

tony buzan

AUTOR MNOHA SVĚTOVÝCH BESTSELLERŮ

Myšlenkové

mapy

pro děti

EFEKTIVNÍ UČENÍ



Bizbooks®

Myšlenkové

mapy[®] pro děti



Efektivní učení

Tony Buzan
a Jo Godfrey Wood

BizBooks
Brno
2014

Myšlenkové mapy pro děti

Efektivní učení

Tony Buzan

Překlad: Zdeněk Mužík

Odpovědná redaktorka: Martina Skovajsová

Technický redaktor: Jiří Matoušek

Originally published in the English language by HarperCollins Publishers Ltd. under the title Mind Maps for Kids: Study Skills

© Tony Buzan, 2004

Translation © Zdeněk Mužík, 2014

Objednávky knih:

www.albatrosmedia.cz

eshop@albatrosmedia.cz

bezplatná linka 800 555 513

ISBN 978-80-265-0263-0

Informace o knihách z nakladatelství BizBooks:

www.bizbooks.cz

www.facebook.com/NakladatelstviBizBooks

www.twitter.com/BizBooks_knihy

Vydalo nakladatelství BizBooks v Brně roku 2014 ve společnosti Albatros Media a.s. se sídlem Na Pankráci 30, Praha 4. Číslo publikace 18685.

© Albatros Media a.s. Všechna práva vyhrazena. Žádná část této publikace nesmí být kopírována a rozmnožována za účelem rozšiřování v jakékoli formě či jakýmkoli způsobem bez písemného souhlasu vydavatele.

1. vydání

 **ALBATROS MEDIA** a.s.

Věnování

Tato kniha je věnována všem dětem, které sní o tom, že budou mít samé jedničky, vědí, že to dokážou, ale nemohou přijít na ten správný způsob, jak dopřát rozlet své úžasné mysli a bezmezně kreativitě. V této knize naleznete ten správný návod, který vám pomůže všechny ty sny uskutečnit.



Poděkování

Vřelé díky všem dětem z projektu „Master Mind Mapper“, které mi s touto knihou pomáhaly: Edmundovi Trevelyanu-Johnsonovi a Alexanderu Keeneovi, kteří využili myšlenkové mapy k tomu, aby se dostali na svou vysněnou školu; dětem z Beechwood School ve Slough, které pomocí myšlenkových map prokázaly svůj talent; dětem z Berryhill School ve Skotsku za jejich úžasné myšlenkové mapy; dětem z Willow Run School v Detroitu; dětem z Learning and Thinking Schools v Singapuru; dětem ze Seabrook Primary School v Austrálii – a všem ostatním dětem podílejícím se na projektu kdekoli na světě, se kterými jsem měl to štěstí se setkat.

Zvláštní poděkování patří mému týmu v nakladatelství Thorsons, který měl knihy z řady *Myšlenkové mapy pro děti* na starosti: Carol Tonkinsonová, vedoucí redaktorce; Susanně Abbottové, redaktorce; Natashe Taithové, grafičce; Sonie Dobiové, autorce obálky; Nicole Linhardtové, která řídila výrobu; Liz Dawsonové, marketingové manažerce; Lauře Scaramellaové, ředitelce odboru zahraničních autorských práv a ředitelce Belindě Budgeové.

Zvláštní díky patří také Jo Godfreymu Woodovi, spoluautorovi, a Stephanie Stricklandové, ilustrátorce, kteří pomohli ke zrodu knihy svými vynikajícími texty a ilustracemi; Jenny Avisové, ředitelce Wetherby Schools, za to, jak všechny povzbuzovala k tvorbě myšlenkových map; Helen Evansové za její editorské rady a Caroline Shottové, manažerce mé literární kariéry, jejíž energie a zápal pro věc mě neustále ohromují.

Nakonec bych velice rád poděkoval svému domácímu týmu, který měl knihu na starosti: Lesley Biasové za její „létající prsty“; Vandě Northové za to, že seznámila děti po celém světě s kouzelným světem myšlenkových map; svému bratroví, profesoru Barrymu Buzanovi, za jeho několik desetiletí trvající podporu mé osoby a mého konceptu myšlenkových map; a své matce Jean Buzanové, která vždy povzbuzovala toto dospělé dítě hrající si s myšlenkovými mapami.

