

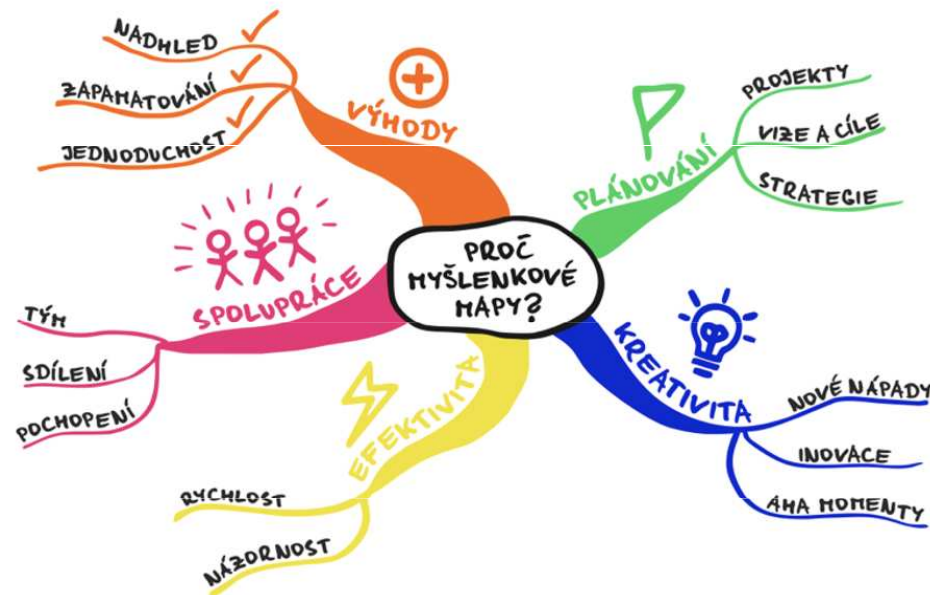
MUNI
PED

Myšlenkové mapy

Bc. Ing. Nikola Straková, PhD.

Myšlenková mapa

- = technika zlepšující kreativitu i produktivitu
- podporuje schopnost učit se i výkonnost
- revoluční systém pro zachycení nápadů a poznatků na papír



Základní principy

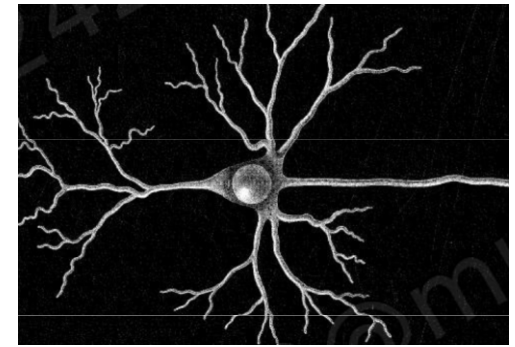
1. Propojení pravé a levé hemisféry mozku

- můžeme lépe využít možnosti a schopnosti našeho mozku a myšlení
- levá hemisféra = logická, akademická nebo chcete-li podnikatelská, logické a exaktní myšlení, plánování, zabývá se slovy, čísly, analýzou ...
- pravá = tvůrčí, umělecká a intuitivní, představivost, snění, umění a zabývá se takovými pojmy jako jsou barvy, rytmus, prostorové vědomí aj...

2. mozek nemyslí jednoduše a lineárně, ale expanzivně a synergicky

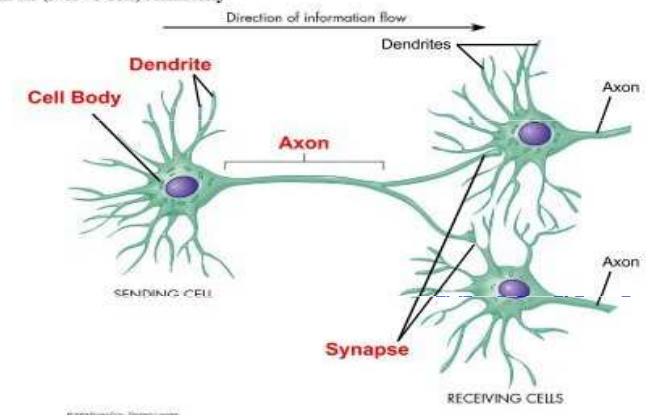
- V myšlenkové mapě splývá logická, plánovací a třídící funkce levé hemisféry s grafickou, vizuální a také intuitivní funkcí pravé hemisféry.
 - umožňuje najít a plně využít náš plný potenciál, často zcela skrytý

