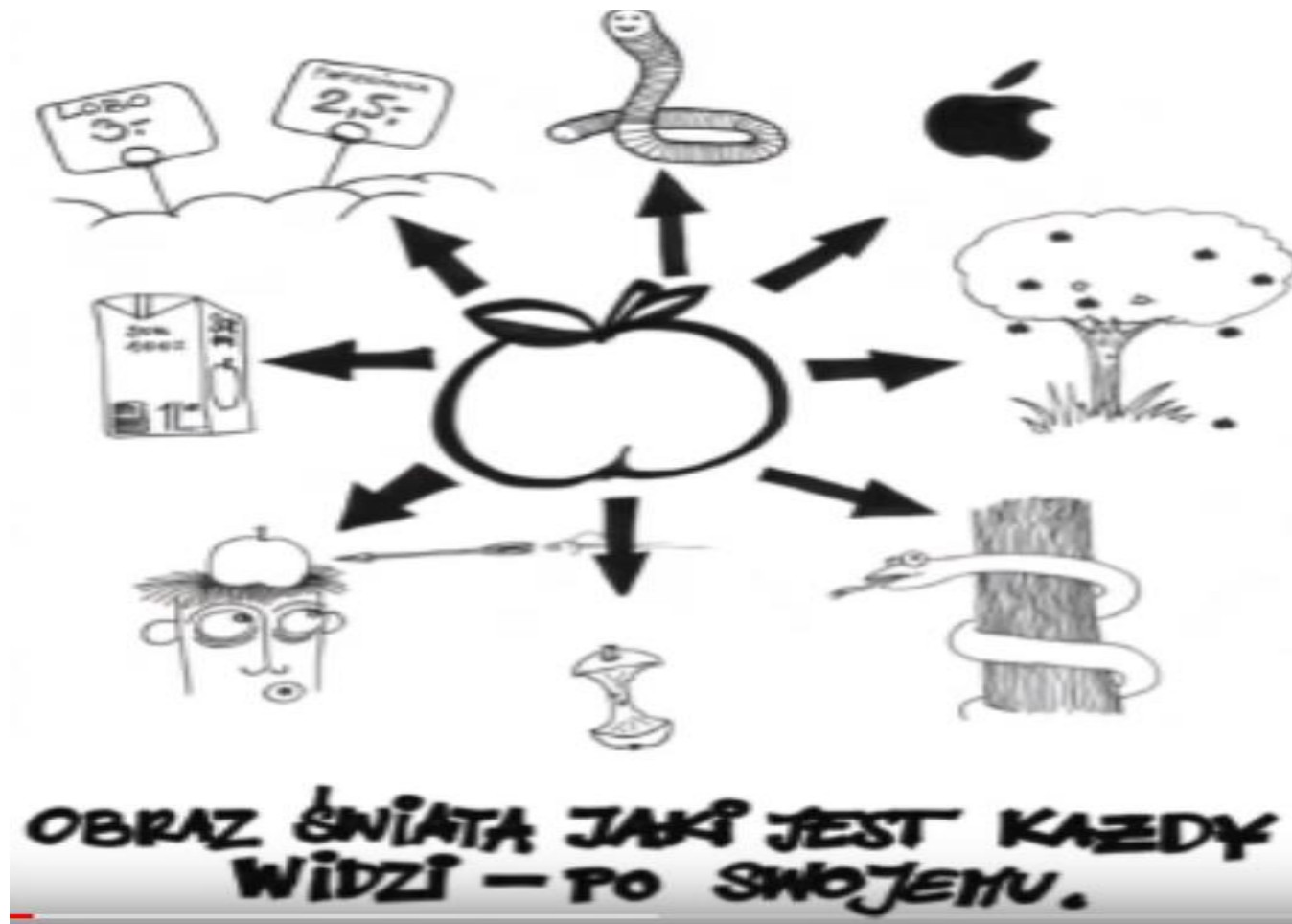


## TWORZENIE MAPY MYŚLI W 10 KROKACH (załącznik)



MAPY MYŚLI,  
CÓŻ TO TAKIEGO?

