

Думайте эффективно

Презентация по книге

Тони Бьюзена

Что такое умственная карта?

- Умственная карта – это наиболее эффективный способ организации мыслительной деятельности.
- Умственная карта – это самый легкий способ запомнить, а затем вспомнить нужную информацию.
- Умственная карта позволяет с самого начала организовать информацию так, чтобы мозгу было легко работать с ней.

Умственные карты можно сравнить с картами города

- Центральная часть УК похожа на центр города, в ней заключена главная, основная идея;
- Главные, широкие улицы, идущие от центра – это основные мысли;
- Улицы поуже, или ответвления – мысли второстепенные и т. д.
- Рисунками можно обозначить значимые места на карте города и наиболее интересные идеи в УК.

Умственная карта поможет!

- Увидеть целиком большой объект или проект;
- Продумать маршрут или сделать правильный выбор, увидеть, где вы уже были, и выбрать нужное направление;
- Собрать вместе большие объемы информации;
- Увидеть новые пути решения проблемы;
- Запомнить нужную информацию, над ней можно размышлять, вносить изменения, читать ее.

Что нужно для составления УК?

- Чистый лист бумаги;
- Цветные ручки и карандаши;
- Голова;
- Воображение!

Умственные карты помогут:

- Развить творческий потенциал;
- Сэкономить время;
- Улучшить память;
- Решить проблемы;
- Сконцентрироваться, упорядочить мысли;
- Хорошо сдавать экзамены;
- Усваивать новые знания быстро и эффективно;
- Учиться без напряжения и с удовольствием;
- Эффективно общаться;
- Выжить в современном мире с его сумасшедшими ритмами и высокими требованиями;
- Отказаться от толстых конспектов и записных книжек.

УК по законам природы

Они работают по тем же принципам, что и мозг. При их составлении мы действуем по законам природы, а не против них.

Ключевым понятием мыслительного процесса является:

воображение

и

ассоциации.

Упражнение на воображение и ассоциации

Прочитайте слово, напечатанное заглавными буквами, закройте глаза и 30 секунд думайте о нем.

Ф Р У К Т

Что вы увидели сразу же после того, как прочли слово и закрыли глаза?

Возникла картинка, а на ней мог быть один фрукт или целая ваза, или корзинка. Вы наверняка увидели фрукты разных цветов, почувствовали вкус и запах.

Мозг работает с **чувственными образами**, от которых во все стороны отходят ассоциативные связи, образуя трехмерную картинку.

Насколько быстро перед вашим внутренним взором возник образ фрукта? (мгновенно)

Человеческий мозг – самый мощный суперкомпьютер.

УК созданы для того, чтобы помочь нам управлять мозгом.

УК отражают мыслительные процессы такими, какими их задумала природа – состоящими из образов и ассоциаций.

Так работает мозг – **образы** связываются между собой при помощи **ассоциаций**.

Так работают УК – **образы** связываются между собой при помощи **ассоциаций**.

7 шагов создания УК:

1. Начните с центра листа. Мысль сможет развиваться во всех направлениях, без ограничений.
2. Передайте основную идею рисунком. Почему?

Одним рисунком можно выразить тысячу слов, при его создании задействуется воображение. Рисунок в центре листа **привлекает внимание**, не позволяет отвлекаться, активизирует мыслительный процесс.

3. Используйте разные цвета. Почему?

Цвета активизируют мыслительный процесс не меньше, чем рисунки. Карта, раскрашенная цветными стержнями или карандашами, становится живее и выразительнее, способствует творческому процессу и радует глаз.

4. Соедините основные ответвления с рисунком в центре листа, а второстепенные и все остальные – друг с другом.

Почему?

В основе мыслительного процесса лежат ассоциации, следовательно, соединяя ответвления, вы лучше запоминаете информацию. (Если между основной идеей и ответвлениями нет связи, то все развалится: знания забудутся и улетучатся).

Помните о соединениях!

5. Ответвления должны быть не прямыми, а изогнутыми.

Почему?

Прямые линии неинтересны мозгу, утомляют его. Изогнутые ответвления на УК напоминают ветки дерева, и взгляду хочется проследить все их изгибы до конца.

6. На каждой линии должно быть по одному ключевому слову.

Почему?

