

# Интеллект- карты





# МОЙ ДЕНЬ

## Организирующие факторы

Расписание

Календарь

Дневник

Будильник



Телефон

Болтовня

Компьютер

Интернет

Сериалы

Телевизор



## Отвлекающие факторы

## Время суток

Утро

Вечер

День

Ночь



## Отдых

Сон

Общение

Прогулка

Музыка

Перемены



## Мешающие факторы

Скука

Лень

Хаос

Раздражение

Недосып

Усталость



## Неизбежное

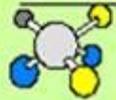
Школа

Уроки

Д/З

Контрольные

Курсы





**Интеллект-карты** — это инструмент, позволяющий:

- эффективно структурировать и обрабатывать информацию;
- мыслить, используя весь свой творческий и интеллектуальный потенциал.

**Интеллект-карты** – очень красивый инструмент для решения таких задач, как проведение презентаций, принятие решений, планирование своего времени, запоминание больших объемов информации, проведение мозговых штурмов, самоанализ, разработка сложных проектов, собственное обучение, развитие, и многих других.

# Области применения Интеллект-карт:



## Обучение

- создание ясных и понятных конспектов лекций;
- максимальная отдача от прочтения книг/учебников;
- написание рефератов, курсовых проектов, дипломов.



## Запоминание

- подготовка к экзаменам;
- запоминание списков: что сделать/кому позвонить/...



## Презентации

- вы за меньшее время даете больше информации, при этом вас лучше понимают и запоминают;
- проведение деловых встреч и переговоров.



## Планирование

- управление временем: план на день, неделю, месяц, год...
- разработка сложных проектов: нового бизнеса,...



## Мозговой штурм

- генерация новых идей, творчество;
- коллективное решение сложных задач.



## Принятие решений

- четкое видение всех «за» и «против»;
- более взвешенное и продуманное решение.

# Обучение

В контексте обучения, интеллект-карты можно использовать для следующих задач:

Конспектирование

Учебников, книг, статей

Лекций на слух

Написание статей/рефератов/курсовых

Анализ/понимание

Запоминание

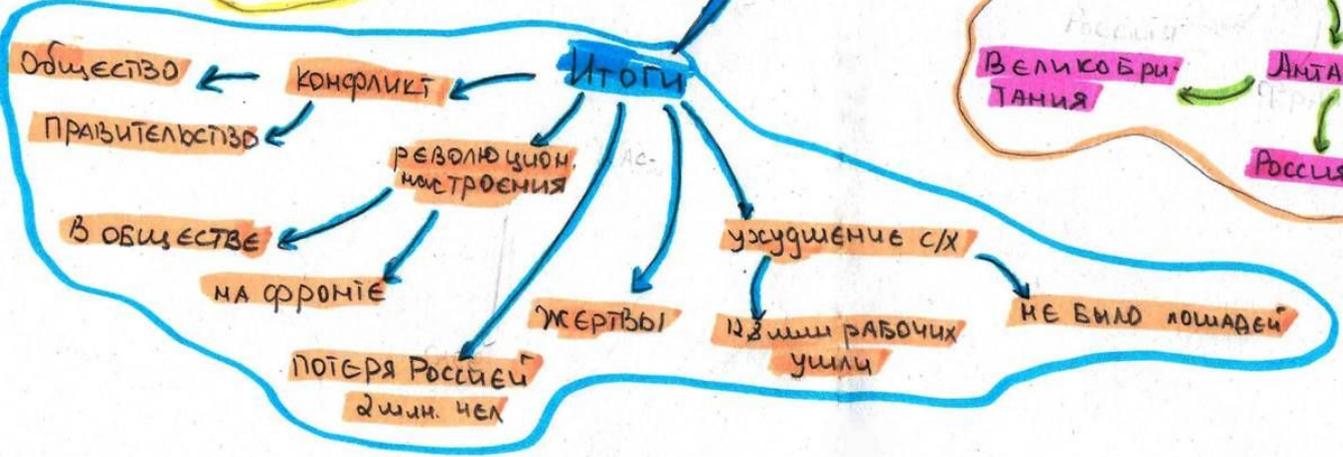
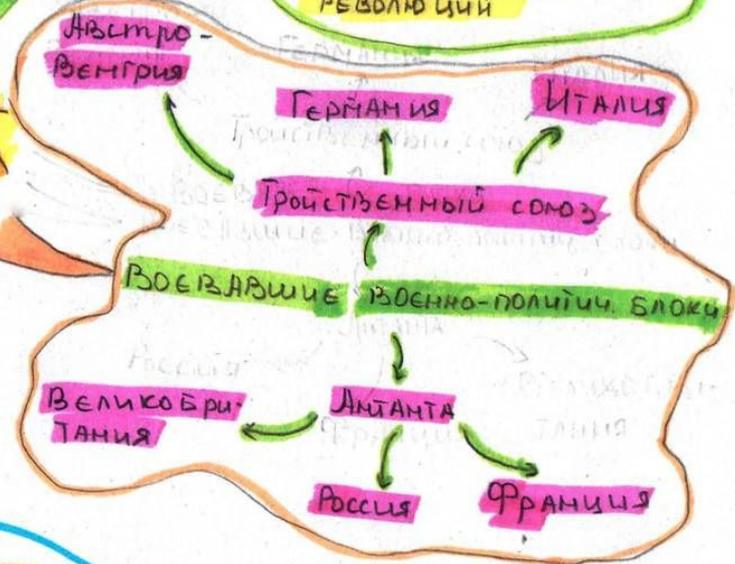
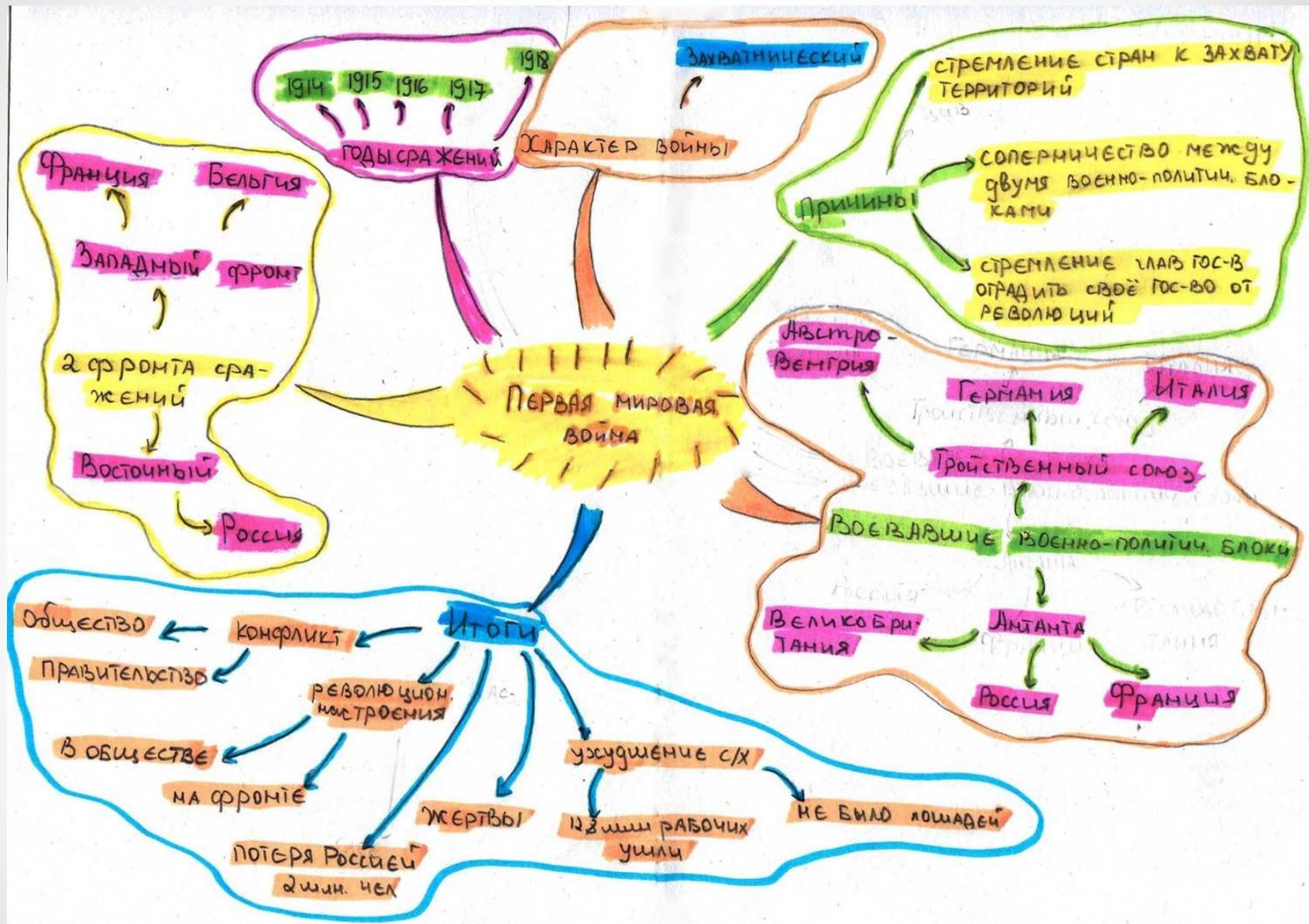
...