MM a poznatky o našem mozku



- MM vycházejí z poznatků o fungování a struktuře našich mozků
- mozek se skládá z:
 - milion milionů mozkových buněk => chobotnice se stovkami chapadel
 - sto miliard neuronů -> zpracovávají a přenášejí informace
- mezi neurony putují zprávy, myšlenky, vzpomínky
 - dendritické trny a synaptické váčky z jednoho neuronu se spojují se svými protějšky v jiném neuronu
 - neurony se vzájemně nedotýkají, mezi nimi je synaptická štěrbina
 - neurony mohou každou sekundu přijímat impulsy ze stovek tisíc spojení
- lidský mozek je neomezený
- Každá mozková buňka se může v jediném okamžiku spojit i s více než deseti tisíci blízkými buňkami.
- V těchto spojeních se tvoří nekonečně „mapy lidské mysli“.

Neuron (Nerve cell) Anatomy



Myšlenkové mapy napodobují myšlenkové procesy

- neurony při myšlení hledají nová spojení skrz naskrz celým mozkem
- mozek myslí multilaterálně = mnoha směry, paprskovitě
 - NE lineárně zleva doprava
- myšlenkové mapy se tvoří stejně jako myšlení v mozku
 - větve rostou dál od středu, tvoří další a další úrovně, což stimuluje další a další související nápady



Paprskovité myšlení

- informace, které nosíme v hlavě a spojení mezi nimi, se skládá z velkého množství datových asociací
- každá informace, myšlenka, která vstoupí do naší hlavy připomíná středobod, ze kterého paprskovitě vycházejí desítky, stovky, tisíce anebo miliony výběžků (asociací)
 - tato představa odráží strukturu neuronových sítí a zároveň se v ní promítá vše, co vidíme v přírodě → žilky na listu, větve stromu, řeka Amazonka s přítoky, ...
 - dynamické tvary odráží přírodní a organické struktury
- paprskovité myšlení = proces, jakým lidský mozek přemýšlí a přichází s nápady
- lidský mozek nemyslí pomocí panelů nástrojů a nabídek jako PC, ale přemýšlí organicky, ve strukturách podobných nervovému systému nebo větví stromu

Definice myšlenkové mapy

- MM je obrazovým vyjádřením paprskového myšlení
- MM je vnější zrcadlo odrážející to, co se děje uvnitř našich hlav
- MM opakují a napodobují paprskové myšlení
- MM posilují přirození fungování mozku a dodávají mu na síle a výkonnosti
- MM je vizuální nástroj pro celistvé myšlení, který podporuje všechny funkce mozku (paměť, kreativitu, učení, přemýšlení)