УК будет более выразительной и гибкой, ведь каждое слово или рисунок – это своеобразный множитель, вызывающий новые ассоциации и образующий новые связи. Отдельное слово вызывает целый ряд мыслей и идей, чего нельзя сказать о слове, входящем во фразу или предложение.

7. Используйте рисунки как можно чаще.

Почему?

**Каждым рисунком можно
выразить тысячи слов.**

Следовательно,

10 рисунков в УК = 10 000 слов!

Первая умственная карта

Первый этап

Возьмите чистый лист бумаги и цветные карандаши.

Лист бумаги расположите по горизонтали.

В центре листа изобразите рисунок, который обозначает фрукт вообще.

Раскрасьте рисунок и напишите на нем

«фрукт»

ФРУКТ



Второй этап

Нарисуйте толстые изогнутые линии, расходящиеся в стороны от центрального рисунка. Закрасьте линии различными цветами. Изогнутые линии или ответвления – это те мысли, которые возникают у вас при слове «фрукт». Договоримся, пусть их будет 5. На каждой линии четко, заглавными буквами напишите 5 первых ключевых слов, которые пришли к вам в голову при мысли о фруктах.

Теперь карта состоит из линий и слов. Как ее разнообразить? Воображение поможет создать рисунки. В одном рисунке можно выразить тысячи слов, сэкономяв время и силы, которые потребовались бы, чтобы записать эти слова. Рисунки и запоминаются лучше, чем слова.

Возле каждого слова нарисуйте предмет, который это слово обозначает. Раскрасьте рисунки. Работа может быть не очень аккуратной и красивой – это просто УК, а не экзамен в художественной школе.



ФРУКТ

Третий этап

Ассоциации помогут расширить УК. Посмотрите на 5 ключевых слов и подумайте, какие ассоциации они у вас вызывают. Например: слово «апельсин» наведет вас на мысли об оранжевом цвете, апельсиновом соке, теплых странах, витамине «С» и т. д.

Нарисуйте несколько тонких ответвлений от каждой основной ветки. Расположите ассоциации к ключевым словам. Количество тонких веточек не ограничено – их может быть столько, сколько идей у вас возникнет, т.е. много. Для нашего упражнения сократим количество до 3 ассоциаций.

На тонких ответвлениях снова четко, заглавными буквами пишем ключевые слова, каждое из которых может вызвать у вас новые ассоциации.

Раскрасьте веточки и добавьте рисунки.



ФРУКТ

ПОЗДРАВЛЯЮ!

Вы составили свою первую умственную карту. Она переливается красками, на ней символы и коды, линии и слова, а также рисунки.

В ней есть все необходимое, чтобы ваш мозг заработал с полной отдачей и без напряжения.

Теперь вы готовы составлять и применять УК в семье, личной жизни и на работе, делая окружающий мир интереснее, а каждый день - эффективнее и успешнее.