# Конспектирование

«В одно ухо влетело, из другого вылетело». Как часто бывает, что прочли учебник, вроде все поняли, но за 2-3-4 недели промежутка между прочтением и сдачей экзамена все вылетело из головы. И часто, чтобы вспомнить весь материал необходимо заново прочитать 200-300 страниц учебника.

А хотелось бы просмотреть 2-3 страницы конспектов, которые бы с 90% точностью позволили бы восстановить в голове информацию о прочитанных 200-300 страницах.

Именно это и позволяют сделать Интеллект-карты.



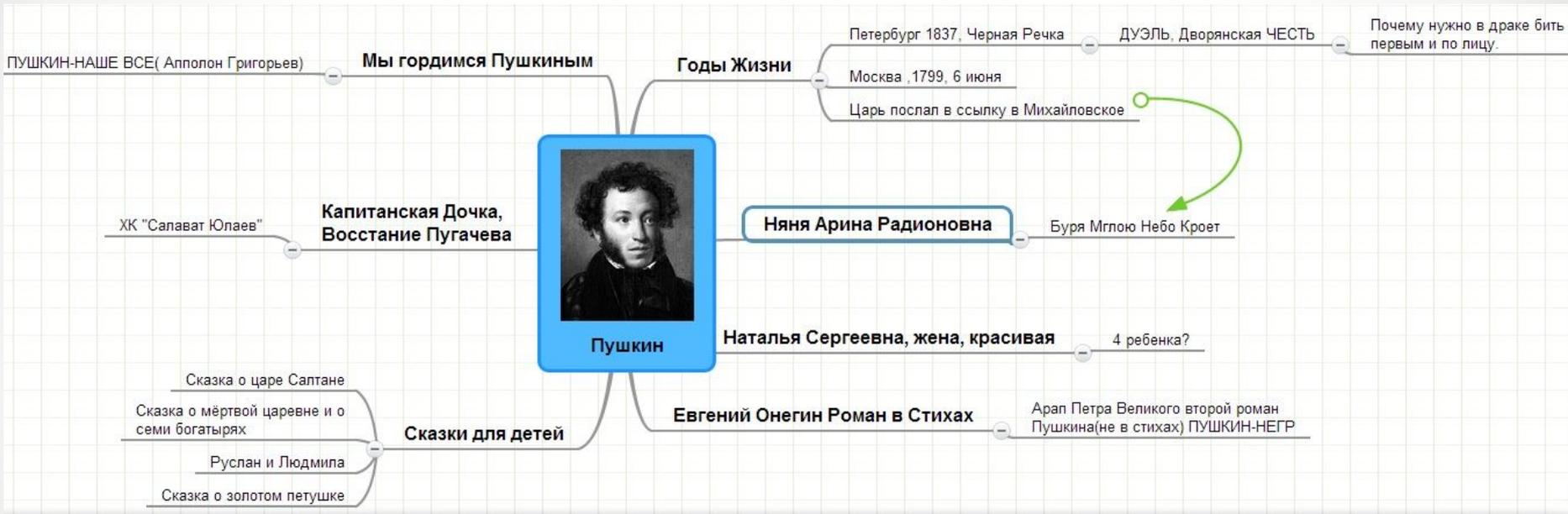


# Написание статей/рефератов/курсовых

Как часто бывает, что смотрим на белый лист бумаги, ждем когда же придет муза, а ее все нет и нет... Или пишем, пишем текст, и вдруг попадаем в тупик... текст дальше не льется... Что делать, как вырваться из творческого тупика?

Хороший вариант: сначала набросать план вашей статьи в виде интеллект-карты. И потом уже на этот скелет наращивать весь остальной текст.





# Анализ/понимание

Бывает так, что прочли страницу текста, и брррр.... Ничего не понятно. Прочли еще раз.... Опять непонятно. Или у автора слишком сложные мысли, или они слишком перепутаны...

Возникает желание разложить эти мысли по полочкам, чтобы в них не плутать, а четко и ясно понимать, что из чего следует.

**Использование карт позволяет**

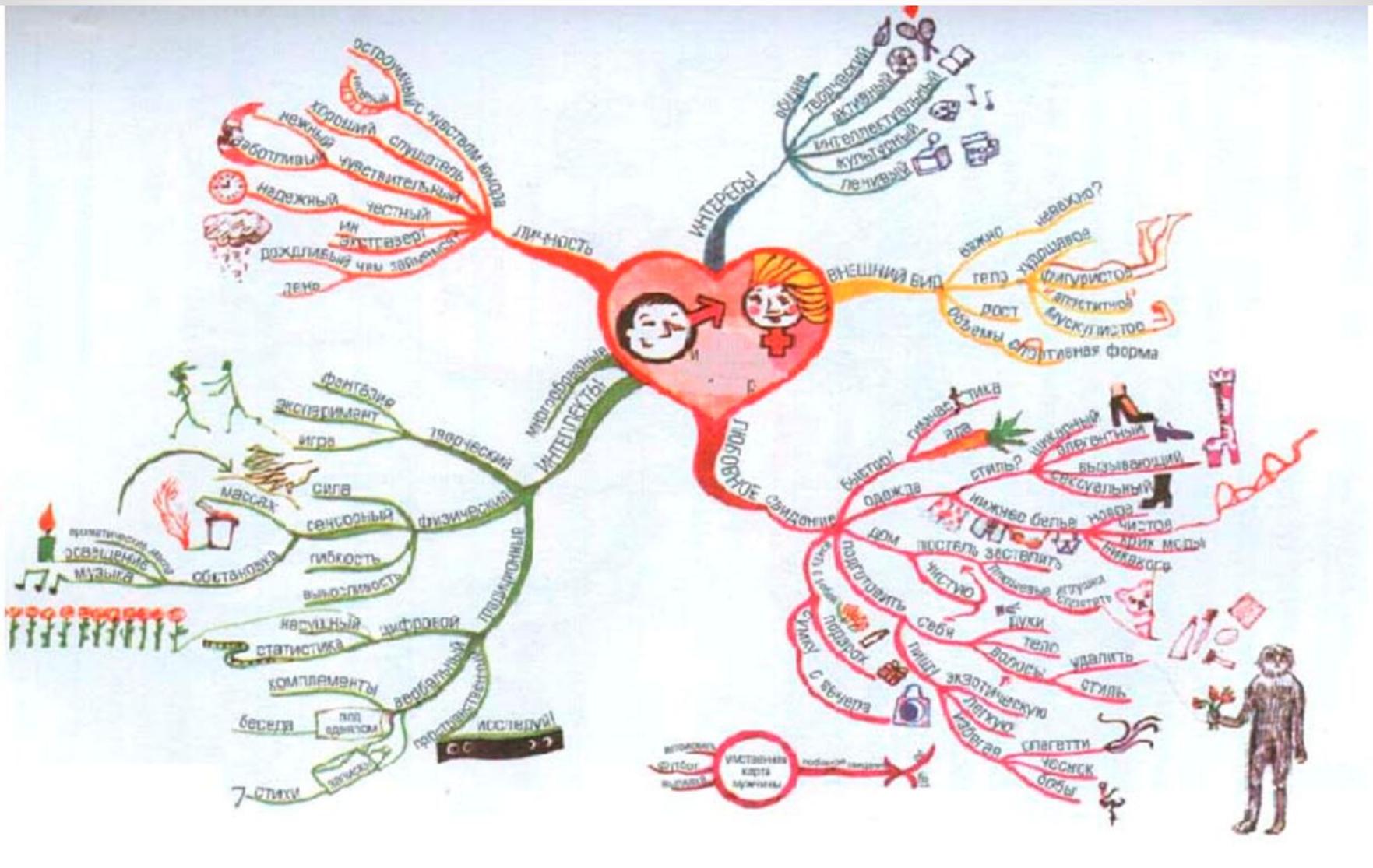
А) Лучше понять ход мыслей автора.