Tvorba myšlenkových map

1. Obrázek ve středu

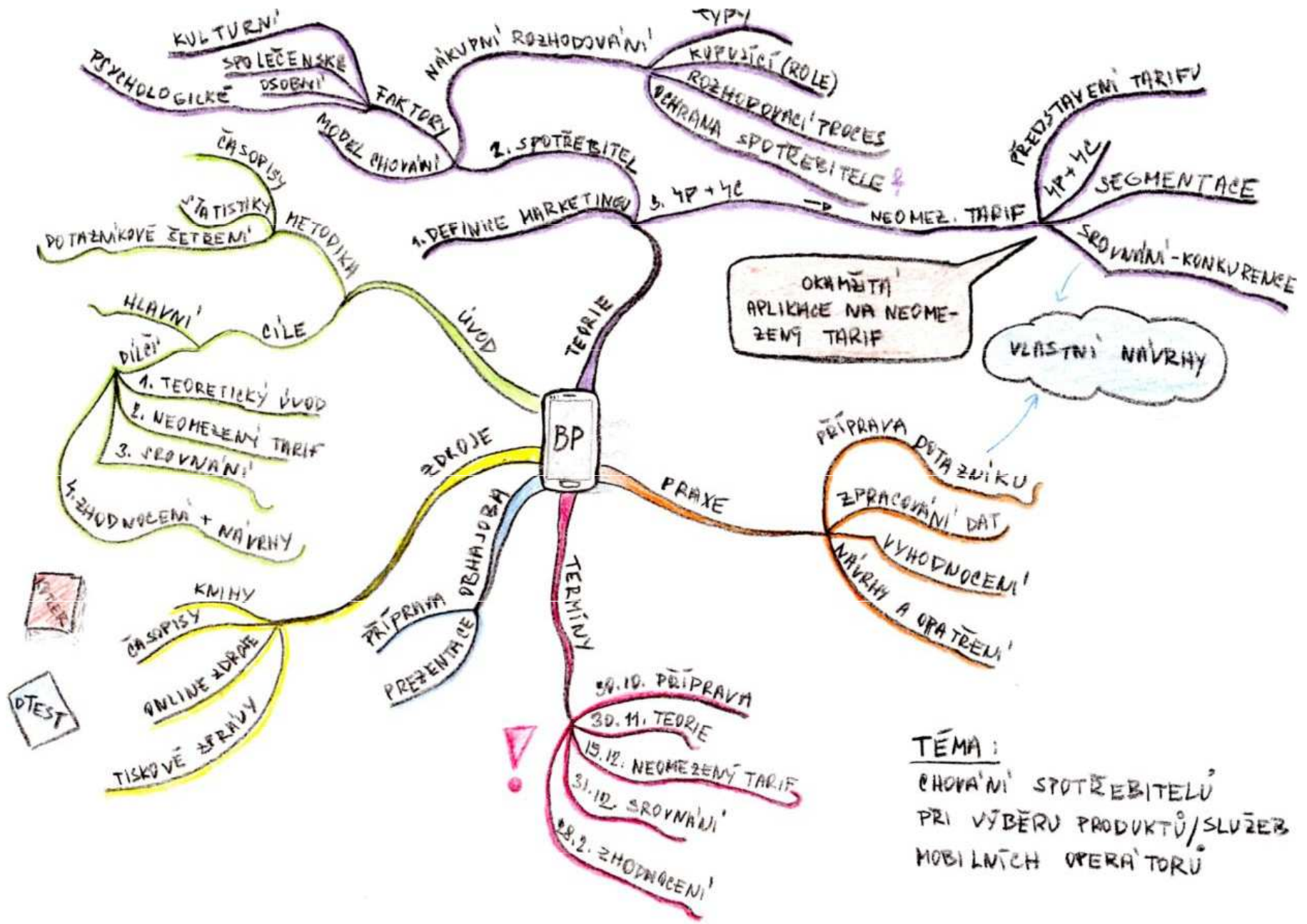
- hlavní objekt naší pozornosti
- např.: myšlenková mapa při plánování bakalářské práce -> obrázek = výtisk BP

2. Ze středu vyrůstají větve – hlavní témata

- přímo souvisejí s centrálním obrázkem
- následně se štěpí na další, vzdálenější motivy

3. Každá větev je popsána klíčovým slovem anebo ilustrací

- čím kreativnější budete, tím lépe
 - barvy
 - obrázky
 - různé perspektivy/úhly pohledu
 - kódy pro odkazování mezi větvemi
- mozek intenzivně reaguje na obrázky a barvy