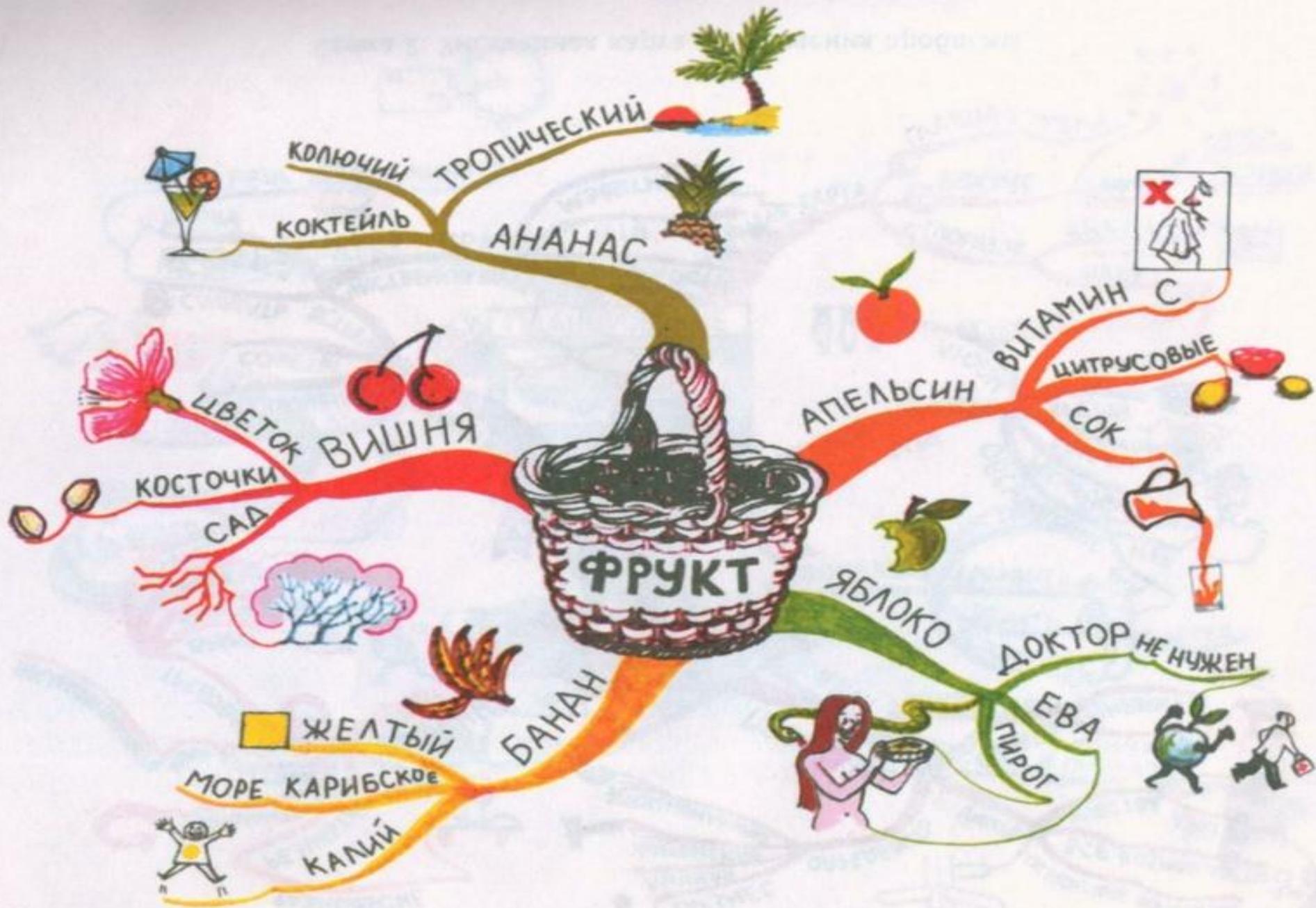


Схема 1. Умственная карта к слову «фрукт»

УК при подготовке к выступлению или презентации

Многие готовятся к выступлению часами и даже днями, делают заметки и записи. Все это занимает уйму времени, а эффект получается обратный ожидаемому, т. к. даже змеи, пауки, мыши, войны, болезни и смерть не вызывают у людей такой паники и ужаса, как публичное выступление.

Тезисы пишутся в форме однотипных предложений, нехарактерных для устной речи. Выступление становится монотонным и скучным, приходится постоянно подглядывать в записи, теряя контакт со слушателями и их внимание. Держа в руках листы с тезисами, ограничиваются движения, снижается и эмоциональность выступления.

И тут на помощь приходят УК!