KARTOGRAFIA UMYŚŁU,  
MYŚLI ...



①

TYSIĄCE BIEGAJĄCYCH PO GŁO-  
WIE SŁÓW.

JAK JE UCHWYCIĆ?

KSIĄŻKI, WYKŁADY, PLANY,  
PROJEKTY. MYŚLI WŁASNE  
I CIUDZE ...



OD CZEGO ZACZAĆ?

②

WEŹ CZYSTĄ KARTKĘ A4

(PAPIER W LINIE LUB KRATKĘ UPYCHA TWOJE MYŚLI W RÓWNE RZĄDKI  
MONOTONNYCH ZNAKÓW)

UWOLNIJ SWOJĄ NATURALNĄ KREATYWNOŚĆ,  
KARTKĘ UKŁÓŻ POZIOMO, DZIAKAJ Z ROZMACHEM.

NA ŚRODKU WPISZ **TYTUŁ**



O ODŻYWIANIU

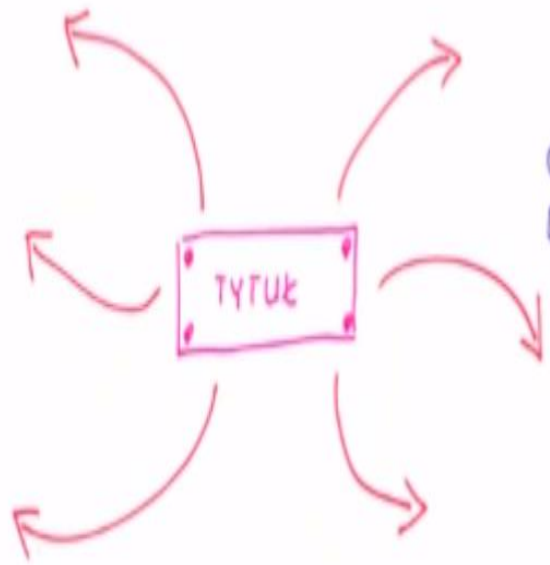
TWÓJ MÓZG

LUBI OBRAZKI,  
GDZIE MOŻESZ  
DODAJ



3

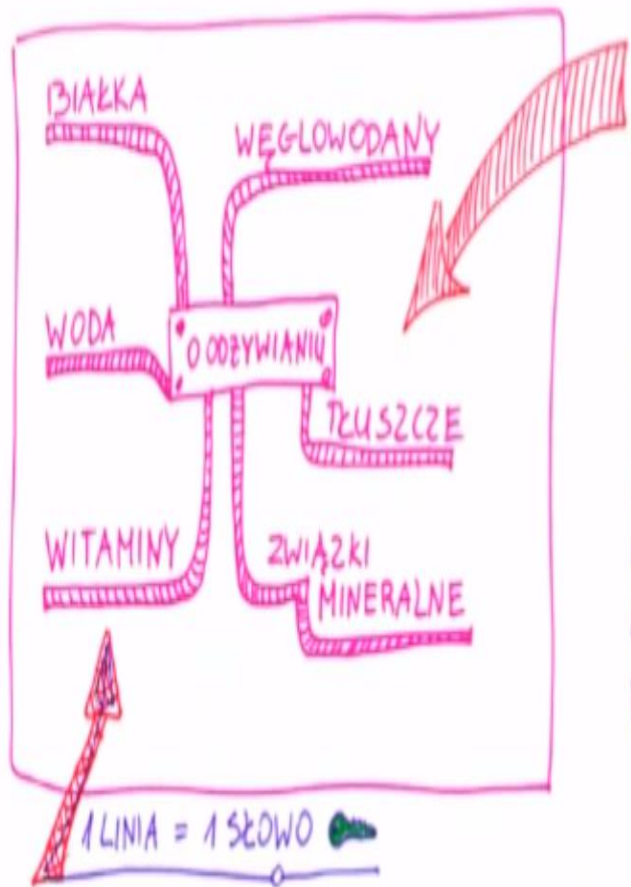
MAPĘ TWORZYMY PROMIENIŚCIE OD ŚRODKA KARTKI.  
JEŚLI ZABRAKNIĘ CI MIEJSCA, NIE PRZEJMUJ SIĘ,  
DOKLEJ NOWĄ KARTKĘ.



