

1) OPIS NARZĘDZIA

Mapa mentalna

Mapa Umysłu jest graficznym racjonalnym instrumentem, który może być stosowany do wszystkich funkcji intelektualnych, w szczególności pamięci, uczenia się, kreatywności i analizy.¹

Mapowanie umysłu obejmuje obrazowanie, kolor i organizację wizualno-przestrzenną. 1

Narzędzie to pozwala na uzyskanie jasności co do konkretnego tematu.² Mapa mentalna pozwala nakreślić myśli i pomysły wokół określonej idei centralnej, poprzez użycie słów kluczowych, które wywołują inne skojarzenia i pomysły.^{1,2}

Mapa umysłu jest zwykle czynnością indywidualną, choć można ją wykonać w grupie.²

Średni czas trwania wynosi zazwyczaj od 15 do 60 minut.²

Mapa Umysłu pozwoli na to jednostce:

- ▶ Przeanalizuj jego myśli i pomysły dotyczące określonego tematu;
- ▶ Zorganizuj jego myśli i pomysły dotyczące konkretnego tematu;
- ▶ Połączyć jego myśli z pomysłami na konkretny temat;
- ▶ Zwiększyć jego kreatywność i pamięć.

3) POŁĄCZENIE NARZĘDZIA Z UMIEJĘTNOŚCIĄ

Mapa umysłu przyczynia się do zwiększenia kreatywności jednostki.³

W szczególności, narzędzie to stymuluje wykorzystanie myślenia rozbieżnego i konwergentnego, ponieważ sprzyja kojarzeniu i łączeniu różnych danych i informacji oraz tworzeniu nowych pomysłów związanych z tematem przewodnim.³

4) MATERIAŁY ŹRÓDŁOWE



Mapa Umysłu wymaga jednego z następujących materiałów:

- Arkusz papieru, najlepiej o dużym rozmiarze, i długopisy do pisania;
- Biała tablica i długopisy do pisania;
- Projektowanie oprogramowania/aplikacji (np. iMindMap, Edraw Mind Map).

5) JAK STOSOWAĆ TĘ UMIEJĘTNOŚĆ

Krok 1 - Wybierz centralny pomysł lub temat^{1,2}:

- ▶ Wybrany temat jest punktem wyjścia Mapy Umysłu i reprezentuje temat, który będzie analizowany i badany;
- ▶ Temat powinien być napisany na środku strony lub tablicy i powinien zawierać rysunek lub obraz symbolizujący temat. Obraz ten przyczyni się do wywołania skojarzeń i zatrzymania uwagi jednostki, ponieważ ludzki mózg lepiej reaguje na bodźce wizualne.

Krok 2 - Dodanie konsekwencji do głównej idei^{1,2}:

- ▶ Główne gałęzie wywodzą się z centralnej idei i stanowią kluczowe tematy. W tej chwili możliwe jest zgłębianie każdego tematu lub głównej gałęzi poprzez dodanie jej drugorzędnych gałęzi;
- ▶ Możliwe jest ciągle dodawanie nowych oddziałów do centralnego pomysłu;
- ▶ Struktura Mapa Umysłu wyłania się naturalnie, ponieważ nowe idee i skojarzenia wywodzą się z różnych koncepcji.

Krok 3 - Dodaj słowa kluczowe¹:

- ▶ Dołącz kluczowy pomysł do każdej branży;
- ▶ Użyj tylko jednego słowa na oddział, ponieważ wywołuje to większą liczbę skojarzeń;
- ▶ Użycie słów kluczowych wywołuje skojarzenia w mózgu i promuje pamięć o dużej ilości informacji.

Krok 4 - Pokolorować konsekwencje¹:

- ▶ Kolorowanie łączy umiejętności plastyczne i twórcze z logicznymi i numerycznymi oraz wspiera tworzenie skrótów mentalnych;
- ▶ Kod kolorystyczny pozwala na kategoryzowanie, podkreślanie i analizowanie informacji, a także rozpoznawanie nowych połączeń;
- ▶ Ponadto kolory sprawiają, że obrazy i zawartość stają się bardziej atrakcyjne i wciągające.

Krok 5 - Dodaj obrazy¹:

- ▶ Obrazy wyrażają znacznie więcej informacji niż słowo;
- ▶ Obrazy są przetwarzane natychmiast przez mózg i działają jak wizualne bodźce do przywołania innych informacji;
- ▶ Ponadto obrazy są językiem uniwersalnym, który może pokonać każdą barierę językową.

6) CZEGO SIĘ NAUCZYĆ



UMIĘTNOŚĆ 3- KREATYWNOŚĆ

MAPA MYŚLI

Mapa myśli jest narzędziem, które pozwala na przeglądanie, organizowanie, kategoryzowanie i tworzenie powiązań między myślami i pomysłami, nawet jeśli wydają się one być ze sobą niezwiązane.³ Mapa umysłu zwiększa kreatywność, ponieważ pozwala na tworzenie nowych pomysłów i kojarzenie różnych danych i informacji. Mapa umysłu również przyczynia się do poprawy pamięci.³ Ponadto, Mapa Myśli pozwala na: rozwiązywanie problemów, poprzez szczegółowe analizy koncepcji, tworzenie zorganizowanych, jasnych i systematycznych planów oraz wyznaczanie celów krótko- i długoterminowych.⁴

Referencje:

1 <https://imindmap.com/how-to-mind-map/>

2 <https://medium.com/constraint-drives-creativity/10-creativity-challenges-to-exercise-your-creative-confidence-ff6f19ba4241>

3 <https://mindmapsunleashed.com/the-mind-mapping-concept-and-how-you-benefit-from-this>

4 <https://www.edrawsoft.com/mind-map-application.php>

