

Н.Н. Плесняева,
воспитатель МБДОУ ДС № 33
«Аленка» г.Светлоград

Памятка по составлению ментальных карт

1. Возьмите чистый лист бумаги размера А4 или больше.

Чистый лист бумаги предоставляет 100° свободу для выражения всего разнообразия ваших умственных способностей.

2. Используйте горизонтальное положение бумаги. Так будет больше места для слов и изображений в том направлении, как мы пишем, и они не так быстро натолкнутся на край бумаги.

3. Начните с центра. Мысли зарождаются в центре нашего интеллектуального мира. Карта памяти отображает это.

4. Создайте центральный образ, который отображает тему, о которой вы пишете/размышляете. При этом

1. Используйте минимум три цвета (синий-центр, красный, зеленый).
2. Размер центрального рисунка должен быть достаточно большим, примерно 5 см в ширину и высоту (пропорционально больше для большей бумаги).
3. Не используйте рамку, позвольте образу самому задать себе форму
4. Картинка стоит тысячи слов. Она открывает простор для ассоциаций, фокусирует мысли.
5. Цвета стимулируют активность воображения в правом полушарии головного мозга, а также захватывают и удерживают внимание
6. Подобный размер рисунка оставляет много места для остальной карты памяти.
7. Уникальная форма делает ее более запоминающейся и приятной.

5. Главные темы вокруг центрального рисунка, как заголовки в книге.

- Напишите это слово ЗАГЛАВНЫМИ буквами или нарисуйте изображение.
- Разместите их на линиях одинаковой со словом длины.
- Центральные линии – толстые, изогнутые и органические, как ваша рука, присоединяющаяся к телу, или ветка дерева – к столбу.

- Присоединяйте ветви прямо к центральному изображению.
- Главные темы, присоединенные к центральному образу на основных ветвях, позволяют увидеть их относительную важность. Это Основные организующие идеи, именно они будут собирать в единое целое (составлять) и фокусировать остальную карту.
- Выделение основных слов заглавными буквами позволяет мозгу сфотографировать их изображение, и они легче читаются и вызывают моментальную активизацию в памяти (воспоминание).
- Длина слова равна длине строки. Лишние линии разобщают мысли, длина делает акцент на связи.
- Изогнутые линии придают визуальный ритм и разнообразие, и таким образом их легче запомнить, более приятно рисовать и менее скучно на них смотреть.
- Более толстые центральные линии отображают относительную важность.
- Ветви присоединены к центральному образу, потому что мозг работает по принципу ассоциаций, а не по отдельным, разобщенным линиям.

6. Начните добавлять второй уровень мыслей.

Эти слова или изображения связаны с основной веткой, которая запустила их. Помните:

- Соединяющие линии более тонкие.
- Слова по-прежнему написаны, но в меньшем размере.
- Ваши изначальные слова и образы стимулируют ассоциации.
- Прикрепите любое слово или образ, который появился.
- Позвольте свободное течение ваших мыслей. Вам не обязательно «закончить» одну ветвь перед тем, как перейти к другой.
- Соединенные линии создают отношения и структуру. Они также отображают уровень важности, как от ветви к пруту.
- Размер и стиль написания букв также предоставляют дополнительные данные о значении и важности слова или изображения.

7. Добавьте третий или четвертый уровень данных, по ходу того, как мысли посещают вас.

- Используйте как можно больше изображений, вместо того, чтобы просто писать слова.
- Позвольте своим мыслям свободно приходить, «прыгайте» по карте, по мере того, как возникают новые ассоциации.
- Ваш мозг - как многорукий ловец мыслей. Карта памяти позволяет вам поймать и зафиксировать любую мысль, которая была заброшена вашим мозгом.

8. Добавьте новое измерение в своей карте памяти, придайте глубины слову или изображению с помощью рамок, чтобы сделать заметными определенные важные моменты.

9. Иногда можно отделить ветви карты с помощью цветного контура.

- Выделите форму ветки, плотно ее придерживаясь.
- Используйте разные стили и цвета.

10. Делайте каждую карту все более

- Красивой
- Артистичной
- Красочной
- Оригинальной
- Пространственной и Ваша карта будет привлекать ваши глаза и мозг ее будет проще запомнить! Она будет более привлекательна для вас (и для других тоже).

11. Творите!

Чем индивидуальнее **ваша ментальная карта**, тем лучше. Ведь именно ваше личное мышление его осмысляет.

Правила работы с ментальными картами

