



# Ментальная карта как способ визуализации будущего

Екенина  
Наталья Валентиновна



**Тони Бьюзен - известный  
писатель, лектор и  
консультант по вопросам  
интеллекта,  
психологии обучения и  
проблем мышления**



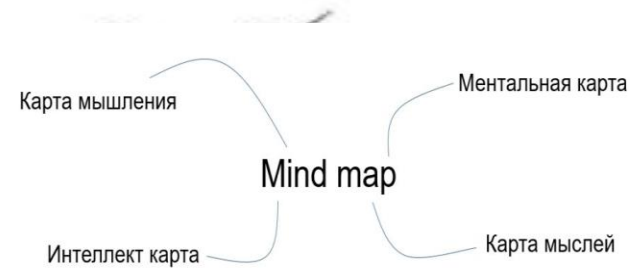
2006 г.  
программное обеспечение  
для поддержки создания  
ментальных карт – iMindMap

MindMeister, MindMup, Mind42,  
PersonalBrain и другие



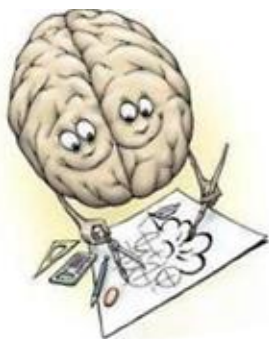
# Интеллект-карта – это

---



**графическое выражение процесса радиантного мышления и поэтому является естественным продуктом деятельности человеческого мозга. Это мощный графический метод, предоставляющий универсальный ключ к высвобождению потенциала, скрытого в мозге.**

**Метод интеллект-карт может найти применение в любой сфере жизни, где бы ни требовалось совершенствовать интеллектуальный потенциал личности, что достигается учением, или решать разнообразные интеллектуальные задачи.**



интеллект-карта



мысленные карты

карта интеллекта

карта сознания

майд-карта

карта памяти

ментальная карта

карта разума

умственная карта

карта ума

карта представлений







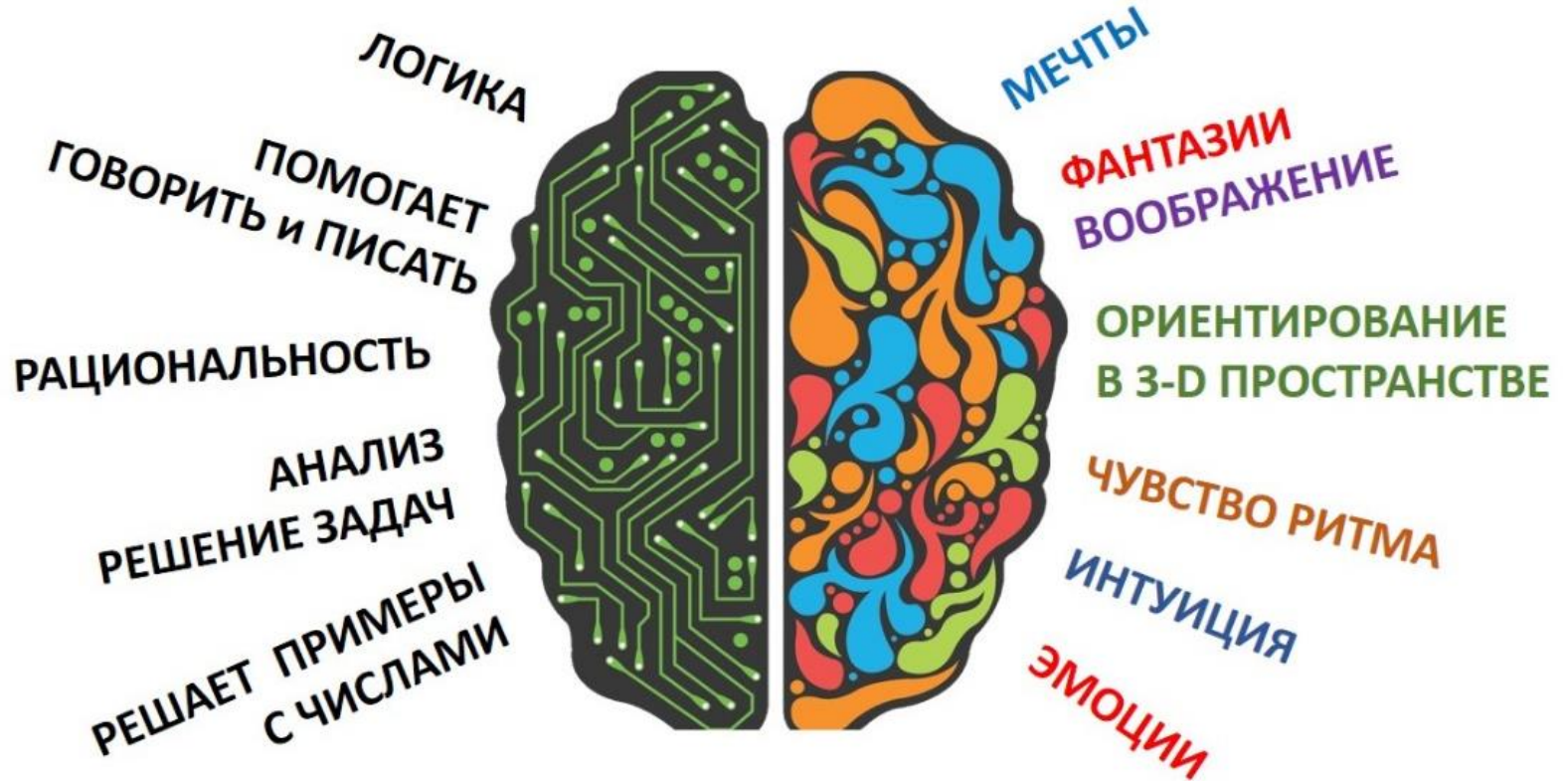
Традиционное конспектирование	Интеллект-карта
Линейное	Многоаспектная
Одноцветное	Многоцветная
Вербальное	Комбинация слов и изображений
Списки	Ассоциации
Последовательное	Многоплановая
Ограничивающее	Дающая волю воображению
Бессистемное	Аналитическая