TÉMA:
 CHOVÁNÍ SPOTŘEBITELŮ
 PŘI VÝBĚRU PRODUKTŮ/SLUŽEB
 MOBILNÍCH OPERÁTORŮ

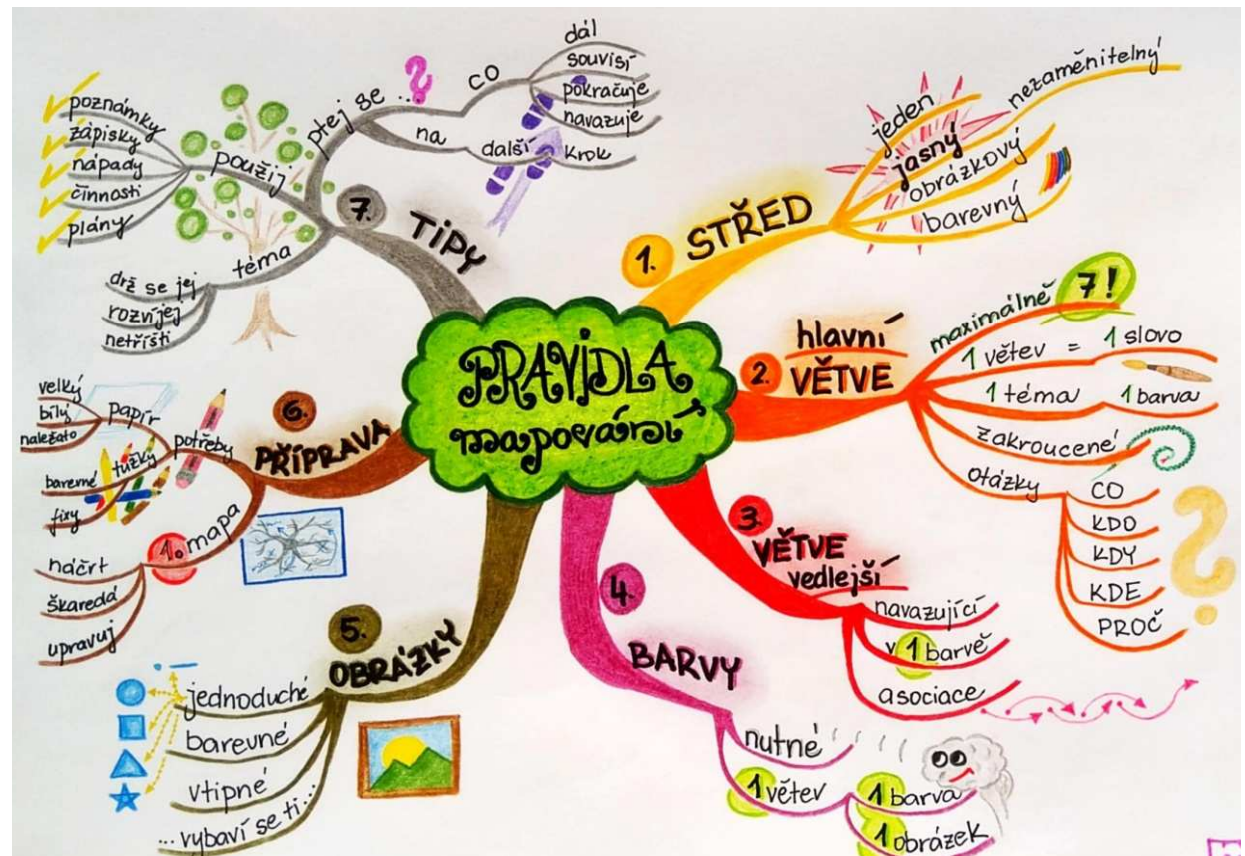
Výhody

- zápis stručnější, rychlejší a menší
- zaměřuje se jen na podstatné a hlavní
- současně je vidět, co je hlavní učivo a co rozšiřující
- zápis v myšlenkové mapě si čteme – učivo si opakujeme – řádově v desítkách sekund
 - v textové podobě podle délky zápisu mnohem déle
- pomáhají lidem s poruchou učení nebo pozornosti

- ALE
- užitek nastává opravdu jen v okamžiku, kdy si každý vytvoří svoji mapu
 - pak si nejen více zapamatuje, ale i na delší dobu
- NE: pasivní příjemce cizí mapy, obkreslení, opis, ...

