



Ментальные карты

Ментальные карты

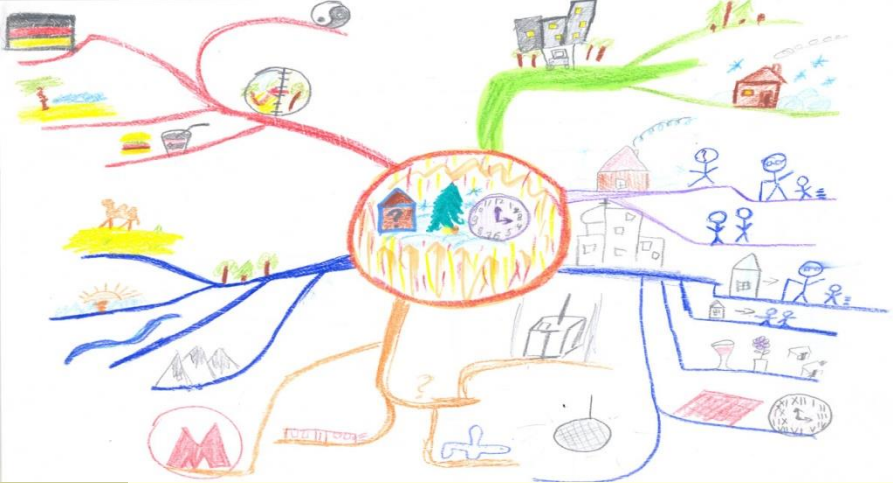
это техника визуализации мышления.

Применения ментальных карт очень разнообразны — например, их можно использовать для того, чтобы зафиксировать, понять и запомнить содержание книги или текста, сгенерировать и записать идеи, разобраться в новой для себя теме, подготовиться к принятию решения.

Ментальные карты

это способ записи, альтернативный по отношению к тексту, спискам и схемам (например, «деревьям» или диаграммам связей).

Главное отличие ментальных карт от других способов визуализации прежде всего тем, что ментальные карты *активируют память*.

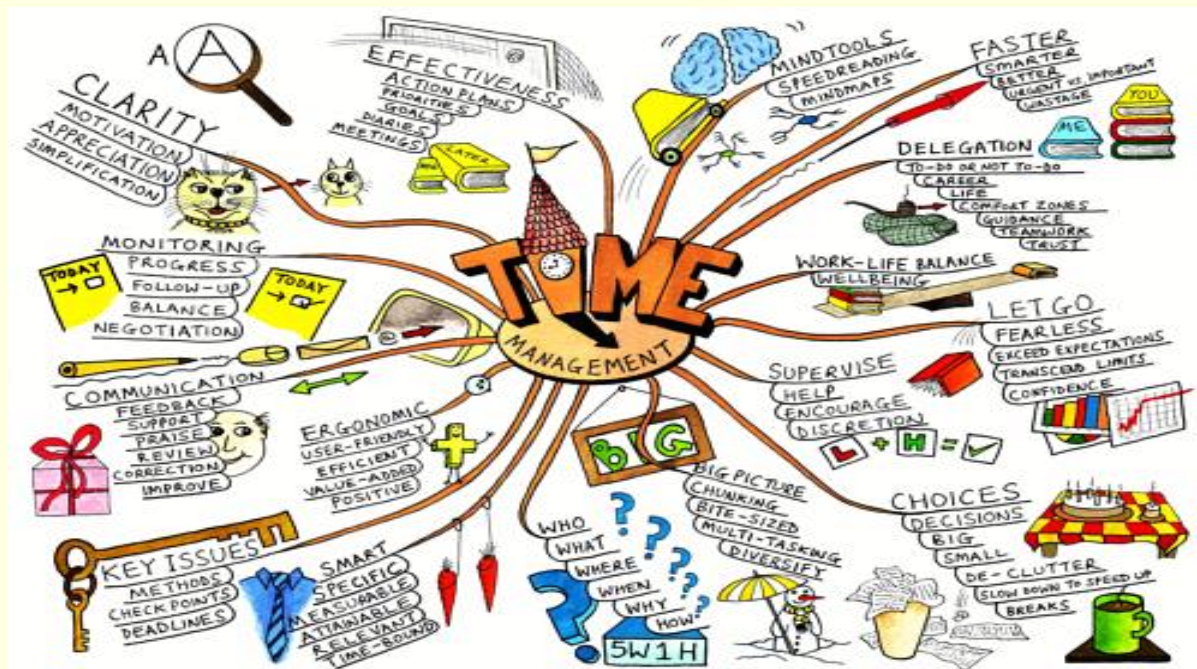


Идея ментальных карт основывается на сходствах между изображением процесса мышления при помощи ментальной карты и устройством человеческого мозга:

- ментальная карта имеет, как и нейрон, радиальную структуру,
- мысли на физическом уровне отображаются как «деревья» биохимических импульсов.

Когда использовать ментальные карты?

- В самообучении.
- Для создания идей.
- Чтобы разобраться в новой области.
- Чтобы представить большое количество информации в емкой форме.