## Преимущества интеллект-карт перед линейным конспектированием

1. Экономия времени от записывания только относящихся к делу слов: от 50 до 95 %.
2. Экономия времени от чтения только относящихся к делу слов: более 90 %.
3. Экономия времени в ходе работы с конспектами, организованными в виде интеллект-карт: более 90 %.
4. Экономия времени на поиск ключевых слов среди большого объема прочего текста: более 90 %.
5. Высокая концентрация внимания на существенных вопросах.
6. Ключевые слова более заметны и воспринимаются с большей легкостью.

# ЛЕВОЕ ПОЛУШАРИЕ

# ПРАВОЕ ПОЛУШАРИЕ



# Как определить доминирующее полушарие мозга

Возьмите листок и ручку-  
будете записывать  
**начало**

## 1 Переплетение пальцев



Какой из больших пальцев оказался сверху? Отметьте противоположное полушарие.

## 2 Проба Розенбаха



Вытяните перед носом руку с карандашом/ручкой. Прищелкните на него глазами. Поочередно закрывайте то один глаз, то другой. При закрытии какого глаза изображение смещается сильнее (относительно прищелка обоими глазами)? Отметьте противоположное полушарие. Если примерно одинаково, поставьте 0 (ноль).

Пишите: «Л» для левого, «П» для правого полушария и 0 (ноль) при равной реакции.

## 3 Попа Наполеона



Скрестите руки на груди. Какая рука оказалась сверху на предплечье другой? Отметьте противоположное полушарие.

## 4 Аплодисменты



Поаплодируйте так, чтобы одна рука была сверху. Какая? Отметьте противоположное полушарие.

## 5 Ведущая нога



Положите ногу на ногу. Какая сверху? Отметьте противоположное полушарие.

## 6 Вращение

Встаньте. Повернитесь вокруг своей оси. Против часовой - отметьте «Л». По часовой - «П».

## 7 Подмигните



Каким глазом? Отметьте.

## 11 Окружность



Привычной рукой нарисуйте окружность и завершите ее стрелкой. По часовой - «П». Против - «Л».

## 10 Штрихи



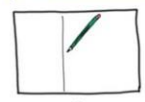
С каждой стороны соответствующей рукой, не считая, нарисуйте по ряду вертикальных штрихов. Посчитайте их. Какой рукой нарисовали больше? Отметьте противоположное полушарие.

## 9 Треугольники и квадраты



Каждой рукой нарисуйте по три квадрата и три треугольника. Рисуйте правой рукой справа и левой - слева. С какой стороны фигуры лучше? Отметьте противоположное полушарие.

## 8 Вертикальная черта



Нарисуйте вертикальную черту, делящую лист на две части. Какая сторона больше? Отметьте противоположное полушарие.

Теперь возьмите неравномерный листок и ручку

## Считаем результат

$$\frac{E_{лп} - E_{пп}}{11} \cdot 100\%$$

Кол-во тестов, в которых преобладало левое полушарие

- >30% - полное доминирование левого полушария
- 10-30% - неполное доминирование левого полушария
- 10 - -40% - неполное доминирование правого полушария
- <-10% - полное доминирование правого полушария

## Как это работает

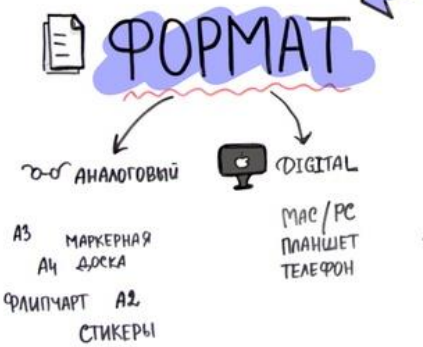
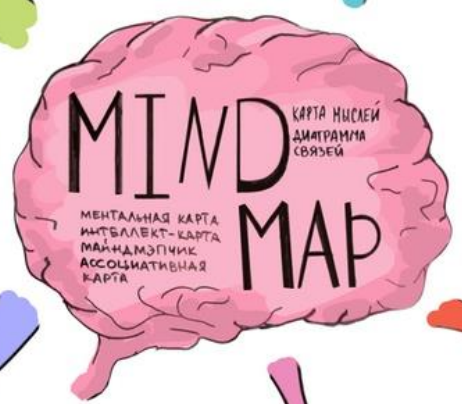
Каждое полушарие управляет противоположной стороной тела, поэтому в тестах, где доминирует левая нога или рука, мы отмечаем как доминирующее правое полушарие и наоборот. С глазами всё сложнее, и в 7м тесте мы отмечаем левое полушарие, если подмигиваем левым глазом, и правое - если правым.