Б) Увидеть логические ошибки и противоречия, которые автор допускает.

В) Лучше проанализировать текст.

Г) Дополнить своими мыслями.

Д)...



# Запоминание

Иногда требуется запомнить какую-то информацию (перевести ее в долговременную память). Для этого также отлично подходят интеллект-карты, т.к. требуется запоминать не 100 страниц текста, а 100 ключевых слов. Что гораздо проще!

Для того, чтобы карта отложилась в долговременной памяти необходимо ее повторить несколько раз.

По Тони Бьюзену: После одного часа учебной работы оптимальными интервалами времени для повторения пройденного материала являются следующие:

Спустя 10 минут – повторение в течение 10 минут

Спустя 1 сутки – повторение в течение 2-4 минут

Спустя 1 неделю – повторение в течение 2 минут

Спустя 1 месяц – повторение в течение 2 минут

Спустя 3 месяца – повторение в течение 2 минут

Спустя 6 месяцев – повторение в течение 2 минут

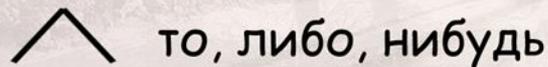
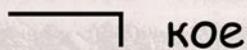
Спустя 1 год – повторение в течение 2 минут

В результате усвоенный материал окажется закрепленным в долговременной памяти.

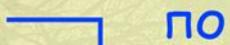
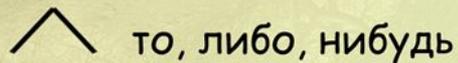
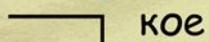
# Прилагательное



# Местоимение



# Наречие



# Существительное



Комсомольск-на-Амуре



# Презентации

При подготовке и проведении презентации интеллект-карты помогают практически на каждом этапе:

Сбор и анализ материала

Подготовка плана выступления

Использование интеллект-карт, как наглядного материала  
(плакаты, слайды)

Раздаточные материалы в виде интеллект карт

...

# Презентации



Сбор материала

- Анализ
- Структурирование



План

- В виде карты!
- Преимущества
  - Вся картина целиком
  - Легко корректировать
  - Легче запомнить
  - Не потеряешь мысль



По ходу

- Плакаты и слайды
- Преимущества
  - Гипноз слушателей
  - Если отвлекся Нагонит
  - Экономим время
  - Больше запомнят
  - Легче объяснять



Раздатки

- Точно изучат а не выкинут
- Экономим бумагу :-)
- Проще вспоминать

# Планирование

Интеллект-карты прекрасно подходят для планирования своей жизни. Очень часто в море деталей мы теряем видение всей картины целиком, и составление плана в виде интеллект-карты позволяет вернуть обратно целостное видение ситуации.

## **Планирование проектов**

Разбиение проекта на основные этапы и подэтапы. Представление этих этапов на карте. Можно запланировать проекты начиная с празднования своего дня рождения или похода в магазин, завершая проектом открытия своей компании...

## **Планирование времени**

Составление плана на день, неделю, месяц, год, жизнь...  
Простановка приоритетов по делам. Понимание того, насколько план сбалансирован и затрагивает разные аспекты жизни.

## **Планирование бюджета**

Когда бюджет прорисован в виде карты – видна вся картина целиком. Легко проставить приоритеты по важности трат. Легко корректировать бюджет. Легко отслеживать его выполнение.

# Планирование проектов

Любой проект – разбивается на этапы. Эти этапы разбиваются на подэтапы... Если информация по проекту прописана в виде текста или таблицы, то часто в этих этапах и подэтапах легко запутаться.

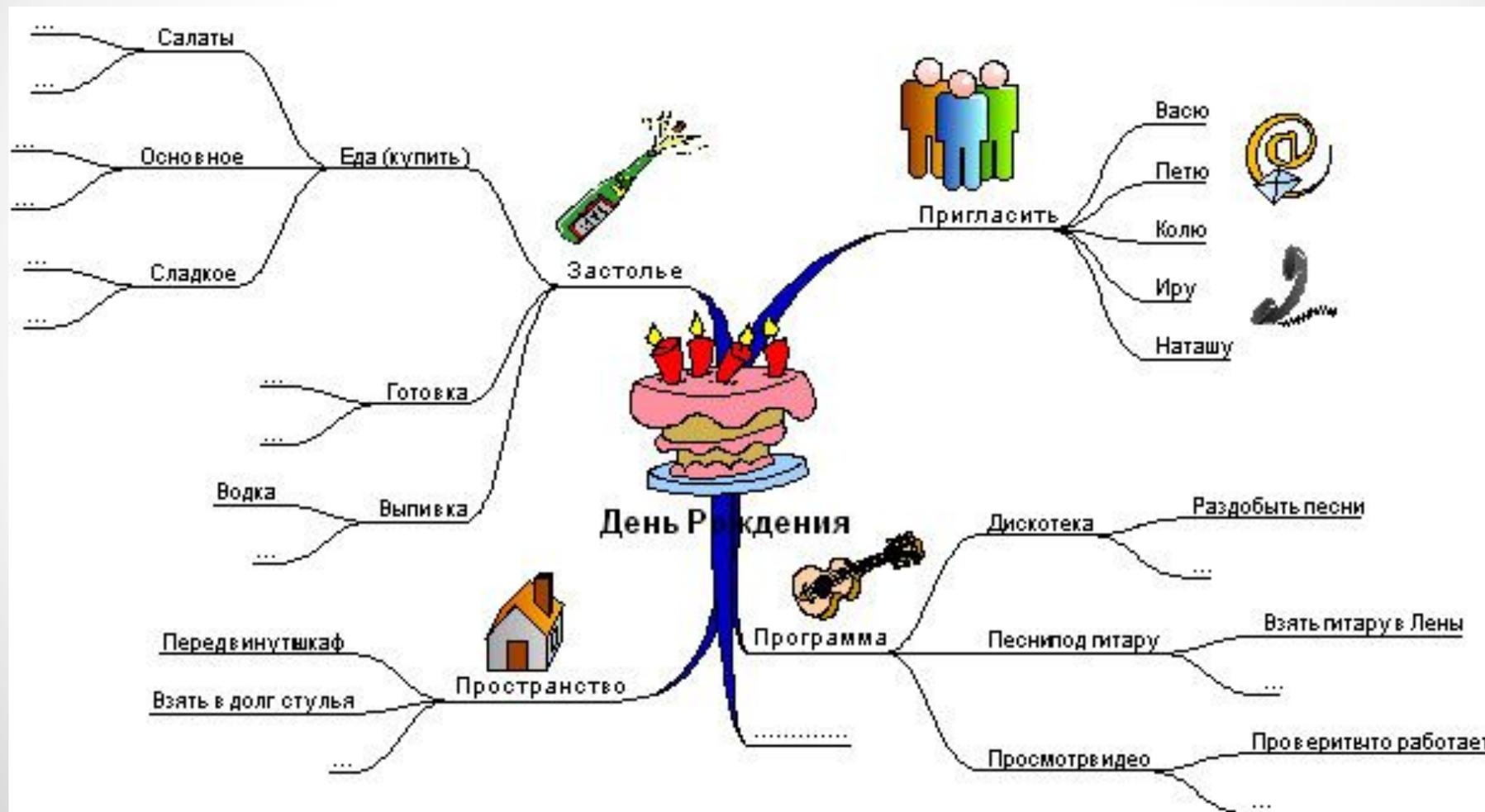
Представление проекта в виде интеллект-карты - позволяет увидеть и удержать в голове всю картину целиком.

