

ZAŁĄCZNIK 5

POSTER NAUKOWY – INSTRUKCJA

zapoznaj się z materiałem źródłowym
<http://www.uwm.edu.pl/czachor/dyda/poster.htm>

MAPA MYŚLI - INSTRUKCJA

Mapy myśli nie tylko poprawiają pamięć i przydają się do porządkowania oraz utrwalania wiedzy. Znakomicie usprawniają koordynację ręki i oka, rozwijają zdolności wizualne i umiejętność obrazowania, a tak- że poprawiają współpracę obu półkul mózgowych. Rozwijają wyobraźnię, zdolności plastyczne, twórcze myślenie i poczucie własnej wartości, a gdy są tworzone w zespole mogą się przyczynić do poprawienia wzajemnych relacji i współpracy. Mapa myśli tworzona na płaszczyźnie kartki odzwierciedla wielowymiarową rzeczywistość, łącząc przestrzeń, czas i kolor. Porządkuje myśli, więc pozwala więcej zapamiętywać i łatwiej wyszukiwać potrzebne informacje. Jest wyrazem myślenia wielokierunkowego, charakterystycznego dla naszego umysłu, który gromadzi informacje w sposób zintegrowany, wielokierunkowy i zorganizowany. Mapa pomaga dotrzeć do tego sposobu myślenia i zwielokrotnić nie tylko pojemność pamięci, ale również wydajność umysłu, ponieważ prawidłowe przechowywanie informacji usprawnia proces myślenia.

Wystarczy spróbować, żeby przekonać się o tym samemu!

Zasady rysowania map są proste

- Ułóż kartkę dłuższą krawędzią poziomo.
- W centralnej części kartki zapisz wielkimi literami główne hasło lub przedstaw je graficznie.
- Linie centralne (połączone z głównym hasłem) narysuj grubą kreską; linie (rozgałęzienia) muszą się z nimi łączyć.
- Wzdłuż każdej linii pisz jedno słowo (ewentualnie dwa, ale nie więcej); możesz też zamiast słów użyć rysunku symbolu graficznego
- Stosuj rysunki, również te śmieszne
- rysunki zwykle łatwiej zapadają w pamięć niż słowa.
- Rysunki, linie i wyrazy mogą być różnej wielkości.
- Używaj co najmniej trzech kolorów.
- Każdą gałąź wraz z jej rozwidleniami możesz otoczyć linią (jak w chmurce).
- Dorysowuj puste linie, to uwalnia skojarzenia.

Utrwalaj z mapą

- Po narysowaniu mapy trzeba koniecznie ją „opowiedzieć”, aby zapamiętać zawarty w niej materiał.
- Ponieważ trwałość naszej pamięci zmienia się wraz z upływem czasu, warto regularnie przeglądać mapy, wracać do nich, „opowiadać” na nowo, przypominać sobie wiadomości.
- Przy okazji można uzupełniać mapę, dorysowywać linie i notować nowe informacje.
- Można też naszkicować mapę na nowo i w ten sposób podsumować wszystko, co jeszcze zdołacie sobie przypomnieć. Takie ćwiczenie odświeża pamięć.
- Podczas odtwarzania mapy z pamięci można, ile już umie się bez wsparcia notatek.
- Potem porównaj swoją „kopię” z oryginałem, popraw błędy i uzupełnij

luki.

<https://www.youtube.com/watch?v=8BqkWIEeX-M>
https://www.youtube.com/watch?v=kECHj8g6_fU