- **левополушарное** мышление — то, которое строится на логике и анализе
- **правополушарное** мышление – где мыслительным процессом движут эмоции, интуиция и образы
- **смешанное** мышление – где в равной степени активно и правое, и левое полушарие, каждое из которых включается в нужный момент

ЛЕВОЕ ПОЛУШАРИЕ	ПРАВОЕ ПОЛУШАРИЕ
Люди любят поговорить. Но левое полушарие способно понимать только буквальный смысл слов.	Люди говорят мало, но уделяют особое внимание интонации.
Не воспринимают музыку .	Воспринимают музыку, чувствительны к юмору и понимают метафоры.
Люди могут не узнать вас на улице.	Хорошо распознают человеческие лица.
Люди любят углубляться в детали, они скрупулезны.	Люди могут мечтать и фантазировать, сочинять различные истории.
Люди сначала выделяют детали, а по деталям формируют представление о предмете в целом.	Люди сначала «схватывают» образ целиком, а потом выделяют детали.
Люди хорошо запоминают логические связи, графики и системы.	Люди хорошо запоминают эмоции, чувства, личный опыт.





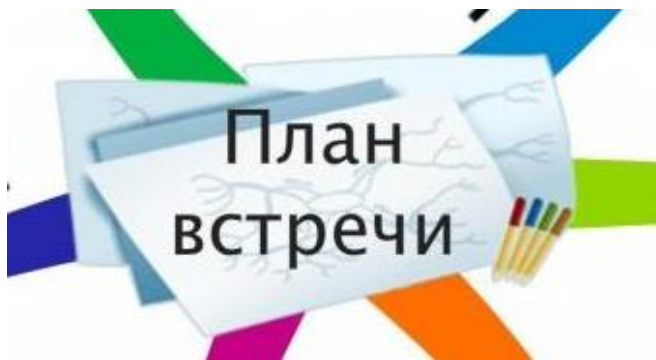
**1960.**

ТОНИ БЬЮЗЕН



## Шаг 1. Подготовка

## Шаг 2. Выберите центральный образ



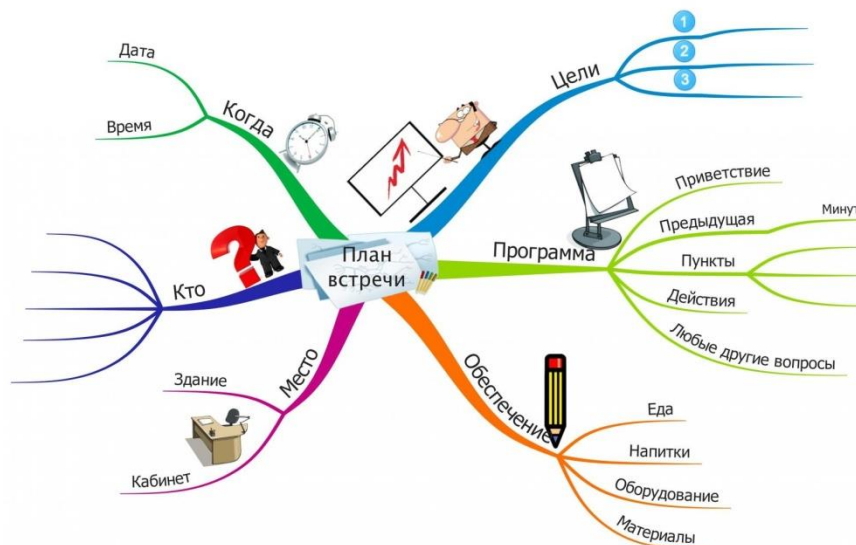
## Шаг 3. Определите основные идеи

- Какие категории в рассматриваемой теме вы считаете наиболее важными?
- Какие вопросы вам нужно прояснить? (Такие вопросы, как «Что?», «Где?», «Кто?», «Как?», «Какой?», «Когда?»)
- На какие подтемы можно разделить основную тему?