OD OGÓŁU  
DO SZCZEGÓŁU

KATEGORIE PODSTAWOWE RYSUJ (PISZ) DUŻYMI LITERA-  
MI, POBOCZNE - MAŁYMI.

4



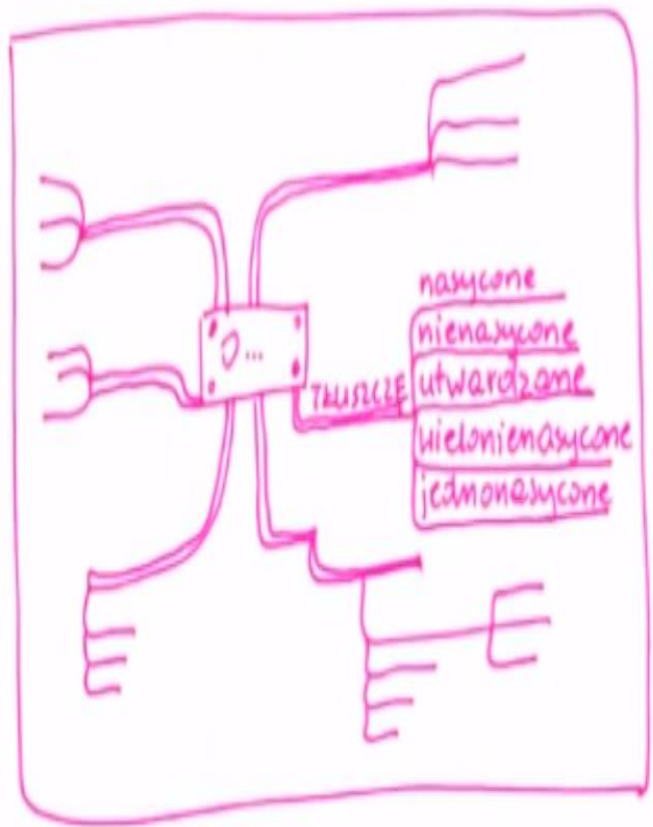
TWORZYMY  
GŁÓWNE  
GRUPY  
ZAGADNIENI  
RYSUJĄC  
GRUBE  
GAŁĘZIE  
A NA NICH  
UMIESZCZAJĄC  
KLUCZOWE  
KATEGORIE

1 LINIA = 1 SŁOWO

NIE PISZ CAŁYCH ZDAŃ, TYLKO SŁOWO KLUCZOWE  
DLA DANEJ INFORMACJI.

5

PISZ CZYTELNICIE, STARAJĄC SIĘ DBAĆ O PRZEJRZYSTOŚĆ.

