

Mentální mapování

Výuková hodina



Obsah prezentace

Obsah prezentace:

Úvod

Mentální mapy

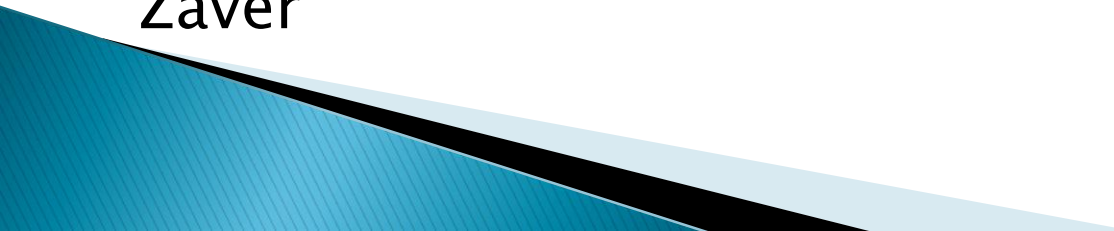
- ▶ Co je mentální mapa?
- ▶ Jak nám pomáhají
- ▶ Tvorba mentální mapy
- ▶ 7 kroků k vytvoření mentální mapy
- ▶ Mentální mapy pro tvůrčí myšlení
- ▶ Chyby při tvorbě mentálních map
- ▶ Ukázka myšlenkové mapy

Opakování a paměť

Neúspěch

Vzorec úspěchu PUZOPÚ

Závěr

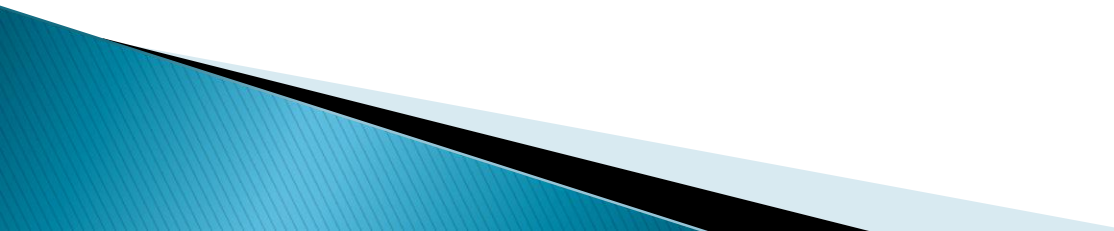


Co je mentální mapa?

- ▶ Vynikající pomocník paměti
- ▶ Skvělý pomocník při tvorbě referátu
- ▶ Pomáhá při tvorbě výpisků.
- ▶ Umožňuje zorganizovat si fakta a myšlenky.
- ▶ Rychleji si zapamatujeme informace a později mnohem snáze vybavujeme.



Jak mentální mapy pomáhají

- ▶ Šetříme čas
 - ▶ Lépe zvládáme problémy
 - ▶ Zlepšují naši paměť
 - ▶ Zlepšují celkovou výkonnost mozku
 - ▶ Jsme tvořivější
 - ▶ Produkují nové nápady
 - ▶ Rychleji se učíme
- 

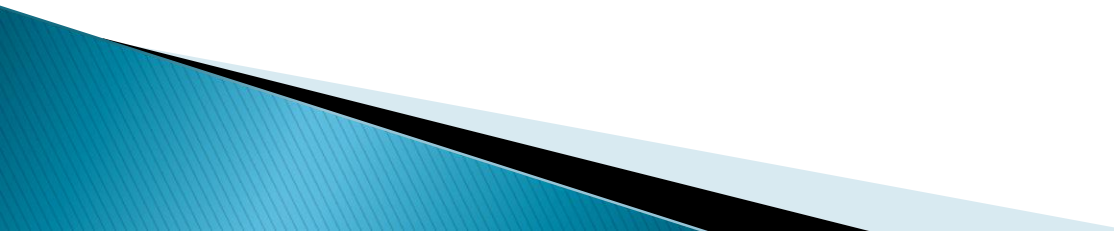
Tvorba mentální mapy

K vytvoření mentální mapy potřebujeme:

