zapamiętać, jeśli skojarzysz nowe wiadomości z tymi, które już posiadasz. Rysuj: śmieszne grafiki, proste szkice czy nawet zwykłe strzałki – takie formy są o wiele atrakcyjniejsze dla mózgu niż „zwykłe” słowa.

— Dziękuję, Aniu. Spróbuję na pewno.

— I pamiętaj: koniecznie puść wodze fantazji. Urozmaicaj swoją mapę myśli na wszelkie możliwe sposoby, niech będzie jak najdziwniejsza, jak najciekawsza dla twojego mózgu. On nie zapamiętuje byle czego.

Rozdział 2

Czy tylko kartka i kredki?

Ciąg dalszy rozmowy Ani i Michała. W tej części audiobooka dowiedziecie się, w jaki sposób możecie wykorzystać komputer do tworzenia map myśli.

— Aniu, a czy **mapy myśli** można tworzyć tylko na kartce papieru?

— Mapy myśli możesz tworzyć także z wykorzystaniem programów komputerowych. Pamiętaj jednak, że mapy w formie elektronicznej nie pobudzają kreatywności w takim samym stopniu, jak papierowe.

— A czy programy do tworzenia map myśli są darmowe?

— Istnieją zarówno programy darmowe, jak i płatne.

— OK, zacznijmy od darmowych. Znasz jakieś?

— Tak, znam. Jednym z nich jest program działający w przeglądarce na stronie: www.bubbl.us. Musisz założyć tam konto.

— Jakie możliwości ma ten program?

— Konto darmowe pozwala na wykonanie trzech map myśli. W aplikacji łatwo można dodać pola z tekstem lub linkiem. Istnieje możliwość ich formatowania.

— A jakie ma ograniczenia?

— Nie ma możliwości formatowania strzałek (kolorowania, pogrubiania), ani wstawiania obrazów. Plik można zapisać lub wydrukować i udostępnić dokument wybranym adresom mailowym. Dzięki temu inni również mogą go edytować, a wszystkie zmiany zapisywane są automatycznie.

— Dzięki! A czy jest strona, na której nie muszę zakładać konta?

- Tak. Ja znam www.text2mindmap.com, ale musisz pamiętać – jest to niepełna wersja programu. Pełną otrzymasz po założeniu konta. W aplikacji dodajemy tekst w polu tekstowym.
- O, to znacznie upraszcza jego używanie.
- Tak. Serwis przekształca tekst w mapę myśli. Możemy później modyfikować wygląd mapy, ustawiać kolory, formatować tekst według uznania. Jest możliwość formatowania strzałek, ale nie ma możliwości wstawiania obrazów. Plik można zapisać lub pobrać jako plik jpg lub pdf.
- A co, jeśli nie mam chwilowo połączenia z Internetem?
- Jest jeszcze FreeMind, który jednak wymaga instalacji na komputerze. W aplikacji łatwo można dodać pola z tekstem, obrazem, ikony, linki. W prosty sposób można przedstawić i formatować mapę myśli, tworzyć zaszyfrowane mapy zabezpieczone hasłem, a potem pobrać.
- Aniu, a gdyby ktoś chciał wydać pieniądze na program? Znasz jakiś? Warto?
- Program iMindMap. Łatwo się przekonać, czy warto w niego inwestować, ponieważ można wypróbować go bezpłatnie przez 7 dni. Do wypróbowania potrzebny jest adres email.
- Dziękuję za pomoc, pora skorzystać!

Rozdział 3

Po co mi mapy myśli?

W tej części audiobooka dowiesz się, jakie korzyści płyną ze stosowania map myśli i jakie jest ich zastosowanie.

Korzyści ze stosowania map myśli to:

- podniesienie efektywności pracy;
- uczynienie prostszym, szybszym i przyjemniejszym nauki i zapamiętywania – podczas nauki korzysta się z obu półkul swojego mózgu, a mapy dodatkowo ułatwiają przyswajanie wiedzy;
- oszczędność czasu – zapisywanie i czytanie tylko istotnych słów-kluczy, bez konieczności wielokrotnego czytania całego materiału, a zatem zwiększenie koncentracji;
- rozwijanie twórczego myślenia i rozbudzanie wyobraźni;
- umiejętność planowania i porządkowania informacji;
- pomoc przy powtórkach. Mapy stymulują nasz umysł lepiej niż zwykłe notatki w zeszycie.

Mapy myśli można stosować na przykład:

a) w nauce:

- do przygotowania się do wypracowań, egzaminów, prezentacji czy do zapamiętywania dłuższych i krótszych tekstów.

b) w życiu codziennym:

- do śledzenia dat, wydarzeń, informacji czy do planowania finansów, wakacji itp.

c) w pracy (do planowania):

- badań;
- wystąpień;
- spotkań;
- projektów.