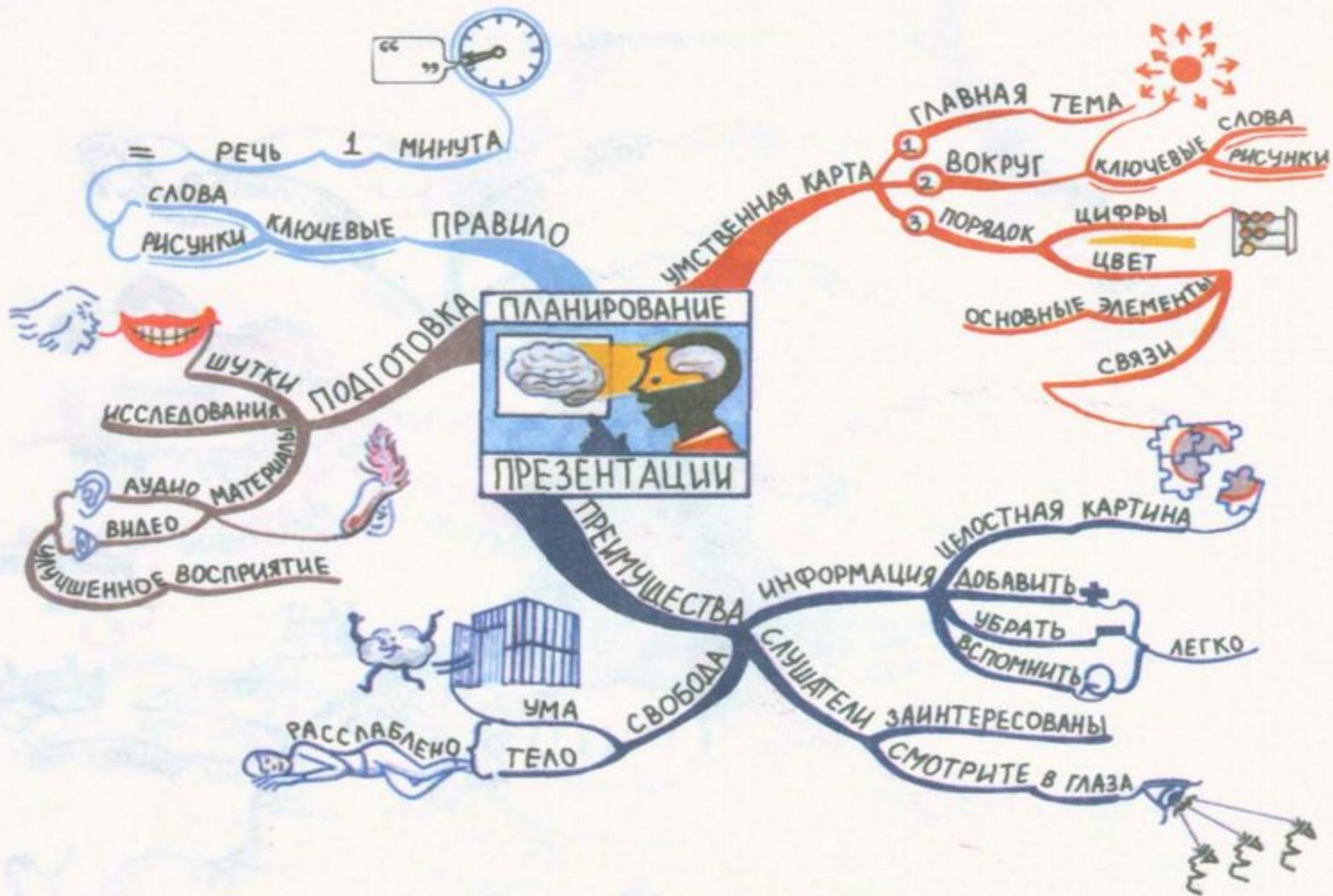


Схема 3. Умственная карта для презентации

УК в повседневной жизни

С помощью УК хорошо составлять планы на день, неделю, год, продумывать организацию семейных торжеств.

Готовые карты удобно крепить на холодильник, чтобы их видела вся семья.