## Шаг 4. Добавьте ветви



## Шаг 5. Выражайте идеи через образы



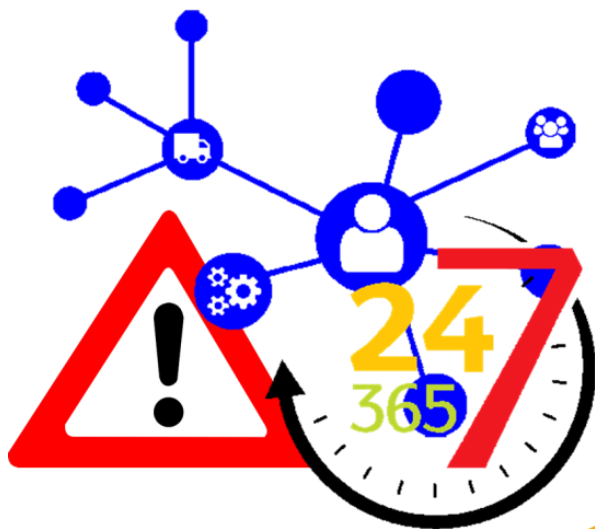
## Шаг 6. Играйте словами

**Шаг 7. Развивайте синестезию**

**Шаг 8. Создавайте собственные коды**



**Шаг 9. Обозначайте взаимосвязи**



**Шаг 10. Группируйте**

**Шаг 11. Не забывайте о пустом пространстве**





**Шаг 11. Не забывайте о пустом пространстве**

**Шаг 10. Группируйте**

**Шаг 9. Обозначайте взаимосвязи**

**Шаг 8. Создавайте собственные коды**

**Шаг 7. Развивайте синестезию**

**Шаг 6. Играйте словами**

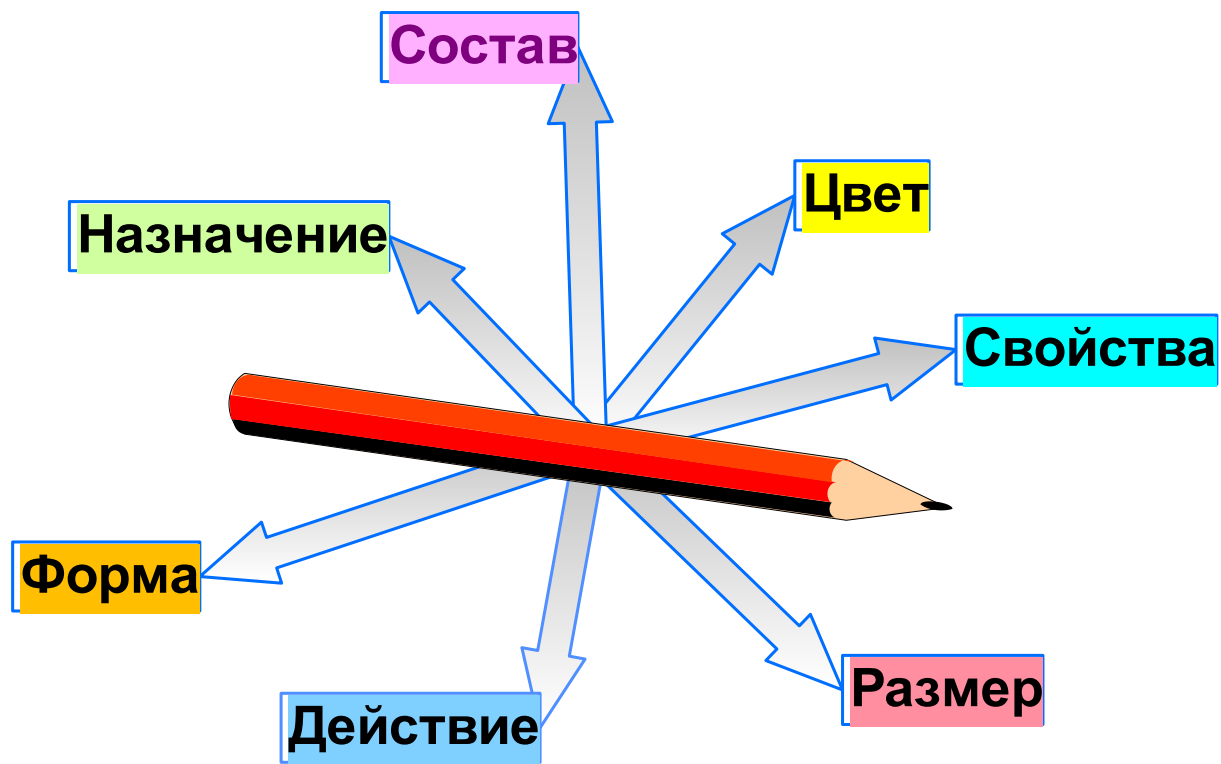
**Шаг 5. Выражайте идеи через образы**

**Шаг 4. Добавьте ветви**

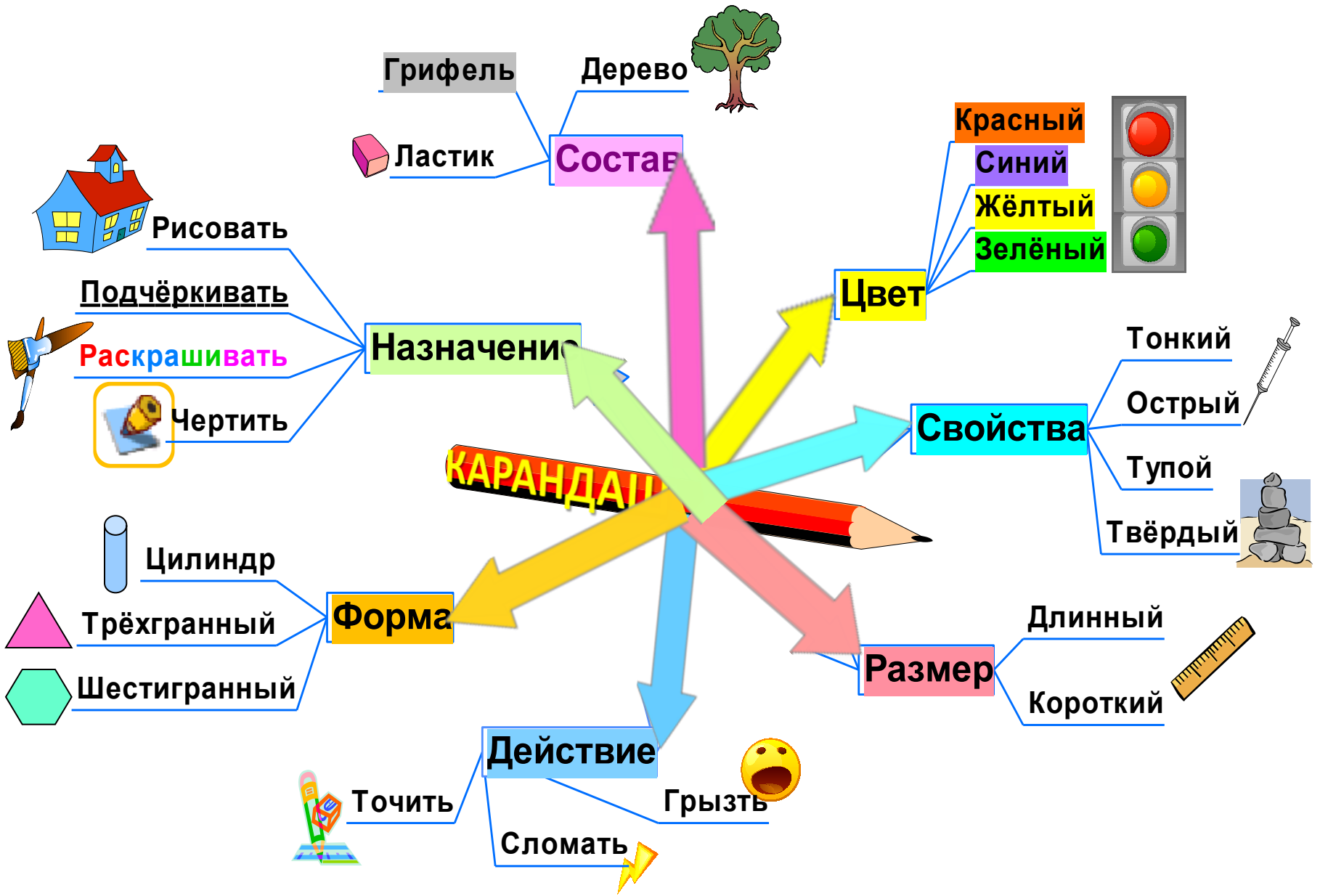
**Шаг 3. Определите основные идеи**

**Шаг 2. Выберите центральный образ**

**Шаг 1. Подготовка**











**«Мозговой штурм»  
«Режим свободных ассоциаций»**