**План в виде Интеллект-карт дает нам ряд преимуществ:**

- Легко отслеживать, что уже сделано, а что нет. Просто выделяем текстовыделителем выполненные шаги и сразу видим что уже сделали.
- Легко дополнять план. Если нужно добавить новый шаг – просто рисуем новую ветку и план становится более подробным.
- Легко увидеть первоочередной фронт работ. Когда все шаги перед глазами – то меньше шансов, что завязнем в мелких, второстепенных шагах. И не выполним самые важные!

• ...

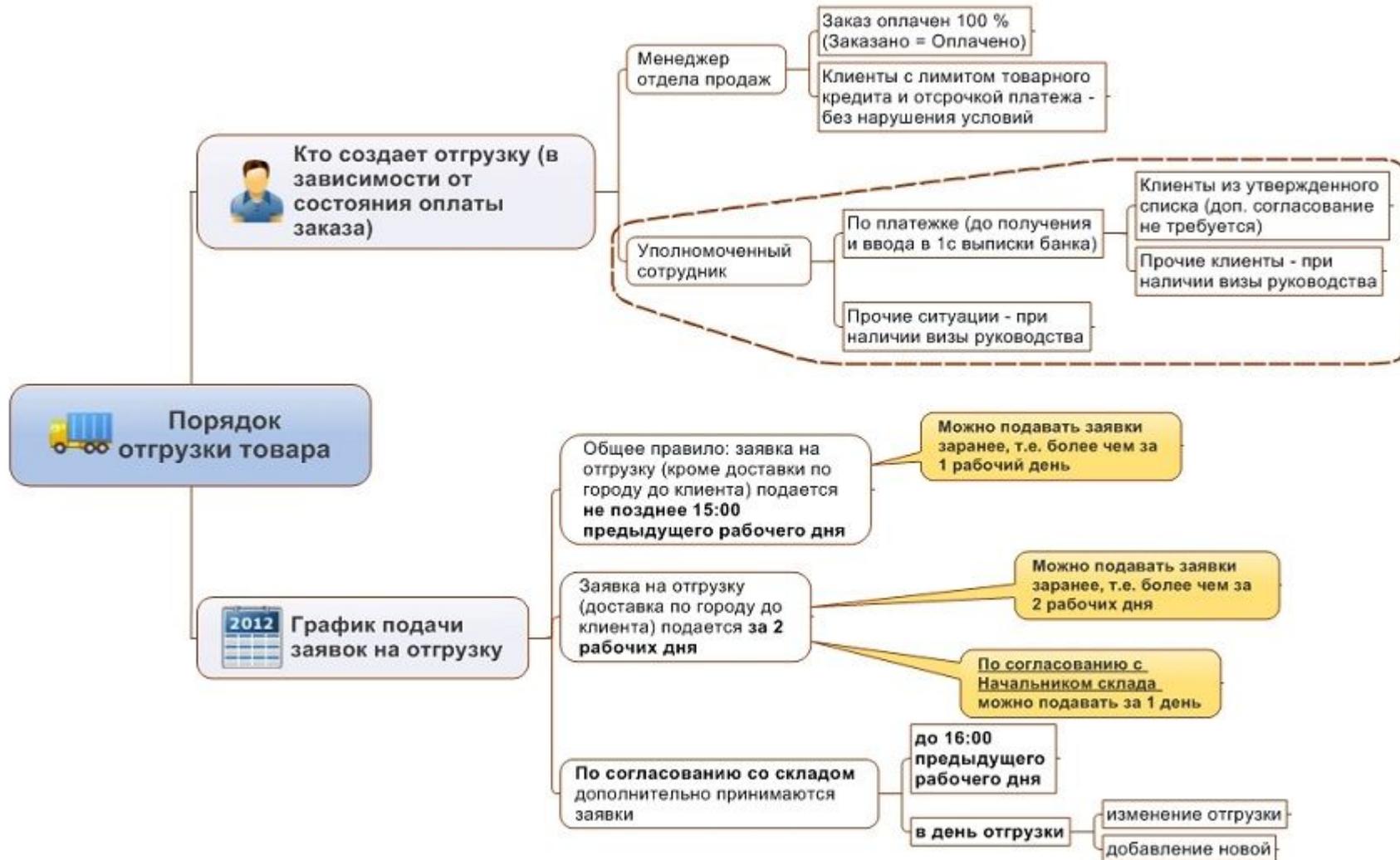
# День рождения



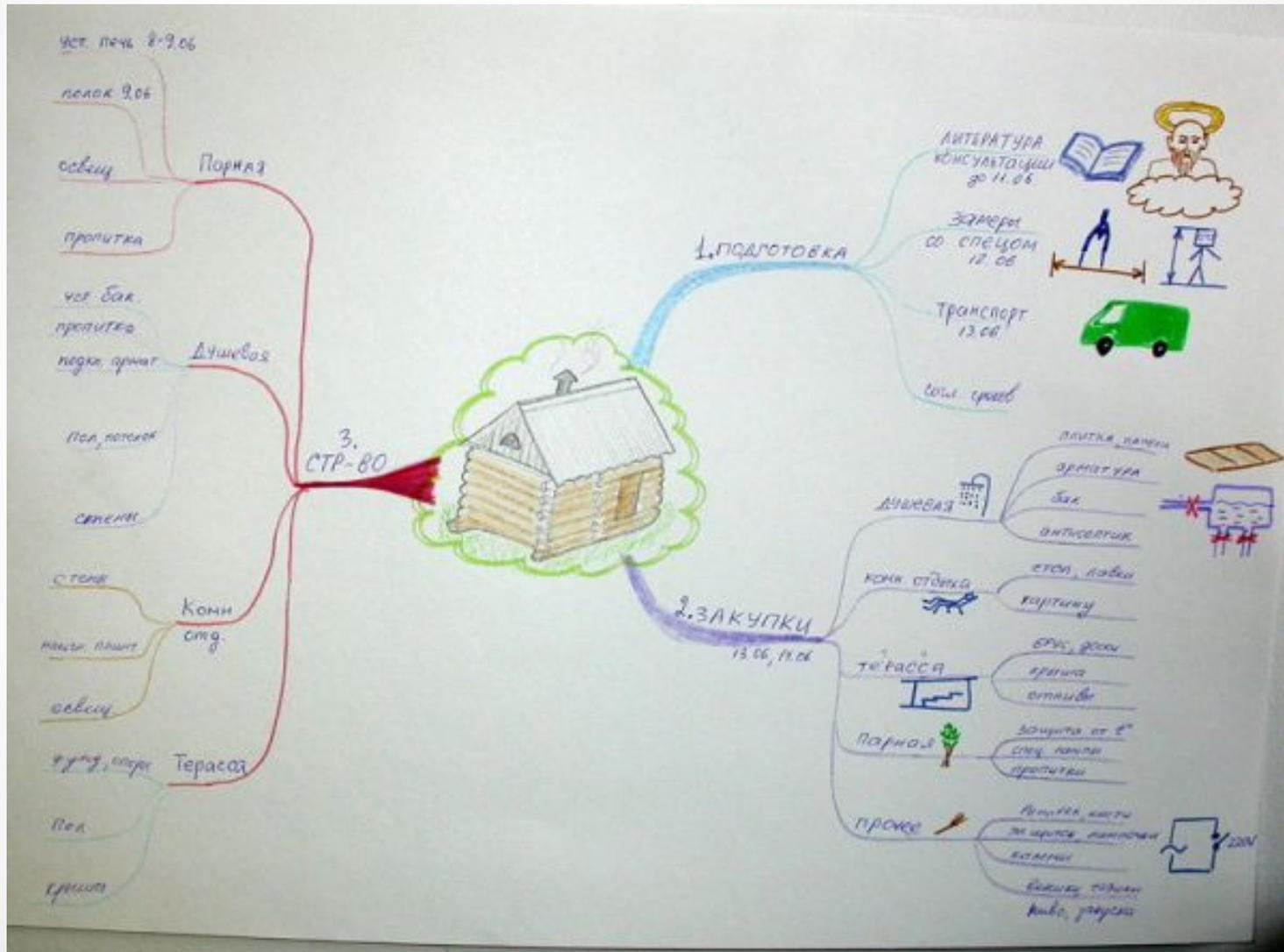
# Списки дел



# Техническое задание



# Строительство бани



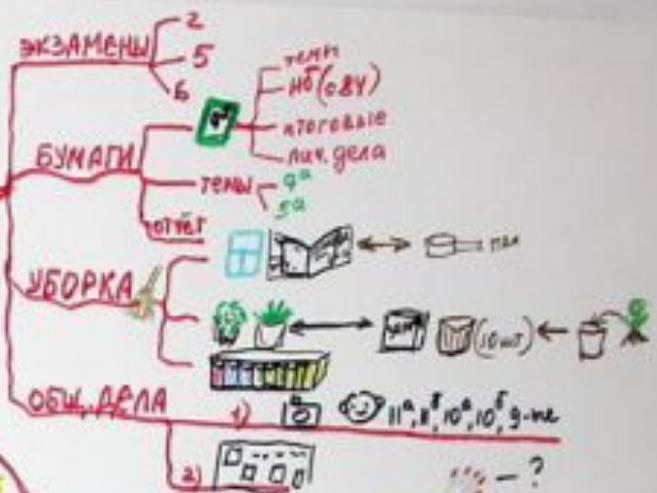
# Планирование времени

Интеллект-карты позволяют составить удобный план работы на день, неделю, месяц, год...

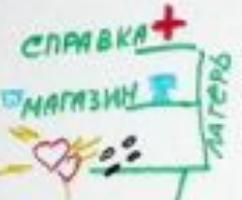
## Основные преимущества:

- Мы видим всю картину целиком. Не закапываемся в деталях, а четко и ясно в целом представляем свои планы.
- Реалистичность плана. Часто мы планируем много дел. Так что их нереально выполнить. Если сделать план в виде карты, то уже сразу понятно, что мы хотим вместить 50 часов работы в 1 день. И уже на этапе планирования мы вынуждены вносить коррективы, делая план более реалистичным.