Как нарисовать ментальную карту:

- Возьмите лист бумаги и напишите в центре одним словом главную тему, которой посвящена карта. Заключите ее в замкнутый контур.
- От центральной темы рисуйте ветви и располагайте на них ключевые слова, которые с ней связаны.
- Продолжайте расширять карту, добавляя к уже нарисованным ветвям подветви с ключевыми словами, пока тема не будет исчерпана.

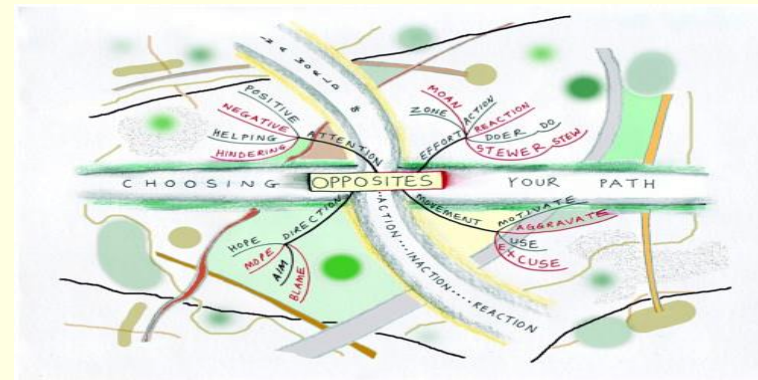


Правила работы с ментальными картами

- Пишите *одно* слово на одной ветви;
- Располагайте лист горизонтально;
- Пишите ключевые слова печатными буквами, черным цветом, как можно яснее и четче;
- Ключевые слова размещайте прямо на линиях, отображающих их взаимосвязь;
- Длина линии должна быть равна длине слова;
- Используйте разные цвета для основных ветвей;
- Варьируйте размер букв в надписях и толщину ветвей;
- Располагайте ветви равномерно;
- Используйте рисунки и символы;
- Если вы рисуете сложную карту, вначале набросайте мини-карту с основными ветвями.