Polecenie 1

Odszukaj w Internecie gotowe mapy myśli i przeanalizuj, czy są one wykonane zgodnie z poznanymi zasadami.

Polecenie 2

Wykonaj mapę myśli na kartce papieru, a następnie dokładnie taką samą zrób na komputerze. Co było dla ciebie łatwiejsze? Czy udało ci się odzwierciedlić mapę z kartki na komputerze?

Polecenie 3

Zastanów się, do czego możesz wykorzystać mapy myśli w szkole i w życiu.

Podsumowanie

Jeśli chcesz:

- poprawić pamięć i koncentrację;
- zapamiętać całość materiału;
- szybko połączyć wszystkie informacje w całość;
- oszczędzić czas przy powtórkach;
- uczynić naukę przyjemnością i efektywną zabawą...

STOSUJ MAPY MYŚLI!

Zyskasz:

- więcej czasu;
- lepsze oceny;
- lepszy humor.



JEŚLI CHCESZ:

- poprawić pamięć i koncentrację;
- zapamiętać całość materiału;
- szybko połączyć wszystkie informacje w całość;
- oszczędzić czas przy powtórkach;
- uczynić naukę przyjemnością i efektywną zabawą...

ZYSKASZ:

↓

- WIĘCEJ CZASU 
- LEPSZE OCENY 
- LEPSZY HUMOR 

STOSUJ MAPY MYŚLI!

Źródło: Eduexpert Sp. z o.o. / Evaco Sp. z o.o., licencja: CC BY 3.0.

Praca domowa

Polecenie 4.1

W dowolnym programie wykonaj mapę myśli na temat zastosowań Internetu.

Zadania

Wskazówka

W przypadku braku możliwości rozwiązania zadania z klawiatury lub trudności z odczytem przez czytnik ekranu skorzystaj z innej wersji zadania.

Ćwiczenie 1

Określ zasady tworzenia map myśli. Oceń prawdziwość podanych informacji.

	Prawda	Fałsz
Do tworzenia map używa się słów, symboli, obrazów.	☐	☐
Prawa półkula mózgu odpowiada za logiczne myślenie.	☐	☐
Słowa kluczowe są ważne przy tworzeniu mapy myśli.	☐	☐
Mapa myśli będzie ciekawsza, jeśli zastosujemy na niej bardzo dużo kolorów.	☐	☐
Przy rysowaniu mapy myśli każda kolejna linia (oddalająca się od środka) powinna być cieńsza.	☐	☐
Numerowanie linii w mapach myśli utrudnia prezentację pracy.	☐	☐

Źródło: Eduexpert Sp. z o.o. / Evaco Sp. z o.o., licencja: CC BY 3.0.

Inna wersja zadania

Ćwiczenie 3

Oceń prawdziwość podanych informacji.

	Prawda	Fałsz
Do korzystania ze strony www.bubbl.us wymagane jest założenie konta.	☐	☐
Program iMindMap można testować za darmo przez 30 dni.	☐	☐
Tworząc mapy myśli na stronie www.popplet.com mamy możliwość wstawiania filmów.	☐	☐
Program FreeMind wymaga zainstalowania na komputerze.	☐	☐
Konto darmowe na stronie www.bubbl.us pozwala na wykonanie 5 map myśli.	☐	☐
Mapa myśli utworzona na stronie www.popplet.com nie może być współdzielona.	☐	☐

Źródło: Eduexpert Sp. z o.o. / Evaco Sp. z o.o., licencja: CC BY 3.0.

Inna wersja zadania

Ćwiczenie 5

Po wysłuchaniu materiału wpisz prawidłową odpowiedź.

Dzięki stosowaniu map myśli efektywność naszej pracy.

Mapy myśli mają uczynić proces nauczania oraz ,

Dzieje się tak dlatego, że do nauki wykorzystujemy wtedy półkule mózgu.

Mapy te koncentrację uwagi, a także wyobraźnię.

Mapy myśli planowania i porządkowania informacji.

Źródło: Eduexpert Sp. z o.o. / Evaco Sp. z o.o., licencja: CC BY 3.0.

Inna wersja zadania

Słowniczek

Mapa myśli

Mind Mapping (dosłownie mapowanie myśli) – szczególny rodzaj notowania, mający według jego twórców zwiększać efektywność pracy i zapamiętywania oraz aktywować intuicję, dzięki wykorzystaniu synergicznej współpracy obu półkul mózgowych. Metoda została opracowana przez dwóch brytyjskich naukowców, Tony'ego i Barry'ego Buzana.

https://pl.wikipedia.org/wiki/Mapa_my%C5%9Bli

Powrót do e-podręcznika

E-podręcznik „Informatyka”

<http://www.epodreczniki.pl/reader/c/275377/v/latest/t/student-canon>

2. Technologie informatyczne:

<http://www.epodreczniki.pl/reader/c/275377/v/latest/t/student-canon/m/iEVa2MpCjj>