- Легко расставить приоритеты. Важные дела – выделяем на карте так, что понятно, что они важные. В результате в первую очередь делаем то, что необходимо делать в первую очередь.
- Экология. Составив план в виде интеллект-карты и обзрев его целиком – часто понимаем, что забыли в него включить такие важные составляющие жизни, как: здоровье, семья, дети, отдых... И увидев, что запланированная жизнь, не радует, уже на этапе планирования вносим изменения, добавляя важные для нас дела.
- Легко отслеживать что выполнено, а что нет. Выделяя на карте выполненные веточки мы получаем наглядную картину того, что из запланированного на день мы успели сделать, а что нет.
- Легко корректировать план. Какая-то встреча заняла дольше времени, чем мы думали. План нужно менять. Что выкинуть? Если план в виде интеллект-карты – мы видим сразу все варианты, какие дела можно перенести на завтра.
- ...

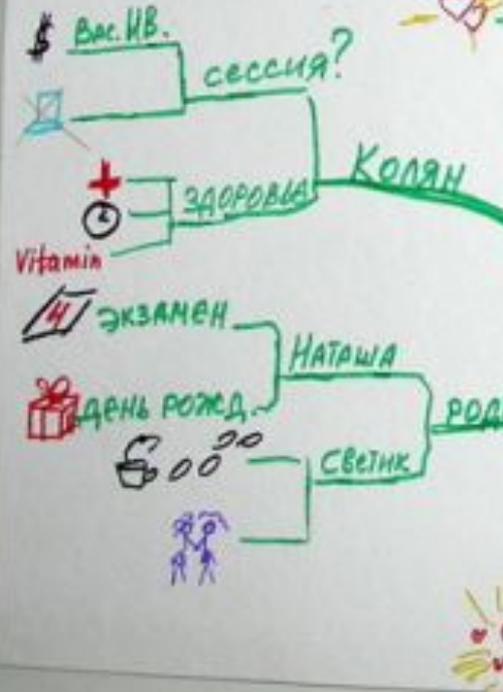
# РАБОТА



# Моя

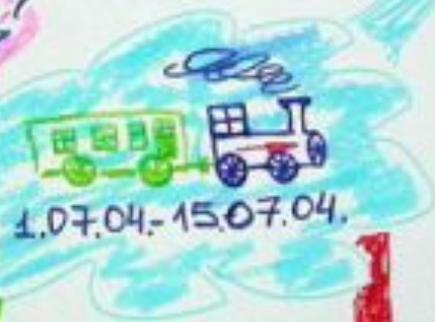
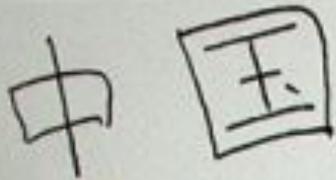


# Оля



# семья





1.07.04 - 15.07.04.