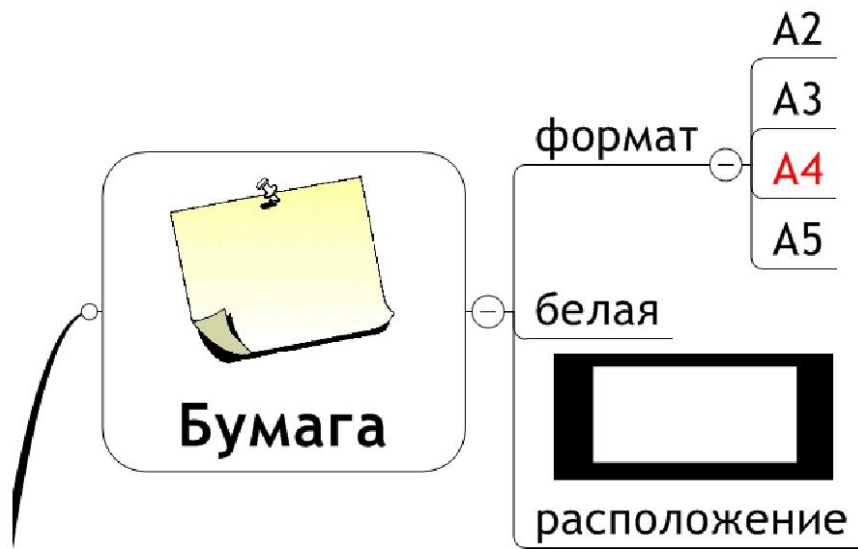
**Я Вожатый РДШ!**

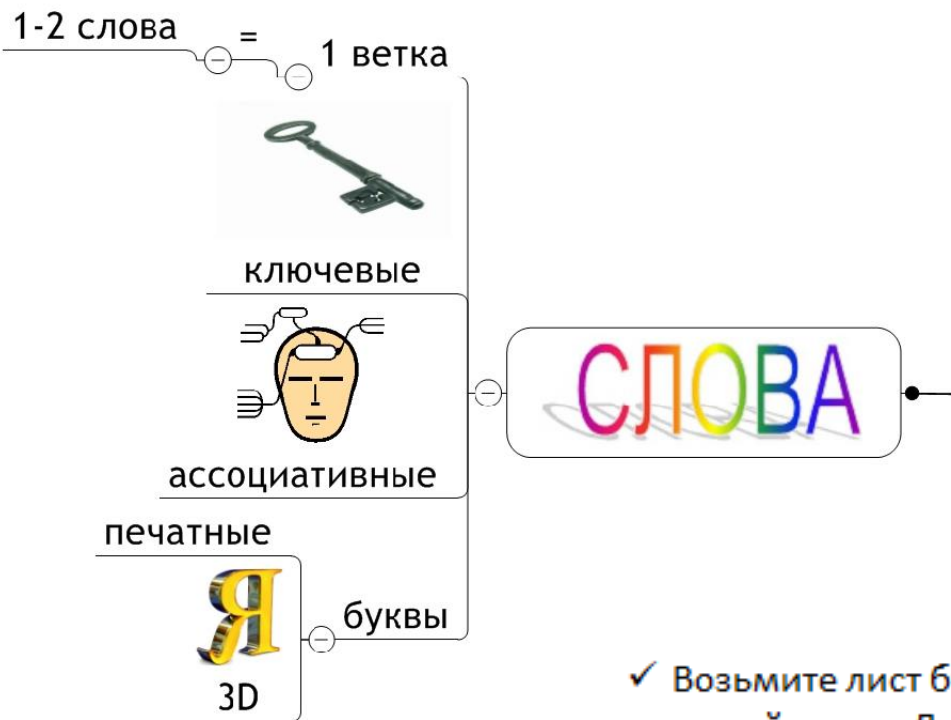
обдумываем,  
записываем все

**ИДЕИ,  
МЫСЛИ**

**Не критикуем !  
Не ограничиваем себя!**







- ✓ Возьмите лист бумаги и нарисуйте в центре главную тему вашей карты. Лучше всего использовать яркий, запоминающийся образ вашей темы.
- ✓ От главной темы проведите несколько ветвей. На каждой из них напишите одну идею (мысль, образ, понятие), связанных с главной темой из тех, что вы сгенерировали во время мозгового штурма.
- ✓ К основным идеям также подведите несколько ветвей, которые связаны с ними.



# «Оживление» карты

- ✓ Используйте как можно больше ассоциативных изображений и форм для предания карте эмоциональной выразительности.