- ▶ čistý nelinkovaný bílý papír
- ▶ barevná pera, tužky
- ▶ představivost



7 kroků k vytvoření mentální mapy

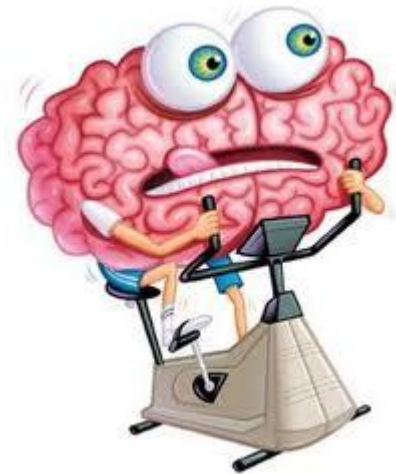
- ▶ Začněte uprostřed na šikmo položeném papíru
 - ▶ Svou hlavní myšlenku vyjádřete obrázkem
 - ▶ Po celou dobu užívejte různé barvy
 - ▶ K hlavní myšlence připojujte hlavní větve (úrovně) a k těm pak další a další větve
 - ▶ Větve zakreslujte jako křivky
 - ▶ Pro každou větev užíjte klíčové slovo nebo slovní spojení
- 

Mentální mapy pro tvůrčí myšlení

- ▶ Mentální mapa je nástrojem k posilování naší schopnosti přicházet na asociace a vytvářet nové představy v mentálních mapách našich myšlenek
- ▶ Pro zlepšení paměti je zapotřebí, abychom aktivně používali představivost

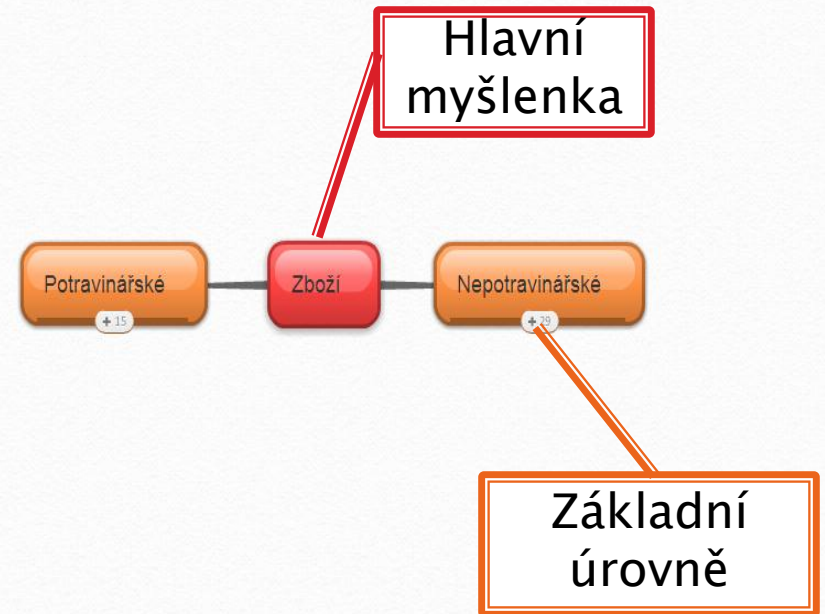
Chyby při tvorbě myšlenkových map

- ▶ Individuální = schopnost jedince
- ▶ Systematické = prostředí, ve kterém se jedinec nachází
- ▶ Špatný odhad vzdálenosti