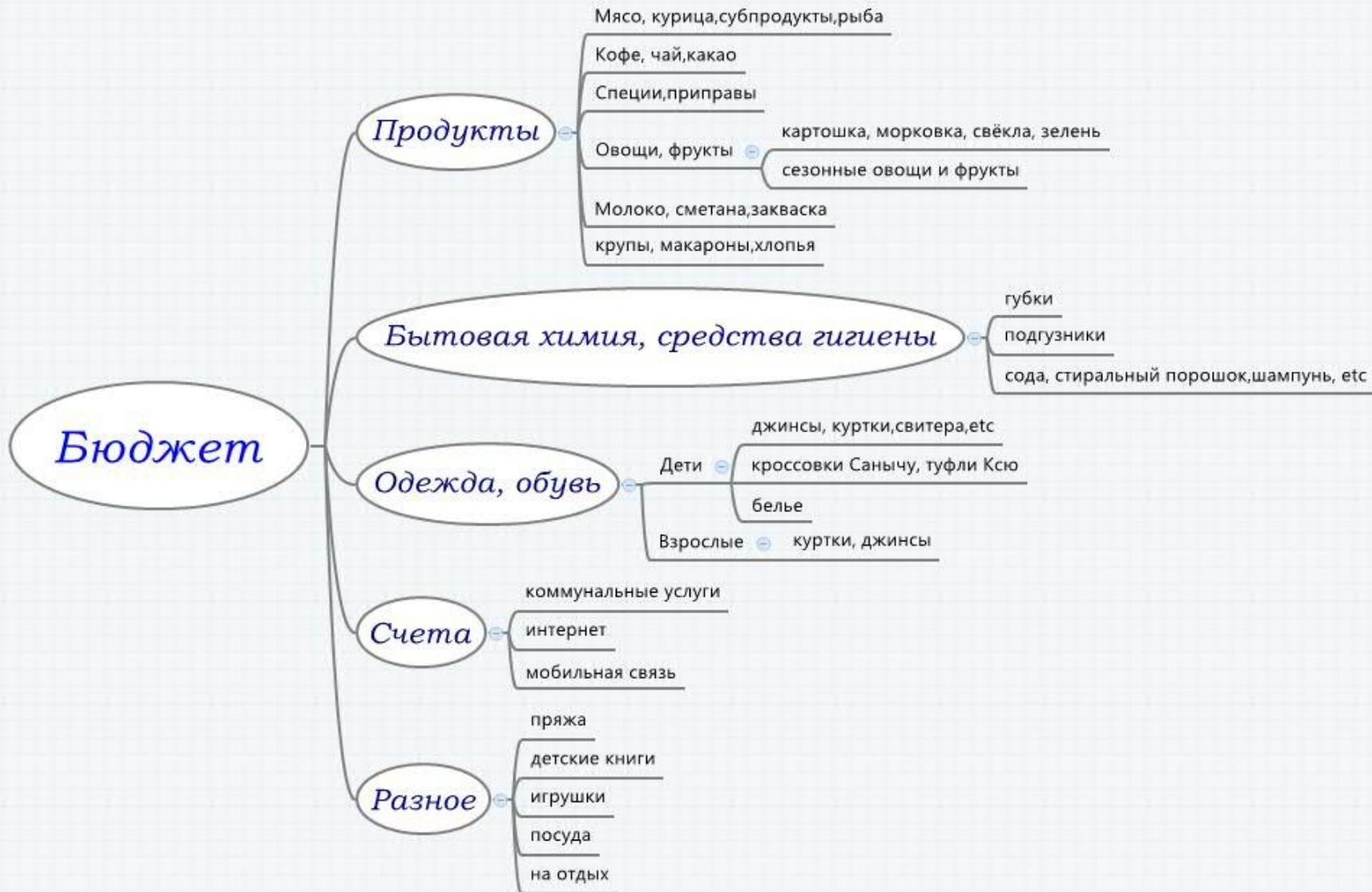
# Планирование бюджета

Расходов почему-то всегда больше чем доходов В начале месяца – денег «куры не клюют», к концу месяца – приходится занимать в долг. На самые важные покупки – почему-то всегда не хватает...

Чаще всего – это из-за не умения окинуть сразу целиком всю ситуацию со своими финансами. И здесь опять таки хорошо помогают Интеллект-карты.

## **Преимущества планирования бюджета в виде интеллект-карт:**

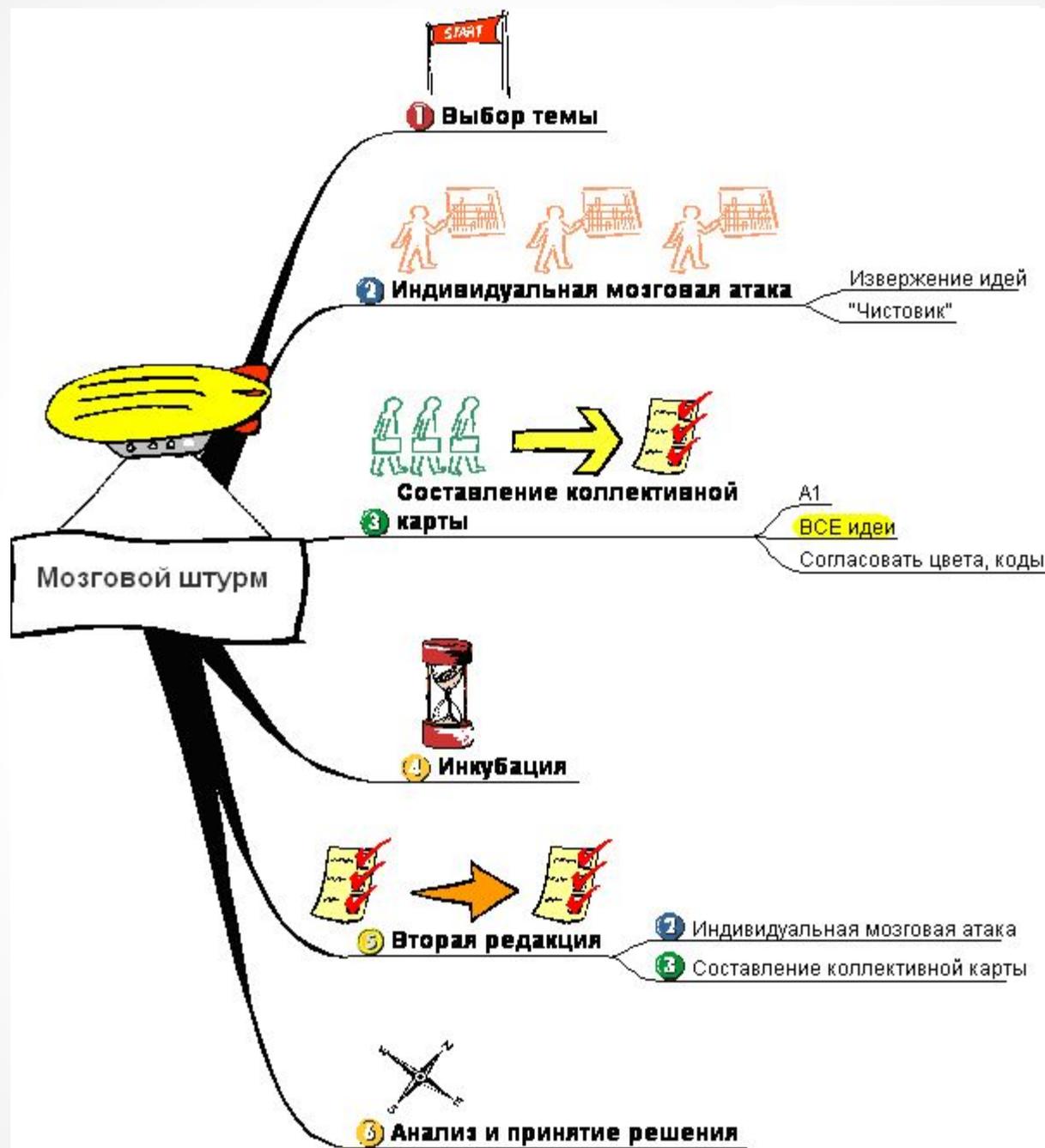
- Можно одним взглядом целиком увидеть весь бюджет.
- Легко понять, насколько сильно расходы превышают доходы, и скорректировать план.
- Можно понять, все ли ветки/направления в жизни получают одинаковое финансирование. Или есть 1-2 направления, которые забирают все деньги, а на все остальное денег не хватает.
- Можно проставить приоритеты по важности трат.
- Легко корректировать план. Появились непредвиденные доходы – вписали веточку, с доходами. Появились непредвиденные расходы – вписали их, и сразу отметили за счет каких других веточек у нас пойдут эти расходы.
- ...





# Мозговой штурм с использованием Интеллект-карт

«Одна голова хорошо, а две лучше», гласит народная мудрость, забывая, что это верно только в том случае, если эти золотые головы помогают друг другу, а не мешают.



## **Этап 1-й: Выбор темы**

На этом этапе – задается общее направление в котором нужно думать нашим светлым головам. В терминах Интеллект-карт – мы создаем центральный образ, символизирующий основную идею. Важно четко задать рамки, критерии, цели... Чтобы идеи, возникающие в ходе мозгового штурма работали именно на ту задачу, которую хотим решить.

## **Этап 2-й: Индивидуальная мозговая атака**

В классике предлагается всем собраться вместе и начать накидывать на доску все возможные идеи (без критики). На практике, здесь обычно наблюдаем обратный эффект – из за наличия большого числа людей, кто-то промолчит, кому-то не дадут сказать, кто-то перетянет на себя внимание, кто-то уведет обсуждение в дебри... и групповая активность только мешает.

Лучше каждому уединиться. Поразмышлять над задачей. И записать все пришедшие идеи в виде интеллект-карты.

По традиции – вначале «извержение идей»: все что приходит в голову набрасываем на черновике.

Потом уже переписываем на чистовой вариант.

### **Этап 3-й: Составление коллективной интеллект-карты**

Наши три (или больше) умные головы собираются вместе. Каждый приносит с собой свою карту, созданную на этапе №2. Берут лист побольше, лучше всего ватман. И теперь создают общую интеллект-карту.

Самое главное на этом этапе:

- Записать на общей карте ВСЕ ИДЕИ, которые есть на индивидуальных картах!!! Все = все! Ни одну идею, даже самую «бессмысленную» нельзя отсеять! Без критики. Если что – заводим на карте ветку «безумные идеи» и записываем туда
- Здесь же можно согласовать цвета, символы, коды, которые будут использоваться в общей карте.