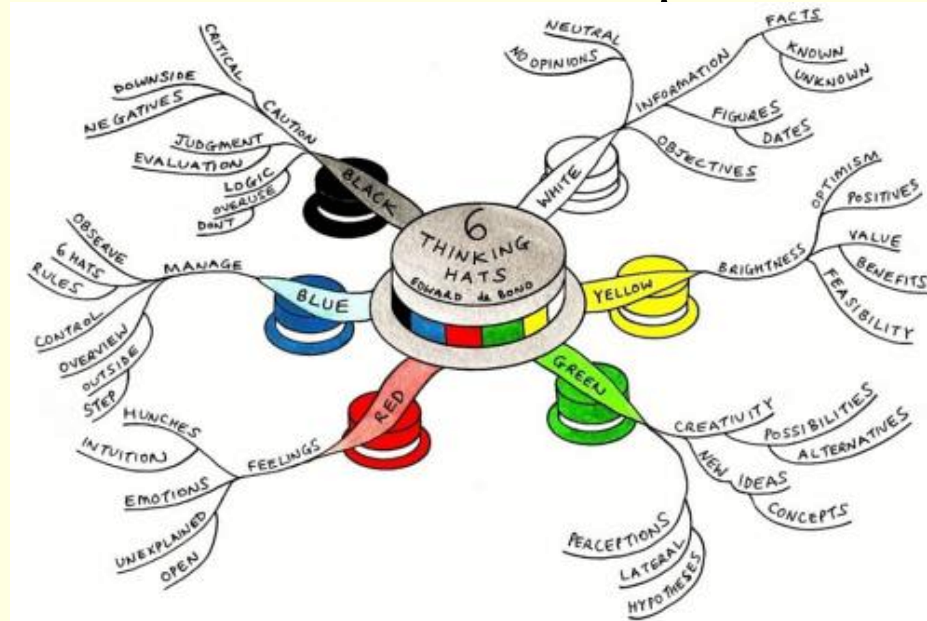
Принципы

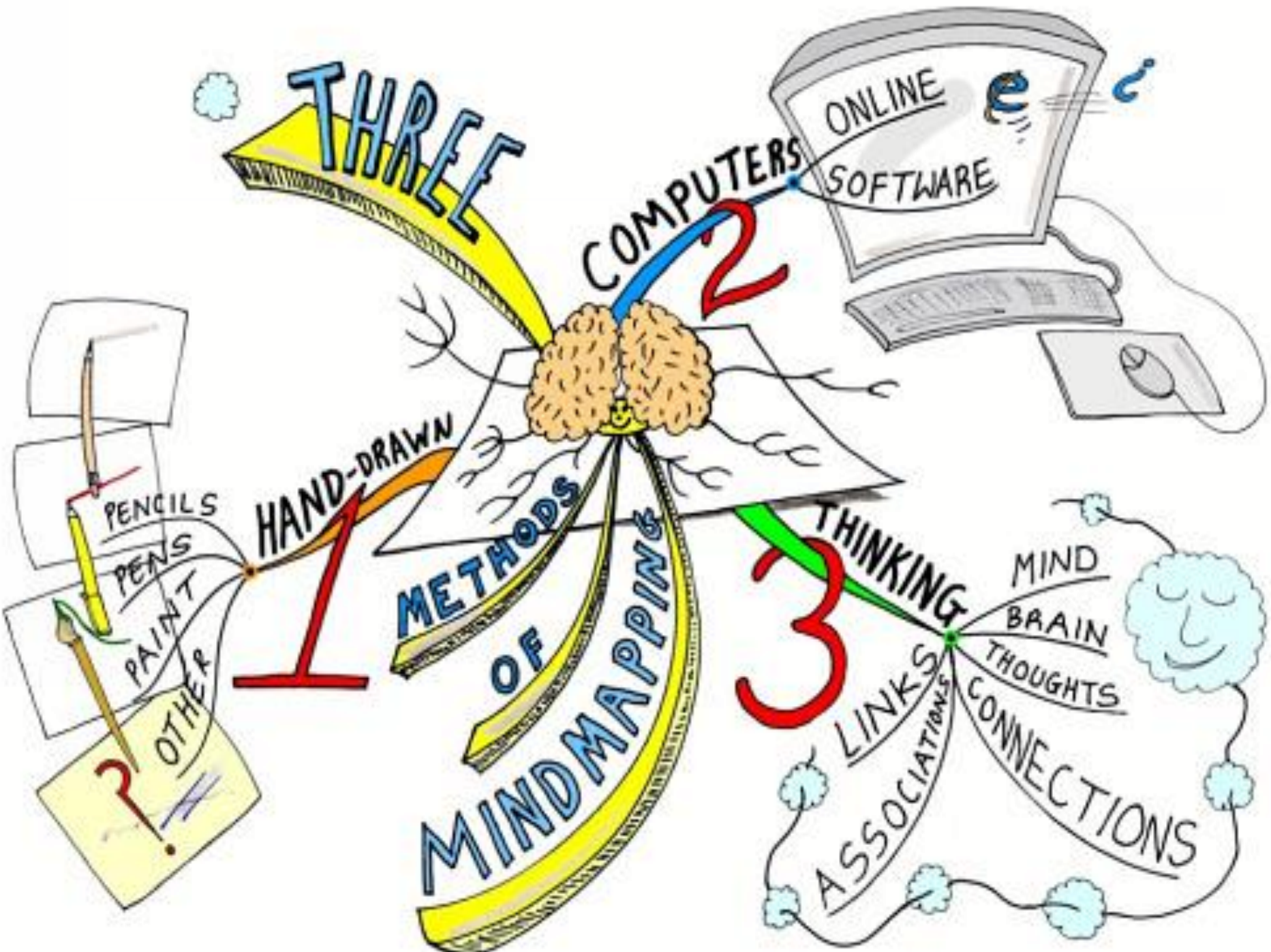
- Ментальная карта должна активировать восприятие и память.
- Стремление к большей четкости и удобочитаемости карты дает больше осознанности в мышлении.
- Анализ уже нарисованной вами карты дает подсказки к «устройству» вашего мышления по теме.



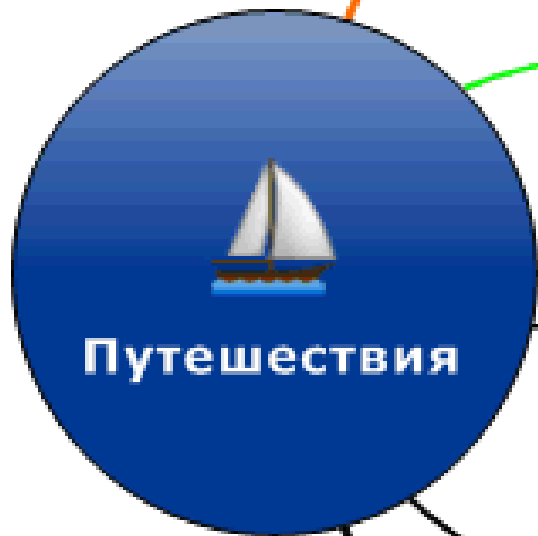
Рекомендации

- Старайтесь получать удовольствие от самого процесса рисования ментальной карты.
- Интересный момент в ментальных картах — то, что они являются не только средством наглядного представления процесса нашего мышления, но и одновременно его диагностикой.
- Рекомендуется начать с рисования ментальных карт руками.





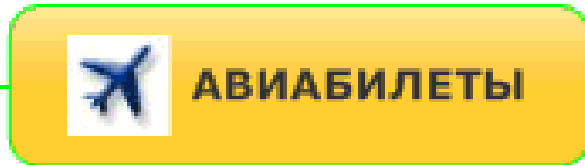




booking.com

Гостиницы Москвы

Гостиницы Питера



rososhok.ru

Аэрофлот

S 7



Покупка билета

Нумерация мест



Ланта-тур

Турпоиск