Techniky a postupy

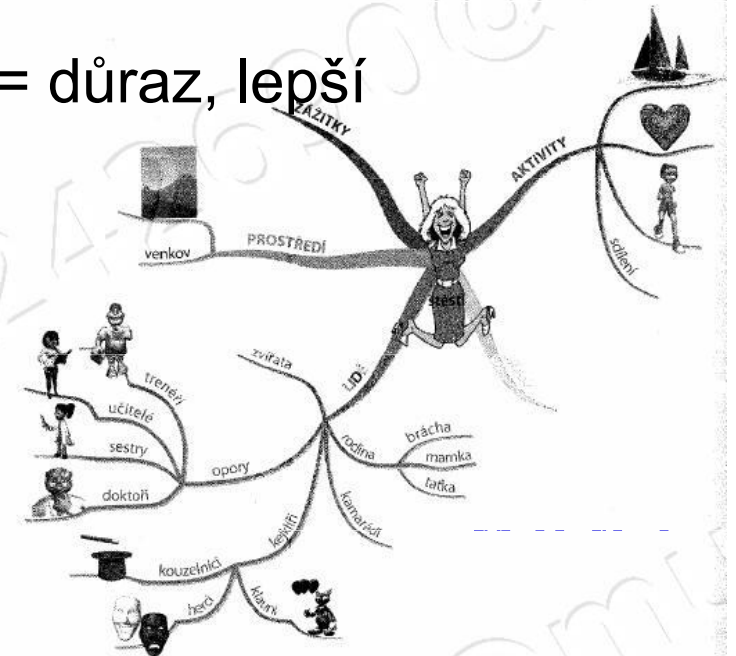
- jeden obrázek vydá za tisíc slov
- všichni umíme kreslit!
- spojujte obrazy a slova

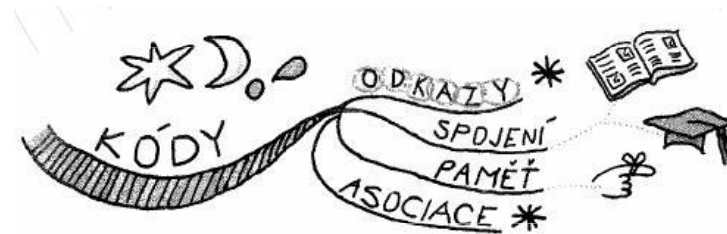


Postupy pro zvýrazňování v MM

- vždy používejte centrální obrázek -> přitáhne vás, potěší, lapí vaši pozornost
- pro centrální obrázek využij 3 a více barev -> dodá život, přitažlivost
- pracujte s obrázy na všech místech
- používejte perspektivu – 3D efekt
- použijte animace -> znázornění pohybu
- střídejte velikost textu, čar i obrazů -> větší = důraz, lepší zapamatování
- používejte přiměřené mezery
- asociace
- používejte šipky – vedou naše oko
- pracujte s barvami