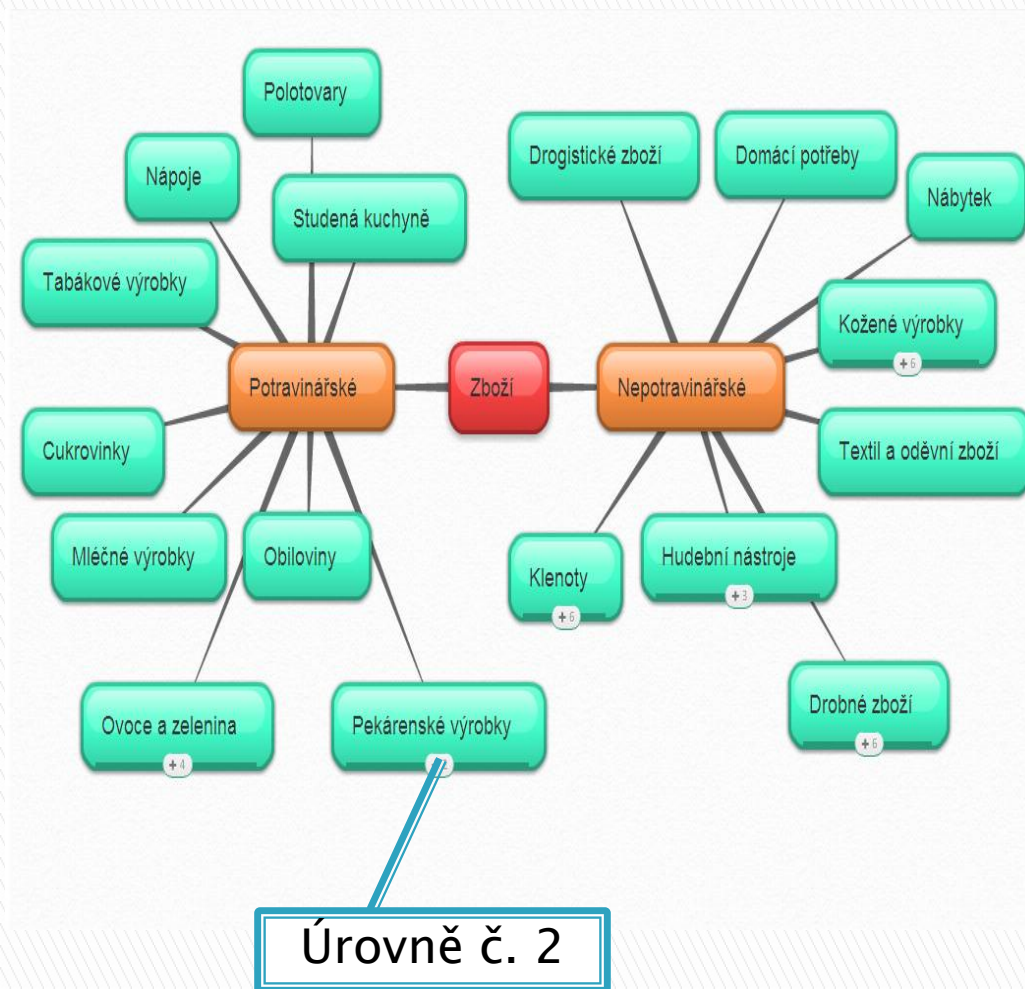
Ukázka myšlenkové mapy

- ▶ Hlavní myšlenku napíšeme doprostřed čistého papíru
- ▶ K hlavní myšlence připojujete hlavní větve
- ▶ Po celou dobu užíváme různé barvy