Как результат – получаем большую карту, которая объединяет идеи каждого из участников. Если по ходу рисования возникают новые идеи, то их можно тут же дописать...

### **Этап 4-й: Инкубация**

Самые гениальные идеи часто приходят во сне Поэтому наши три умные головы отвлекаются на некоторое время. Занимаются другими делами, отдыхают... А в это время их бессознательное будет потихоньку работать...

## **Этап 5-й: Вторая редакция**

Повторяем этапы 2 и 3.

На этапе 5.2 каждый участник мозгового штурма уже имеет в качестве материала: свою карту, карты двух своих напарников, общую карту, объединяющую их 3 индивидуальные и ряд мыслей, пришедших к нему во время периода «инкубации».

И наш участник на основе всего этого создает еще раз свою карту, записывая на нее свои идеи и мысли по поводу обсуждаемой темы.

На этапе 5.3 опять создаем общую карту, объединяющую всю информацию, которую удалось собрать по поводу обсуждаемой проблемы.

## **Этап 6: Анализ и принятие решения**

Понятно, что сама карта не примет за вас никакого решения. Она соберет всю информацию о проблеме в таком виде, что ее можно будет обзреть одним взглядом, и с ней удобно будет работать. А решение принимают уже участники мозгового штурма сообщая, или передавая эту карту лицу принимающему решение, или еще как-то.

Но как показывает практика, если собирать идеи, рождаемые в ходе мозгового штурма именно в виде интеллект-карт,

- то с ними гораздо удобнее работать,
- ни одна из идей не потеряется в ходе обсуждения,
- легко создаются новые идеи, т.к. карта сама провоцирует на генерацию новых идей (в результате обсуждения получается более насыщенным и продуктивным).

# Принятие решений

Принятие решения в случае дилеммы с помощью Интеллект-карт

Интеллект-карты помогают более взвешенно принять решение в случае дилеммы: «покупать – не покупать», «ехать – не ехать», «менять работу – не менять»...

Интеллект-карты позволяют собрать всю информацию, относящуюся к задаче на одном листе, и окинуть ее одним взглядом. Держать в поле зрения все плюсы и минусы того или иного решения.

Активизация ассоциативного мышления позволяет включить в рассмотрение важные факторы, которые были бы упущены при традиционном анализе.

Использование цветов и образов активизирует интуицию.



## Как рисовать Интеллект-карту:

- Как обычно: в центре яркий образ, символизирующий дилемму.
- Запускаете поток ассоциаций, которые возникают в связи с этой дилеммой. Заполняете карту не последовательно, а по мере появления той или иной мысли. Все, что относится к одной альтернативе, рисуете одним цветом; все, что относится к другой альтернативе, – другим.
- Не забывайте активно использовать картинки и символы!

Например: кусочек карты при принятии решения, на чем ехать отдыхать: на самолете или на автобусе.



Осуществление выбора:

### **1. Решение, рождаемое в ходе самого процесса**

Во многих случаях сам процесс составления Интеллект-карты приводит человека к требуемому решению.

### **2. Метод присвоения числовых весов**

Каждому ключевому слову присваивается вес, выражаемый от 1 до 100 (со знаком «+», если этот параметр в пользу этого выбора, и со знаком «-», если против). После этого производится подсчет баллов в каждом выборе.

Выбор 1 = +10-10+10-10 = 0

Выбор 2 = +80-60+0+10 = +30

Выигрывает выбор с наибольшей суммой баллов.

### **3. Интуиция**

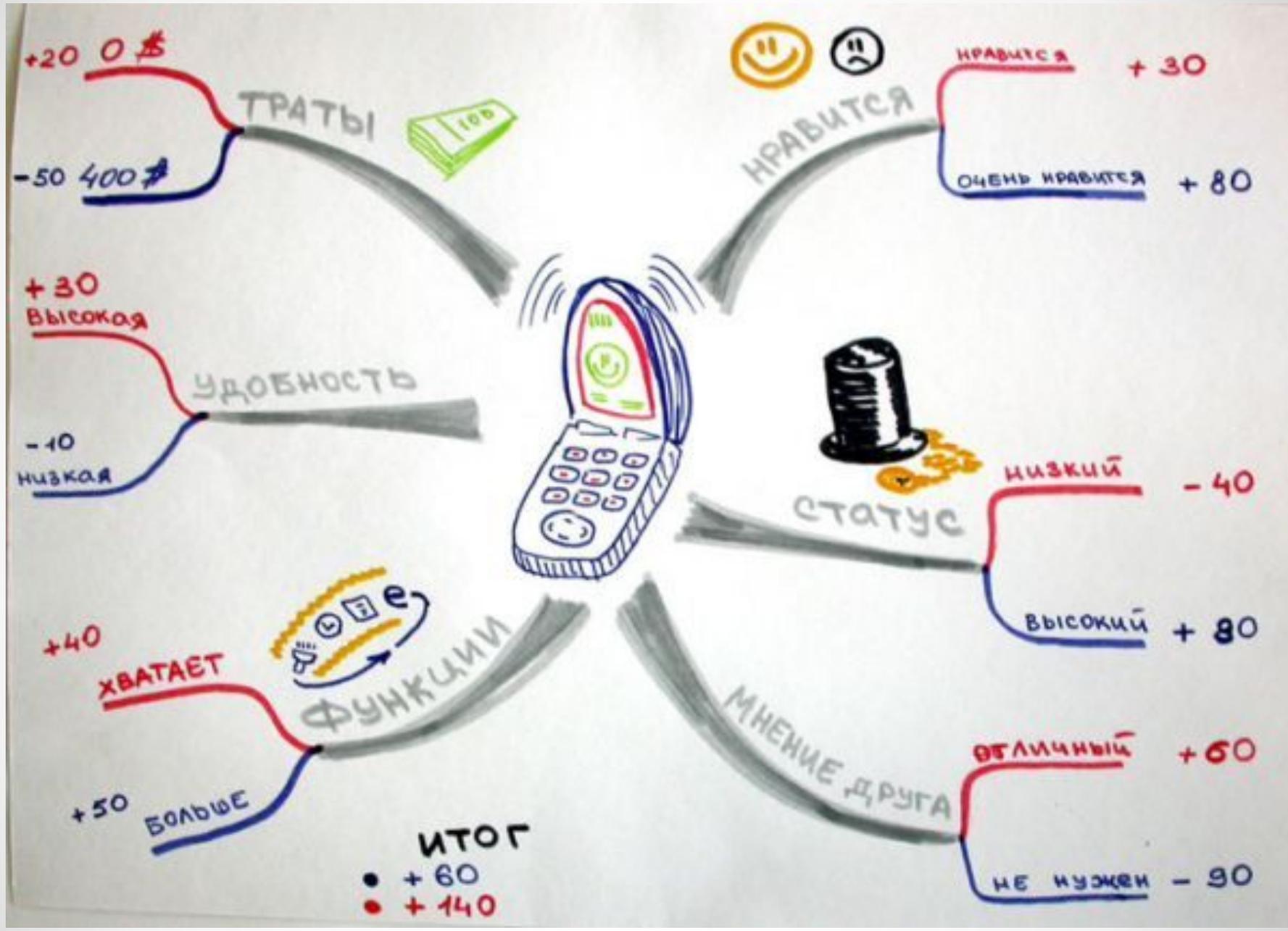
Еще раз посмотреть на карту. Закрыть глаза. Мысленно один выбор положить на одну руку, другой выбор – на другую. И позволить своему телу, своей интуиции принять решение (подсказка бессознательного выразится в том, что одна из рук окажется тяжелее).

### **4. Инкубация**

Отложить решение. Заняться чем-либо другим (лечь поспать). Иногда требуется некоторое время на то, чтобы решение созрело.