- ✓ Используйте цвета: например, что-то **важное или опасное** (то, на что обратить особое внимание) выделите **красным цветом**; яркую идею, **радостное событие** — **желтым цветом**.
- ✓ Строгих рекомендаций к использованию цветов и изображений нет, так как ассоциативные связи у каждого человека разнятся.
- ✓ Главное условие — ваш собственный язык образов должен четко передавать вам информацию с карты.
- ✓ Яркие образы карты дадут вам возможность ее хорошо запомнить и натолкнут на творческие мысли.
- ✓ Очень часто в период «оживления» карт приходят нестандартные решения и новые способы достижения целей, вспоминаются упущенные фрагменты.

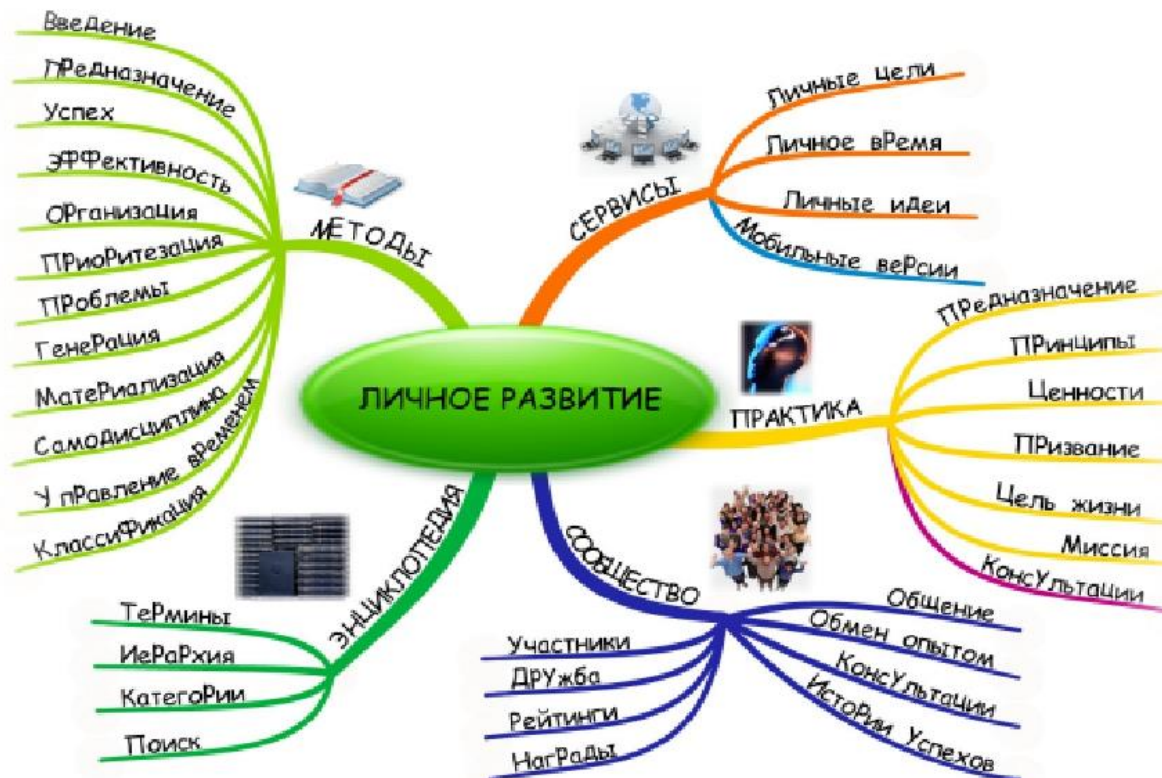
Посмотрели, проанализировали,  
закрепили, уточнили...