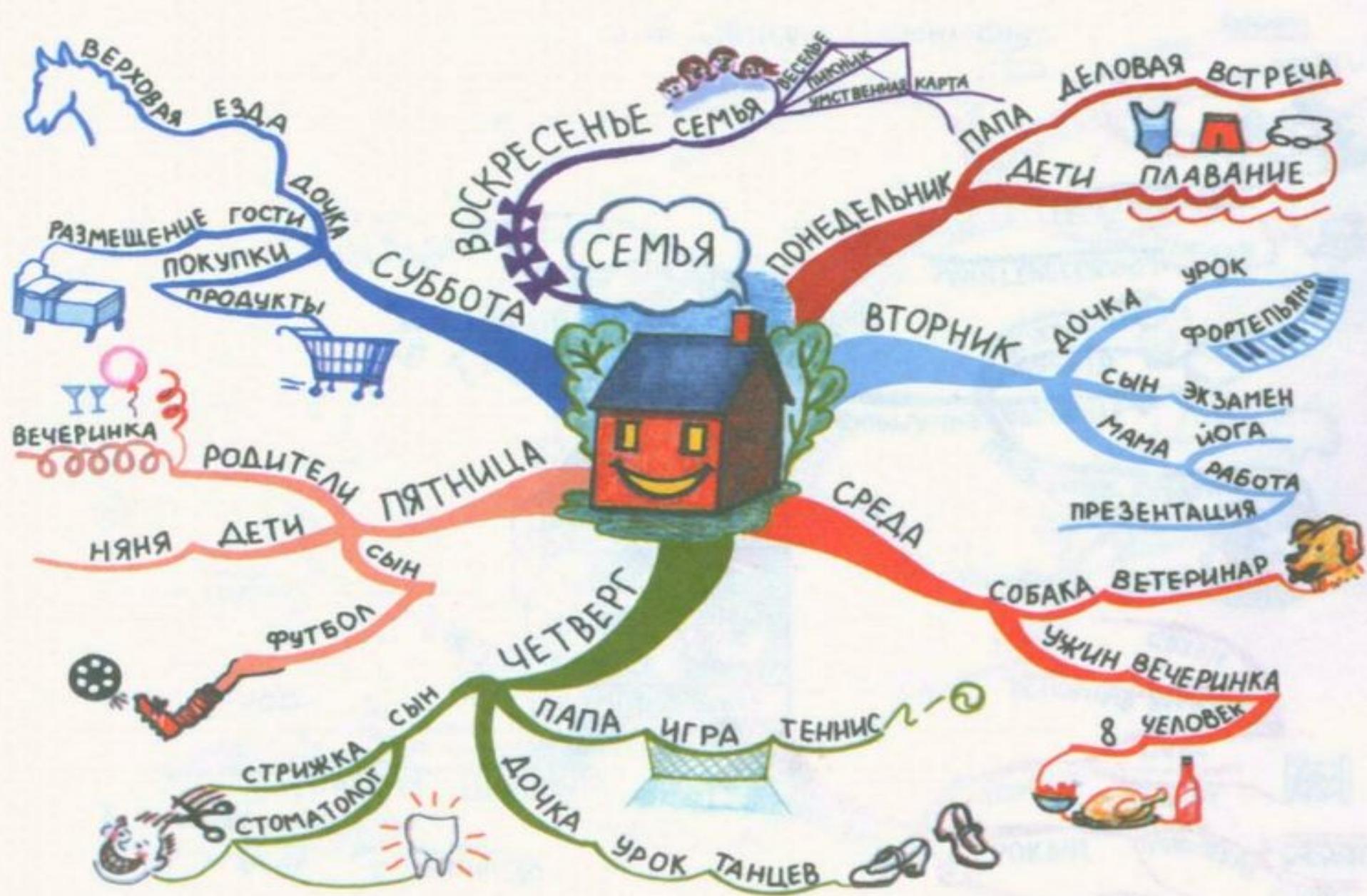


Схема 4. Умственная карта для семьи.

УК при планировании романтического уик-энда

Чтобы все прошло без сучка и задоринки, сделайте рисунок в центре и продумайте количество ответвлений: место, занятия, угощение, напитки, снаряжение, развлечения, небольшие приятные сюрпризы и т.д.

Главное преимущество

УК – 100% гарантия, что все пройдет прекрасно, так, как задумано. Это помогает расслабиться и не нервничать.