### **5. Воля случая**

Если решение все еще не принято, и вес альтернатив оказался одинаковым, то в таком случае любой из двух возможных выборов является равноценным и вы можете просто бросить монетку. Во время подбрасывания монетки все равно внимательно прислушивайтесь к собственным эмоциям. Если выпал «орел» или же «решка» и вашей первой реакцией было разочарование или облегчение, вы сможете оценить свое истинное отношение к рассматриваемому выбору и уже на основании этого принимать то или иное решение.



+20 0 руб

ТРАТЫ



-50 400 руб



НРАВИТСЯ

НРАВИТСЯ +30

ОЧЕНЬ НРАВИТСЯ +80

+30 Высокая

УДОБНОСТЬ

-10 Низкая



СТАТУС

Низкий -40

Высокий +80

+40

ХВАТАЕТ



ФУНКЦИИ

+50

БОЛЬШЕ

МНЕНИЕ ДРУГА

Отличный +60

Не нужен -90

ИТОГ

● +60  
● +140

# Правила построения ИНТЕЛЛЕКТ-КАРТ



## 1. Главное!

**1.1. Начинайте с центра.** В центре находится самая главная мысль, цель построения интеллект-карты. Начинайте с главной мысли — и у вас появятся новые идеи, чем ее дополнить.

**1.2. Читайте по часовой стрелке, начиная с правого верхнего угла.** Информация считывается по кругу, начиная с центра карты и продолжая с правого верхнего угла и далее по часовой стрелке. Это правило принято для чтения всех интеллект-карт. Если вы задаете другую последовательность, обозначайте очередность чтения порядковыми цифрами.

**1.3. Используйте разные цвета!** В выбираемых нами цветах всегда больше смысла, чем может показаться. Цвет мы воспринимаем мгновенно, а на восприятие текста нужно время. Разные цвета могут по-разному восприниматься и имеют разное значение в разных культурах и у разных людей. Более подробно об этом рассказано ниже.

**1.4. Экспериментируйте всегда!** В течение своей практики автор видел множество интеллект-карт. И у каждой из этих карт был свой неповторимый индивидуальный стиль. Так как мышление каждого человека уникально, то и карта как результат мышления тоже оказывается уникальной и неповторимой. Не бойтесь экспериментировать, пробовать, искать и находить лучшие способы представления информации, максимально подходящие именно для вас.

## 2. Центральный образ

Одно из ключевых понятий в создании интеллект-карт, без которого невозможно создание ключевых ассоциаций, из которых и будет построена интеллект-карта. Центральный образ должен быть для вас самым ярким объектом, потому что он будет являться вашим центром внимания, основной целью создания интеллект-карты. Для этого максимально четко ставьте задачу, используйте при создании центрального образа наиболее «цепляющие», вдохновляющие вас в данный момент цвета и рисунки.

### 3. Оформляйте!

**Рисуйте!** Если вы сомневаетесь, стоит рисовать или нет, то выбор очевиден — рисуйте! Зрительный образ запоминается на долгое время, воспринимается с максимальной быстротой, формирует огромное количество ассоциаций. Наш мозг устроен так, что у нас практически мгновенно возникает зрительная ассоциация на любое слово. Вот эту первую ассоциацию и нарисуйте. Как правило, потом для восприятия информации с интеллект-карты вам даже не нужно будет читать, что там написано, — достаточно будет пробежаться по рисункам, и у вас в голове тут же всплывет необходимая информация.

**Раскрашивайте!** У каждого цвета есть свое значение, причем часто это очень индивидуально для каждого человека. Смысл того или иного цвета для отдельного индивидуума зависит от таких факторов, как личные предпочтения, предыдущий опыт, влияние культуры. В разных культурах у одного и того же цвета могут быть совершенно различные обозначения. Например, в России цветом траура считается черный, а в Японии — белый. В зависимости от придаваемого значения цвета можно существенно упростить и ускорить восприятие информации. Для того чтобы понять запрещающий цвет светофора, нужно мгновение. Точно так же вы можете считывать информацию с интеллект-карты, если будете понимать значения цветов, которые используются в ней. Вы можете придумать свои обозначения или воспользоваться нижеприведенной трактовкой автора.

**Используйте ключевые слова!** Их должно быть немного, чтобы они не складывались в законченное предложение. Как вы увидите ниже, информация, поданная в виде ключевых слов, связанных наглядно друг с другом, заставляет мозг работать максимально быстро. Когда вы читаете лишь ключевые слова, у вас появляется чувство незавершенности, что вызывает множество новых ассоциаций, продолжающих интеллект-карту.

Если вы составляете карту вручную, используйте печатные буквы, так как рукописный текст воспринимается значительно дольше, чем обычный печатный.

Все появляющиеся новые ассоциации относите в дальнейшие ветки карты или заносите в комментарии вокруг объектов карты (топиков), которые при бумажном написании удобно делать на стикерах.

**Связывайте мысли!** Использование связующих ветвей помогает нашему мозгу с максимальной скоростью структурировать информацию и создавать целостный образ.

Используйте не более чем  $7 \pm 2$  ответвления от каждого объекта, а лучше — не больше 5–7, так как такую карту сможет легко воспринимать даже уставший человек.

<i>Цвет</i>	<i>Значение</i>	<i>Скорость восприятия</i>
Красный цвет	Наиболее быстро воспринимающийся цвет. Максимально фокусирует внимание. Сообщает об опасности, проблемах, которые могут возникнуть, если не обратить на него внимание	Высокая
Синий цвет	Строгий, деловой цвет. Настраивает на эффективную продолжительную работу. Отлично воспринимается большинством людей	Средняя
Зеленый цвет	Цвет свободы. Расслабляющий, умиротворяющий цвет. Позитивно воспринимается большинством людей. Но его значение сильно зависит от оттенков («энергичный изумруд» глаз или «тоска зеленая» в больницах советского типа)	Низкая
Желтый цвет	Цвет энергии, цвет лидерства. Очень раздражающий цвет, на который невозможно не обратить внимание.	Высокая
Коричневый цвет	Цвет земли, самый теплый цвет. Цвет надежности, силы, стабильности, уверенности	Низкая
Оранжевый цвет	Очень яркий, провокационный цвет. Цвет энтузиазма, новшества, возбуждения, энергии, динамики. Отлично привлекает внимание	Высокая
Голубой цвет	Цвет нежности, цвет романтики. Отличный фоновый цвет. В английском языке нет отдельного слова для этого цвета (blue понимается как и синий, и голубой). В России этот цвет обозначает обычно свободу движения: к морю, к небу, к мечте	Низкая
Черный цвет	Строгий, ограничивающий цвет. Идеален для написания текста, создания границ	Средняя

Связи главного топики показывайте с помощью линии, утолщая ее у основания и постепенно сужая у подчиненного топики.

Если топики из соседних веток связаны друг с другом, соединяйте их стрелками.

Используйте группировку для обозначения односмысловых групп.

Иногда вы будете чувствовать, что необходимо добавить еще, например, две ветки, но никак не будет получаться сформулировать их название. В таком случае рекомендуется проводить ветки и оставлять их пустыми. В этот момент у вас сформируется незавершенное действие, и мозг станет сверхмотивированным, для того чтобы заполнить эти ветви и предложить необходимые идеи.

Попробуйте построить свою первую интеллект-карту с помощью выполнения первого урока.

Для нарисованных интеллект-карт характерен переформулированный закон Мерфи: «Интеллект-карта всегда занимает ровно столько места, сколько ей предоставят, и еще чуть-чуть». Автор не раз убеждался в справедливости этого закона, когда целиком заполнялись листы формата А1 и даже А0.

**Поэтому вам потребуются:**

- чистые белые листы, желательно минимум формата А3. Формата А4 может просто не хватить для буйства ваших ассоциаций;
- цветные фломастеры, лучше — цветные карандаши, так как их можно стирать ластиком, благодаря чему можно корректировать и видеть ход мысли. Чем больше цветов, тем лучше;
- ластик;
- стикеры, желательно разных цветов и размеров;
- скотч. Если вам не хватит одного листа бумаги, вы можете прикрепить к нему еще один.

Лучше всего располагать лист горизонтально. Если лист большой — можно сразу прикрепить его к стене с помощью скотча.