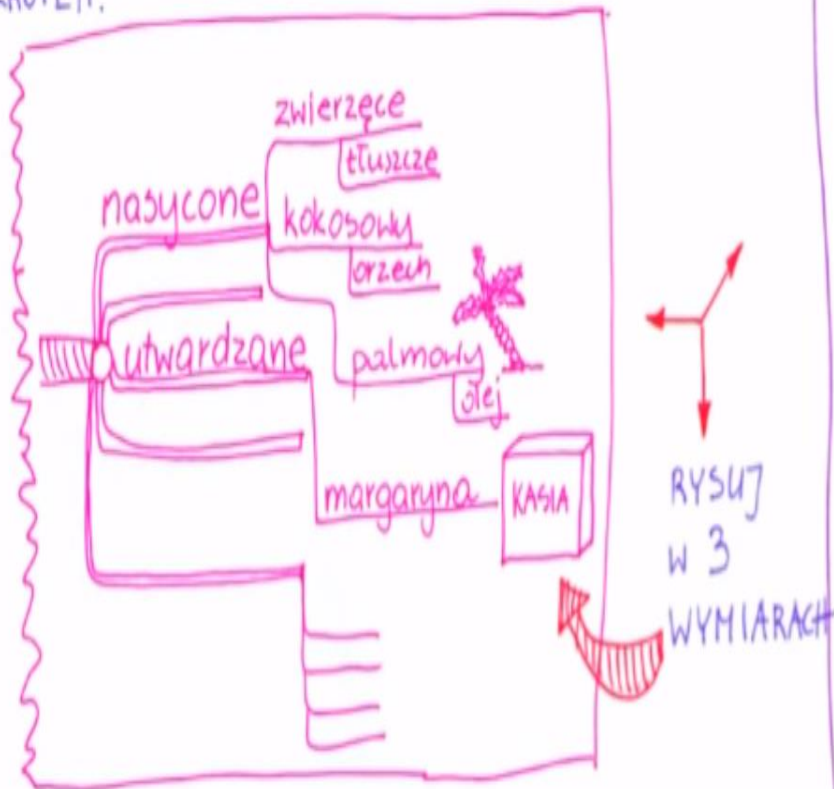


DOBRA MAPA  
TO TAKA,  
KTÓRA JEST  
JASNA  
I SKUTECZNA  
DLA CIEBIE!

PAMIĘTAJ! KOLOR TO KOD. STOSUJ GO  
Z ROZMYSŁEM,  
A TWOJA PAMIĘĆ NA TYM SKORZYSTA.

6

ZASTĘPUJ SŁOWA OBRAZEM, SYMBOLEM,  
SKRÓTEM.



WYRÓŻNIAJ: ∇ → bardzo ważne  
! → ważne  
u! → uwaga/zapamiętać

7

Z CZASEM STWORZYSZ  
WŁASNY SYSTEM SYMBOLI  
WYWOŁUJĄCYCH OKREŚLONE  
TREŚCI Z TWEJ PAMIĘCI,  
NP.:

⊙u → uczeń  
♂ → rozwój  
🧠 → mózg  
🍎 → owoc/skutek

8

WYRÓŻNIAJ STOSUJĄC  
RÓŻNE

LITERY

DUŻE

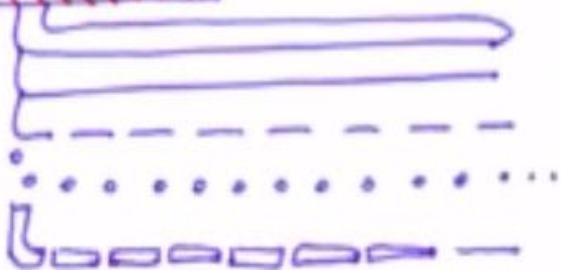
małe

rozstrzelone

pochylone

i

LINIE



9

WYCISKAJĄC ESENCJĘ TREŚCI NA JEDNYM  
ARKUSZU MAPY MYŚLI MAMY SYNTEZĘ TEMATU,  
OBRAZ CAŁOŚCI.

RYSUJĄC WYKORZYSTUJEMY LEWĄ I PRAWĄ  
PÓŁKULĘ MÓZGU.



PODEJDŹ DO NOWEJ UMIEJĘTNOŚCI JAK DZIECKO  
DO NAUKI CHODZENIA, NIE ZRAŻAJ SIĘ POZĄTKOWYMI  
NIEPOWODZENIAMI LUB POZORNĄ PRACOCHEŁNOŚCIĄ.



LITERATURA:

T. BUZAN → RUSZ GŁOWĄ

T.B. BUZAN → MAPY TWOICH MYŚLI

PS. POWODZENIA!

ĆWICZ — PRAKTYKA CZYNI MISTRZA

10