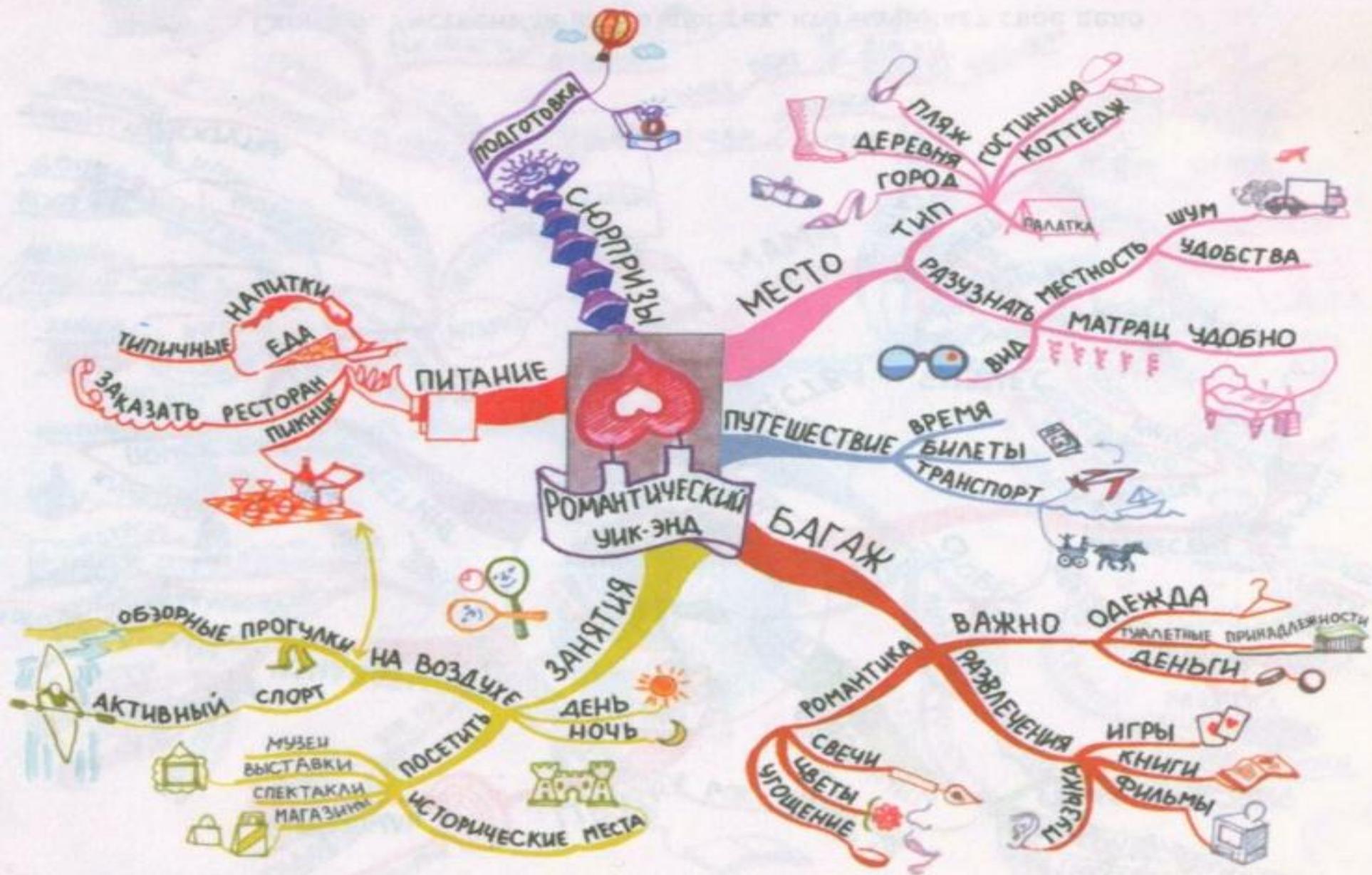


Схема 5. Умственная карта для романтического уик-энда

Покупки с умственными картами

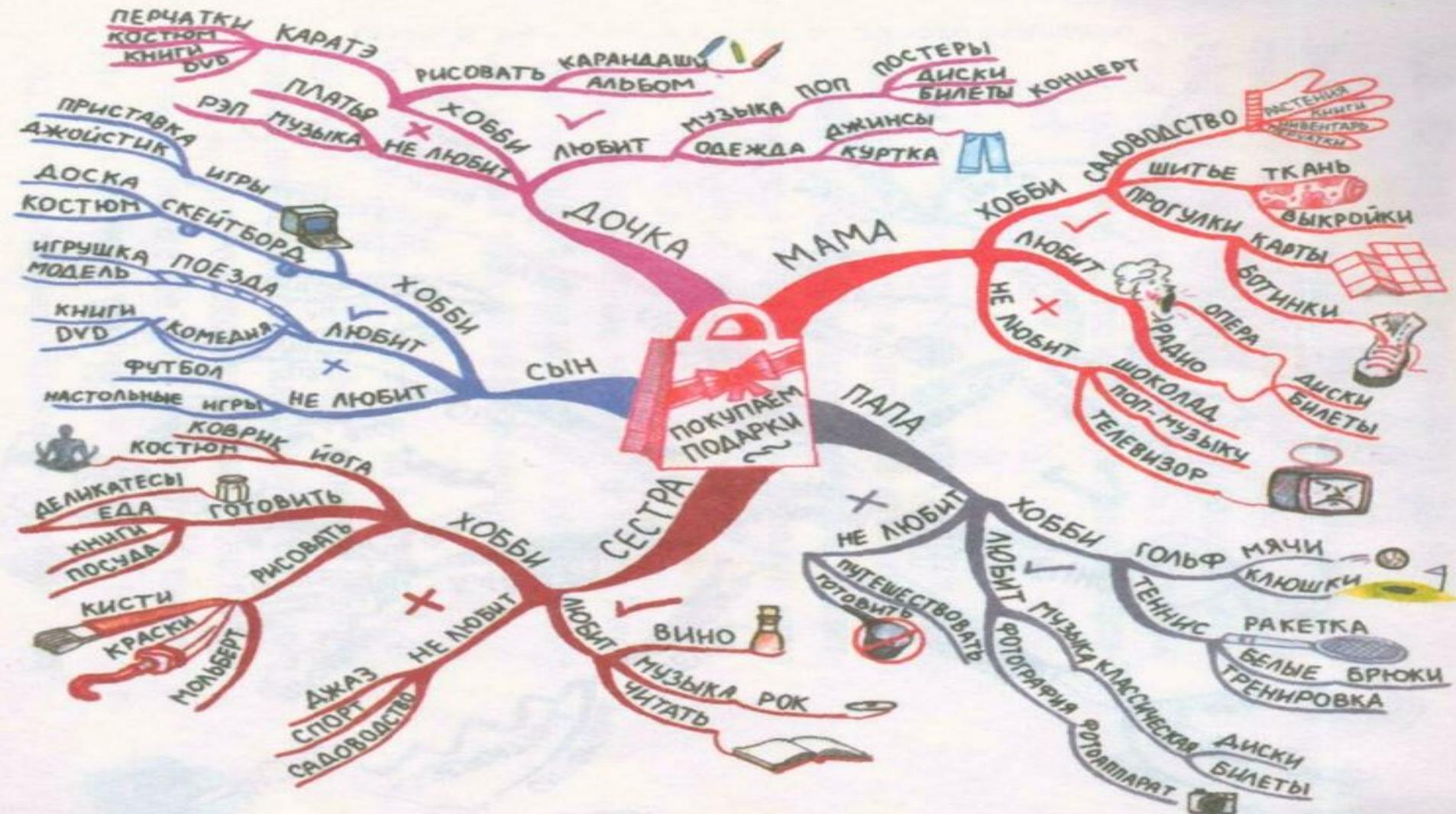


Схема 7. Умственная карта для тех, кто идет за покупками

УК для тех, кто начинает свое дело

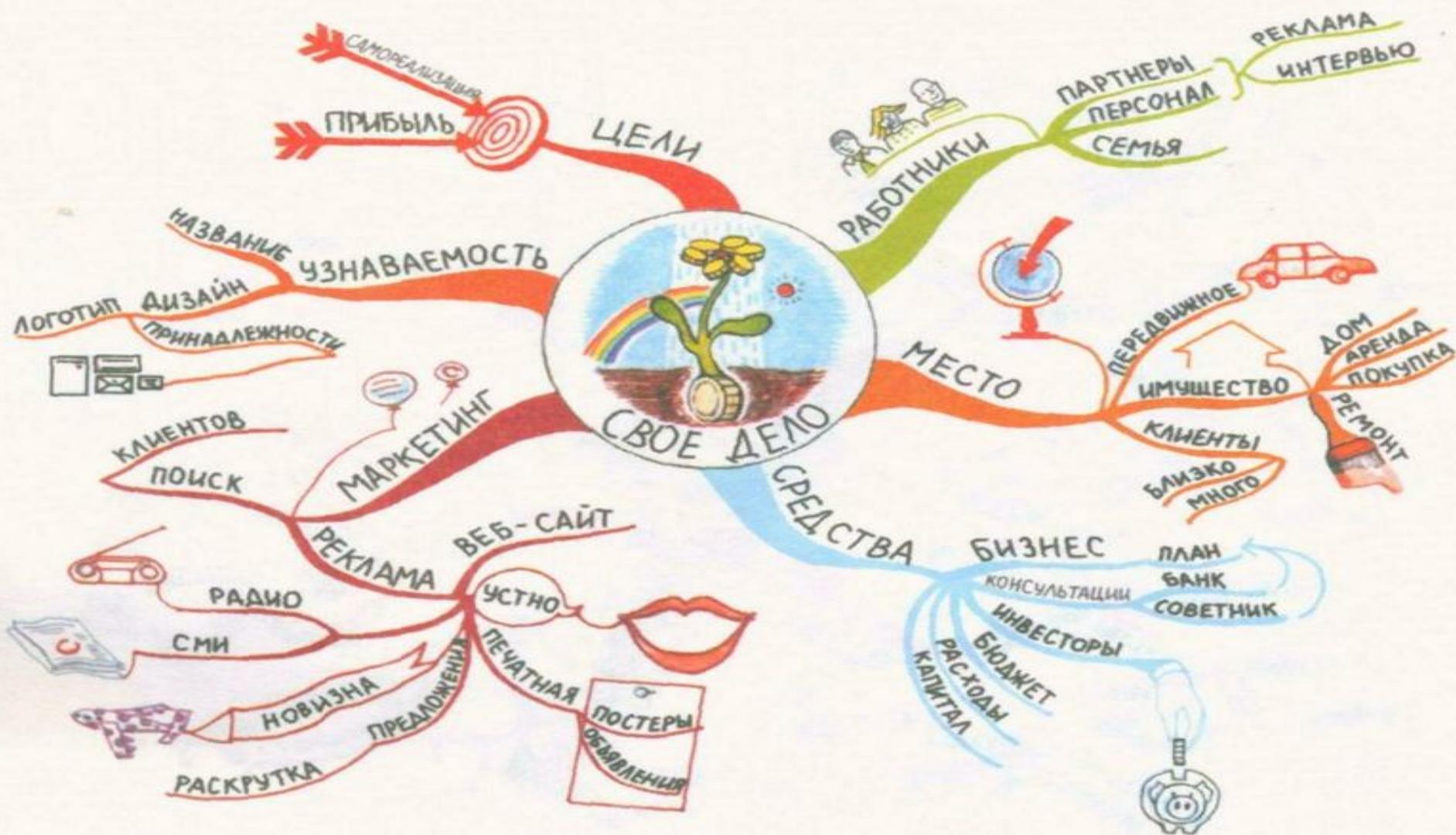


Схема 6. Умственная карта для тех, кто начинает свое дело

Творческие способности и УК

УК помогают развитию творческих способностей. Люди, пользующиеся ими, по всем показателям опережают тех, кто продолжает записывать важную информацию по старинке.

Используя воображение и ассоциации вы нанесли на схему рисунки и ключевые слова. Вы взяли 1 понятие и расширили его с помощью 5 ключевых идей, т. е. эффективность творческого процесса в данном случае составила 500%.