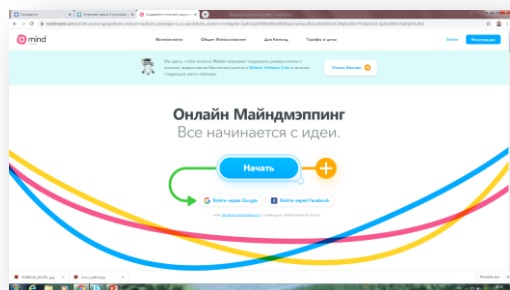
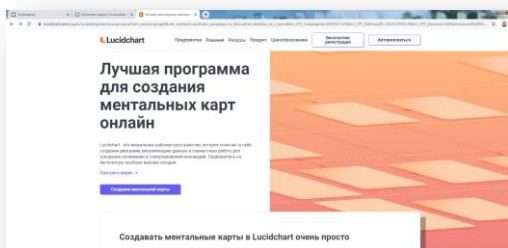
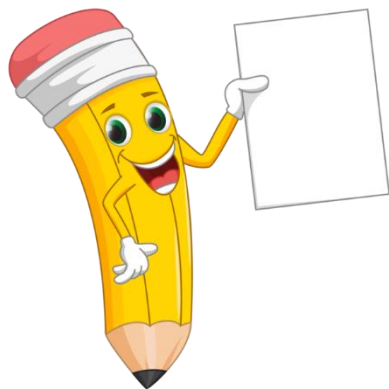
4

дополнили или изменили

Продолжение следует:

5





## Bubbl.us



Bubbl.us — очень простой онлайн-инструмент. Хорошо подойдет для тех, кому для создания карты памяти достаточно только текста, и кому не нужны такие элементы, как изображения или прикрепленные файлы (в платной версии можно добавлять изображения, в бесплатной версии доступен только текст).

Программа автоматически использует новый цвет для каждого нового уровня иерархии. Все элементы можно перемещать в любое место рабочего поля. Возможна совместная работа над картой, для чего каждому пользователю необходимо будет создать собственную учетную запись. Вы можете поделиться картой, создав для нее ссылку, распечатать карту, и экспортировать ее в формате JPEG или PNG.

## Coggle



Coggle — бесплатный сервис, позволяющий создавать красивые онлайн-карты. Здесь можно создавать любое количество веток, искривлять их, менять цвета, и перемещать элементы.

Вы можете поделиться картами в соцсетях, а также работать над ними совместно с коллегами. Можно встроить карту в сайт или блог, а также сохранить ее в виде PNG или PDF-файла. Есть функция сохранения истории всех изменений, позволяющая Вам в любой момент вернуться к предыдущим версиям карты.

Для использования Coggle необходима учетная запись в Gmail. Хороший вариант для учебных заведений где уже активно используются инструменты Google

## Popplet



На первый взгляд, Popplet кажется очень простым инструментом, но на самом деле здесь есть ряд интересных возможностей, которые позволяют создавать красивые мультимедийные интеллект-карты.

Карты Popplet могут состоять из множества элементов, содержащих текст, загруженные изображения, рисунки или видео. Элементы можно выделять различными цветами, менять их размер и перемещать. Можно приблизить тот или иной элемент, чтобы рассмотреть его в деталях, или уменьшить масштаб, чтобы увидеть всю карту целиком.

Над картой можно работать совместно с другими пользователями, которые как могут добавлять комментарии к элементам карты, так и создавать собственные элементы. Готовую карту можно распечатать, поделиться ей в Facebook или Twitter, экспортировать в формате PDF или PNG. Интерфейс англоязычный. Есть онлайн-версия и приложения для iPhone и iPad. Бесплатно можно создать не более 5 карт. За 3\$ в месяц можно создавать неограниченное количество карт. Предусмотрены групповые скидки для школ.