Velké STŘEDNÍ malé právě

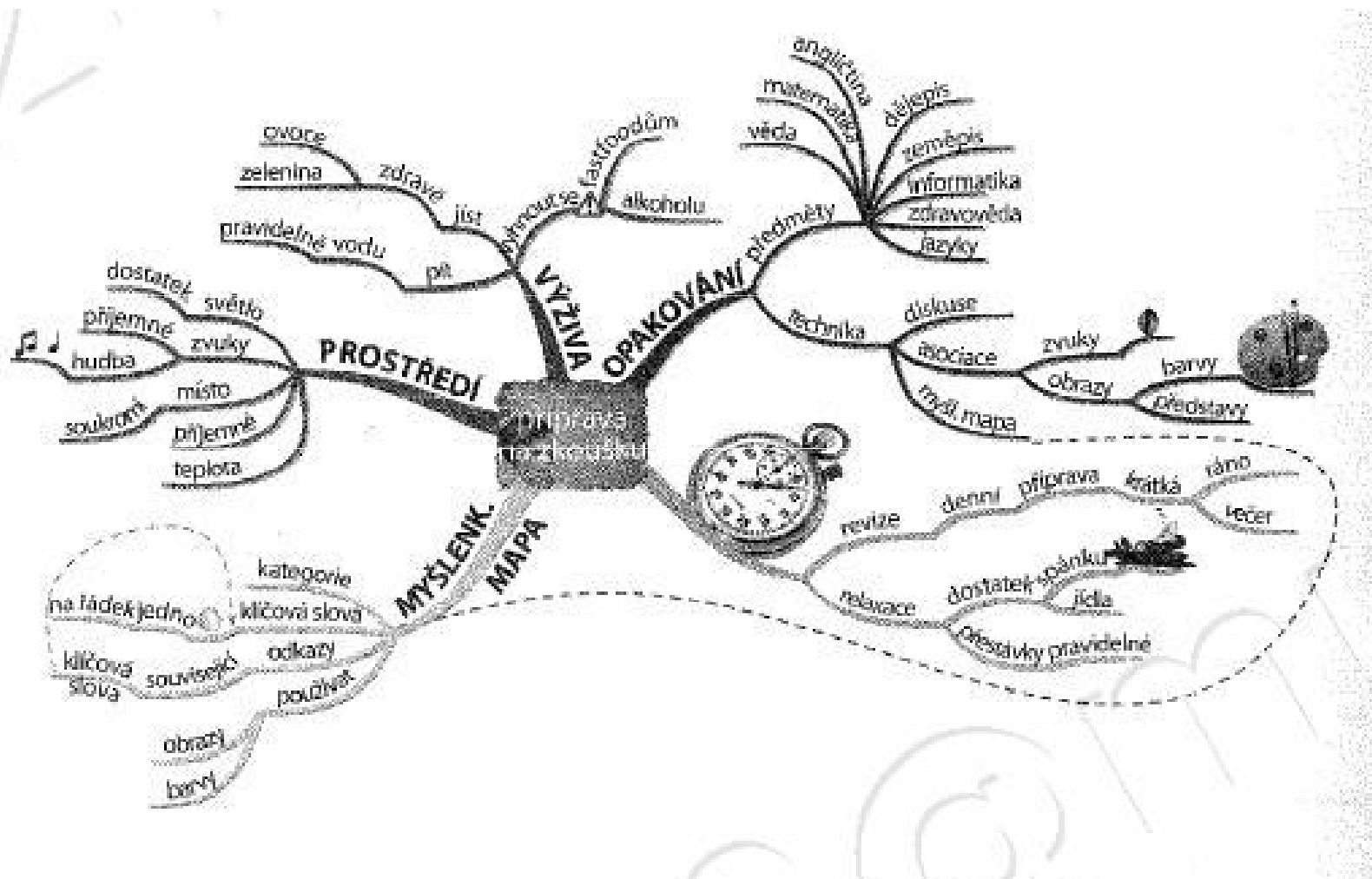




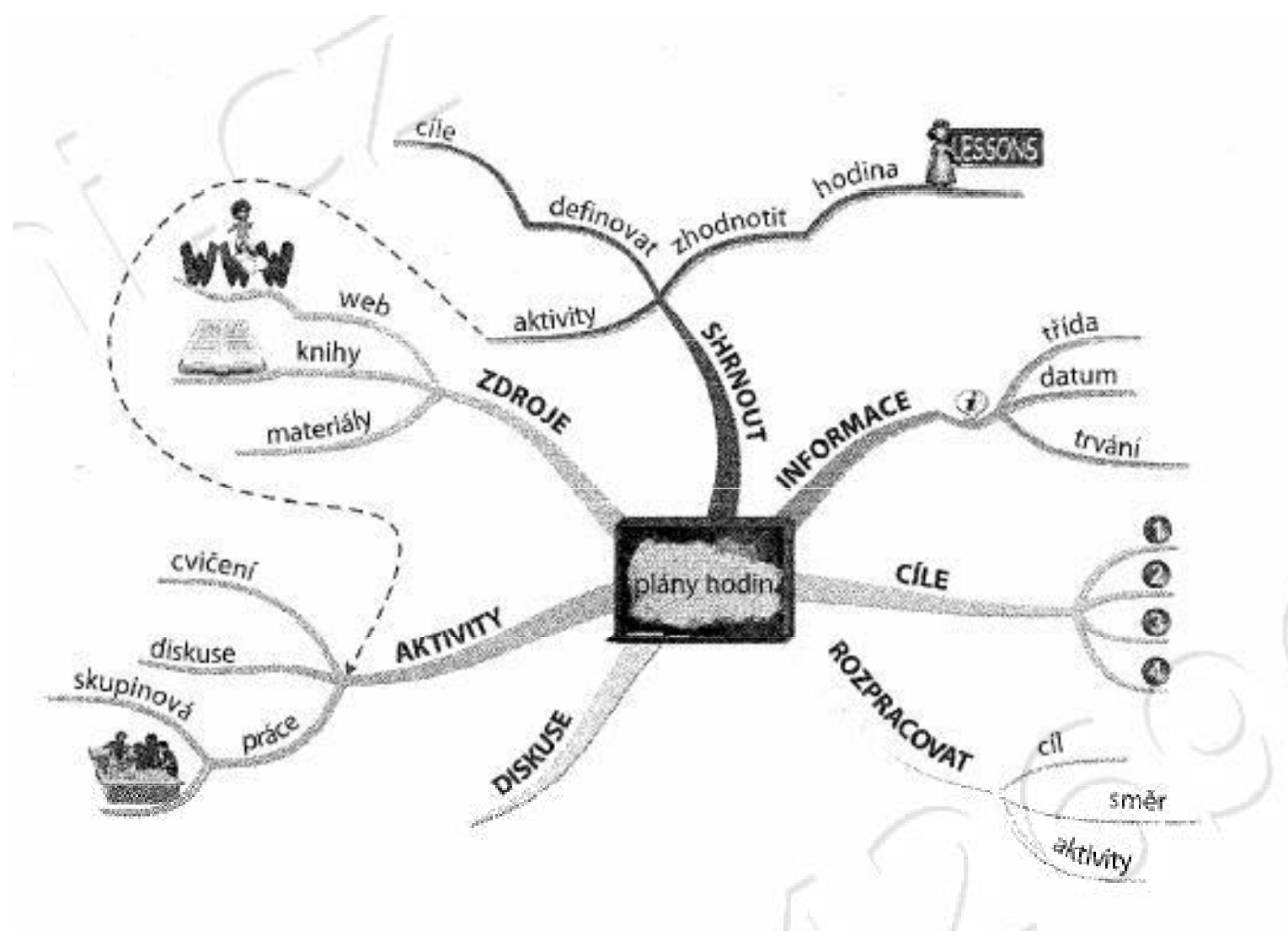
- používejte kódy
- srozumitelnost
- jedno slovo na každou větev
- pište tiskacím písmem
- dělejte linky stejně dlouhé jako slova
- spojujte čáry
- linky blízko středu mají být silné a přírodně tvarované
 - tlustší, blízko středu = důležité
 - organické zakroucené tvary = přitahují pozornost
- jednoduché, jak to jen lze -> jasné, přehledné
- papír vždy na šířku -> více svobody, prostoru
- pište vodorovně



Příprava na zkoušku



Příprava na vyučování



Doporučené zdroje

- BUZAN, Tony. *Mentální mapování*. Praha: Portál, 2007. ISBN 978-80-7367-200-3.
- BUZAN, Tony a BUZAN, Barry. *Myšlenkové mapy: probudte svou kreativitu, zlepšete svou paměť, změňte svůj život*. Brno: Computer Press, 2011. ISBN 978-80-251-2910-4.
- Tony Buzan: *Myšlenkové mapy pro děti. Efektivní učení*. Přel. Zdeněk Mužík, BizBooks, Brno, 2014
- <https://www.mindmaps.cz/>
- Nástroje pro tvorbu myšlenkových map:
- FreeMind
- <https://www.ayoa.com/>