Затем вы расширили каждую из 5 ключевых идей еще тремя. Это еще плюс 5 раз по 300%. За незначительный промежуток времени из 1 идеи получили 15, эффективность составила 1500%.

Недостатки традиционного способа ведения записей

При традиционном подходе к ведению записей задействовано только левое полушарие мозга. Способности правого, отвечающего за различение цветов и создание рифм, расположение в пространстве и фантазии, не используются.

Мы используем только 50% возможностей мозга.

Наши умственные и творческие способности изначально ограничиваются.

Ученики пишут конспекты ручками в основном одного цвета. Словосочетание «один цвет» можно записать так: моно (один) тон (цвет).

Если соединить эти 2 части, то получится – монотонный, значит - скучный!

А что делает мозг, когда ему скучно?

Он отключается, расслабляется и засыпает.

Если мозгу неинтересно – он засыпает!

Предложения, которые мы записываем на бумаге, держат мозг в тюремном заключении. Строки в тетради похожи на тюремные решетки, за которыми томятся творческие способности. Освободить их можно с помощью умственных карт, т.к. при составлении УК задействовано как правое, так и левое полушарие и открываются неиссякаемые источники для творчества.

**Умственные карты составляли
величайшие умы в истории:
Леонардо да Винчи и Эйнштейн.**

Вот слова Эйнштейна:

«Воображение важнее знания».

**Леонардо знал, что с помощью рисунков
и ассоциаций можно бесконечно
совершенствовать умственные
способности.**

**Составляйте умственные карты!
Следуйте их примеру!**

Умственные карты – это эффективный путь в повышении качества знаний учащихся.

Умственные карты – это путь к успеху.

Умственные карты – удивительный инструмент.

**Желаем успехов в овладении
создания умственных карт!**