## Программное обеспечение

Map Mind

MindJet Mind Manager

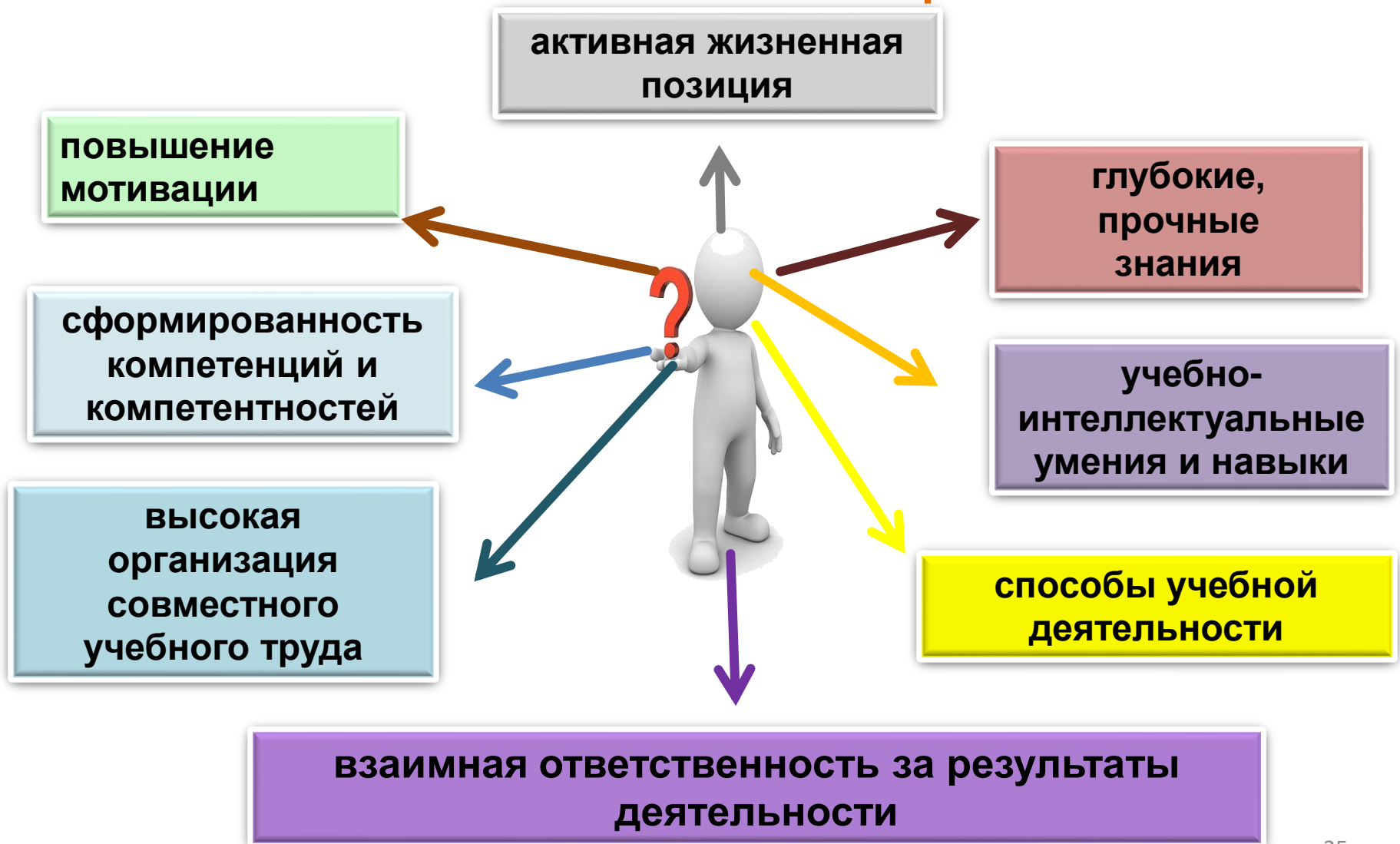
ConceptDraw MINDMAP

MindMapper

xmind

но лучше составлять карты памяти именно руками – это хороший способ отвлечься от компьютера и потренировать свое мышление и фантазию.

# Результативность использования ментальных карт

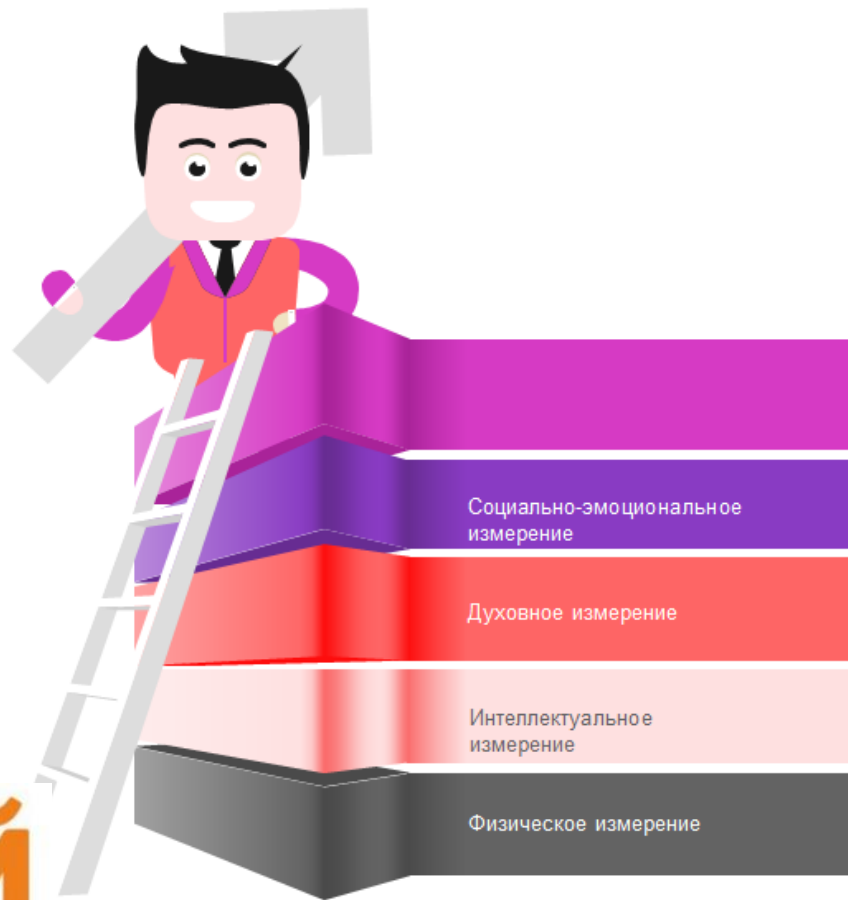




# Ключ к успеху



Сбалансированное самообновление.  
Человек является ресурсом,  
добивающимся результатов.  
Чтобы увеличить результат, нужно  
увеличить ресурс.  
Лучшая инвестиция – это инвестиция  
в самого себя.



## ЛЕНИНСКИЙ РАЙОН



Активная молодежь  
#активнаямолодежьленекб



РОССИЙСКОЕ  
ДВИЖЕНИЕ ШКОЛЬНИКОВ  

---

СВЕРДЛОВСКАЯ ОБЛАСТЬ

**СЧАСТЬЕ – ЭТО ВОЗМОЖНОСТЬ  
ОСУЩЕСТВИТЬ ЗАДУМАННОЕ!!!**