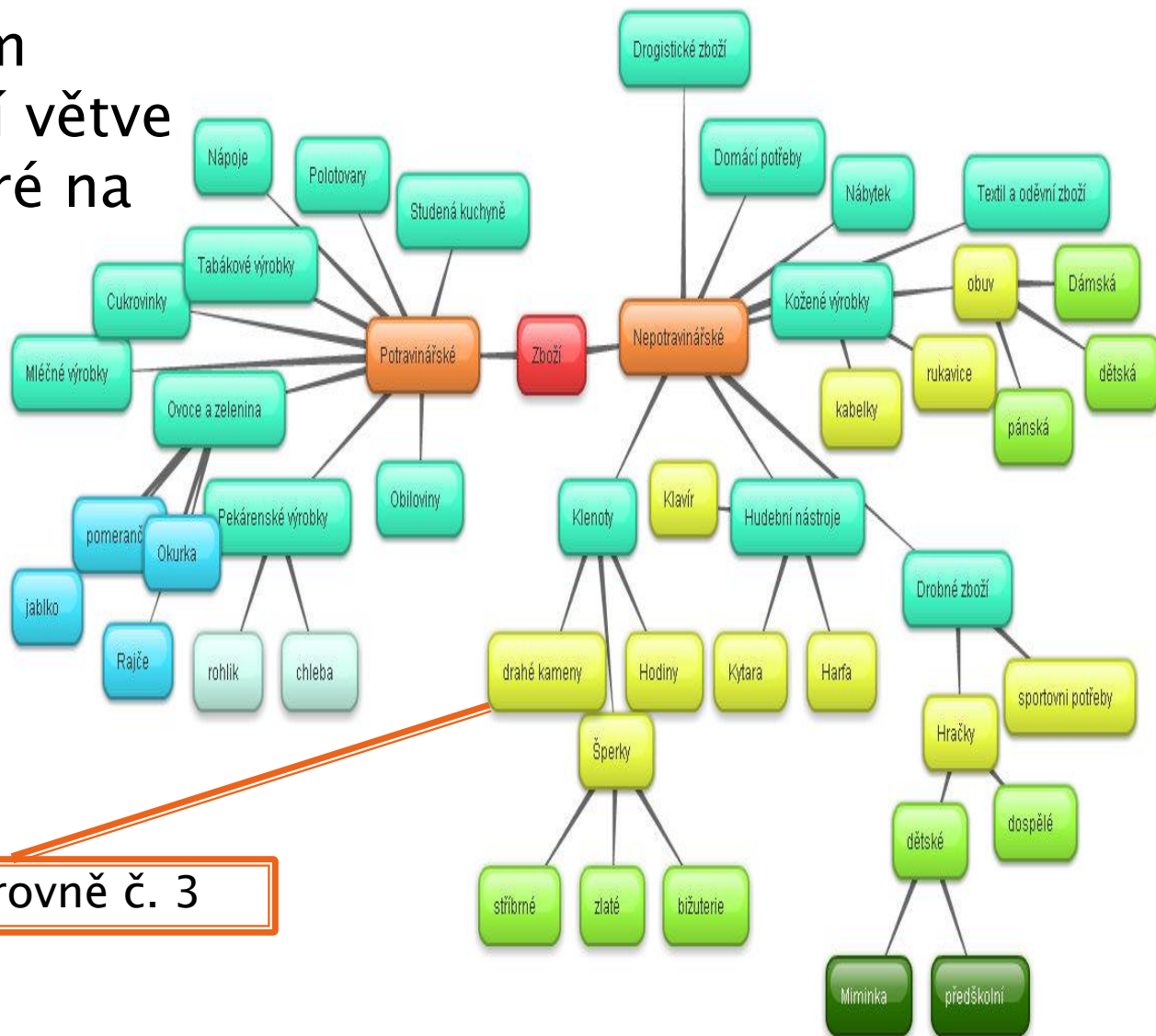
Ukázka myšlenkové mapy

- ▶ K hlavním větvím připojujte další a další větve
- ▶ Stále používejte barvy

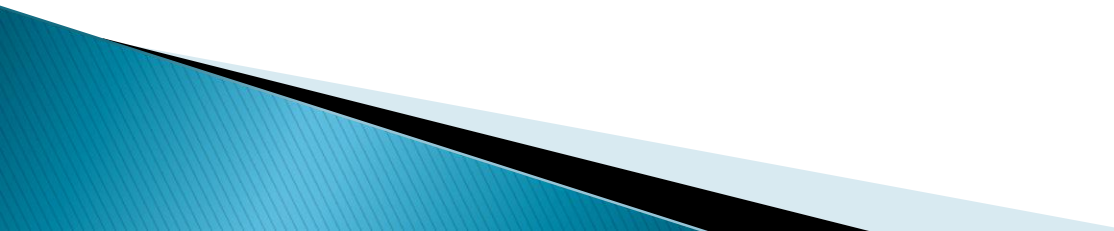


Zboží v myšlenkové mapě

- ▶ K dalším větvím připojujte další větve (myšlenky, které na sebe navazují)



Opakování a paměť

- ▶ **1.opakování:** Hned poté, co jste se látku poprvé učili
 - ▶ **2.opakování:** Jeden den poté, co jste se látku poprvé učili.
 - ▶ **3.opakování:** Jeden týden poté, co jste se látku poprvé učili.
 - ▶ **4.opakování:** Jeden měsíc poté, co jste se látku poprvé učili.
 - ▶ **5.opakování:** Tři až šest měsíců poté, co jste se látku poprvé učili.
- 

Neúspěch

- ▶ Reakce na neúspěch je u většiny lidí velmi podobná

Já...! ...končím

...to vzdávám

...v tomhle nikdy úspěch mít nebudu

- ▶ Neúspěch = stres



Vzorec úspěchu PUZOPÚ

- ▶ Definuje základní kroky, jež musí mozek podniknout, má-li se cokoli naučit.

P – pokus

U – událost

Z – zpětná vazba

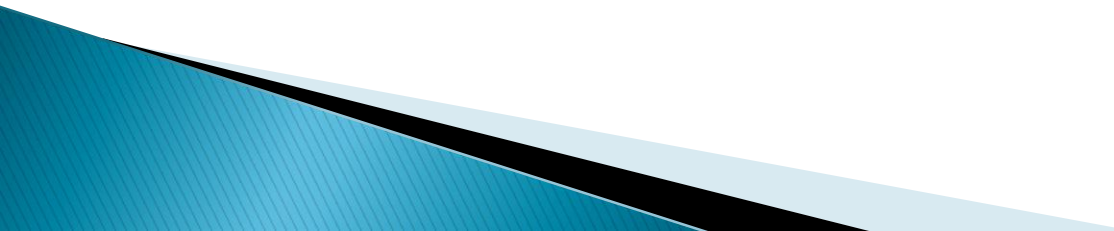
O – ověření

P – přizpůsobení

Ú – úspěch



Závěr

- ▶ Pro mentální mapy nejsou žádné hranice možností, jak nám mohou pomáhat.
 - ▶ Neexistují žádná omezení počtu myšlenek, představ a spojů vznikajících v našem mozku.
 - ▶ Mentální mapy nám pomáhají při cestě z místa, kde právě jsme, na místo, kde chceme být.
- 

► Děkuji za pozornost