Obsah

Dopis od Tonyho

vi

Kapitola první – Připravte se na opakování

2

Opakování? Co to je?	4
Vím, že to vím!	5
Zapojte svůj mozek pořádně do práce	6
Princip pětinasobného opakování	7
Spřátelte se s pravým mozkem	10
Správné opakování vyžaduje pravou polovinu mozku	11
Připravení na opakování!	15
Žhavý námět na myšlenkovou mapu	19

Kapitola druhá – Naučte se dělat dokonalé myšlenkové mapy

22

Seďm kroků k úspěchu u zkoušky	26
Vybavení a připravení	28
Používejte pomocnou mapku pro tvorbu myšlenkových map	29
Učte se kreslením	32
Vzhůru za úspěchy s myšlenkovými mapami	33

Kapitola třetí – Vypořádejte se s tím!

34

Plnou parou vpřed	37
Motivace k používání myšlenkových map	38
Studujte z různých zdrojů!	43
Odpočinek	44
Chod'te ven a hýbejte se	45
Malá odměna za každý úspěch!	46
Jak dlouho pracovat?	46
Poznejte sami sebe!	46
Vybudujte si sebedůvěru	48

Kapitola čtvrtá – Myšlenkové mapy v akci

50

Jak myslíte, že budou myšlenkové mapy fungovat u vás?	52
---	----

Využijte myšlenkové mapy vlastním způsobem!	53
Myšlenkové mapy pro rodný jazyk	56
<i>Prázdný dům</i>	58
Myšlenkové mapy v matematice	62
<i>Geometrická tělesa</i>	63
<i>Průzkum dopravní špičky</i>	66
Myšlenkové mapy v přírodopise	68
<i>Životní cykly</i>	69
<i>Vratné a nevratné změny</i>	72
Myšlenkové mapy v dějepise	74
<i>Alžběta I. a Armada</i>	76
<i>Egyptané a Tutanchamon</i>	80
Myšlenkové mapy v zeměpise	82
<i>Sopečná činnost</i>	84
Myšlenkové mapy pro cizí jazyky	86
<i>Scénka nakupování</i>	88
Myšlenkové mapy v občanské nauce	90
<i>Recyklace odpadu</i>	92
 Kapitola pátá – Nenechte se tím zdeptat!	 96
Neduste to v sobě	99
Čas na čmáraní	99
Uvolňovací techniky pro duševní sportovce	100
 Kapitola šestá – Zkoušky: s chutí do boje!	 106
Taktika pro zkoušky	109
<i>Nejprve čtěte, potom pište</i>	109
<i>Vyzrajte na to s myšlenkovými mapami</i>	111
<i>Napište to správně</i>	111
<i>Zkontrolujte své odpovědi</i>	112
<i>Odpočívejte</i>	113
 Kapitola sedmá – Byla to hračka!	 114
<i>Večírek v tropickém stylu</i>	116
 <i>Další zdroje</i>	 120

Dopis od

Měli jste za to, že základy vzdělání tvoří jen **čtení**, **psaní** a **počítání**? Ve skutečnosti k nim patří i čtvrtá dovednost – **opakování**.

Otravují vás rodiče s učením a zkouškami (a s účty za mobilní telefon a úklidem vašeho pokoje)? Učitelé to dělají také a dokážou vám opravdu zamotat hlavu – já o tom něco vím.

Býval jsem ze zkoušek vždy nervózní. Věděl jsem, že je **MUSÍM** udělat, ale měl jsem strach, protože to vypadalo, že se má paměť vždy zasekne, když si má udržet spoustu **znaností**. Nerad jsem si dělal poznámky, a co bylo ještě horší, nerad jsem je znovu četl, když už jsem si nějaké udělal (často jsem zapomněl, co vlastně znamenají!). K dovršení všeho jsem si říkal, že se snad utopím v množství nejrozumnějších témat, která jsem si měl **opakovat**.

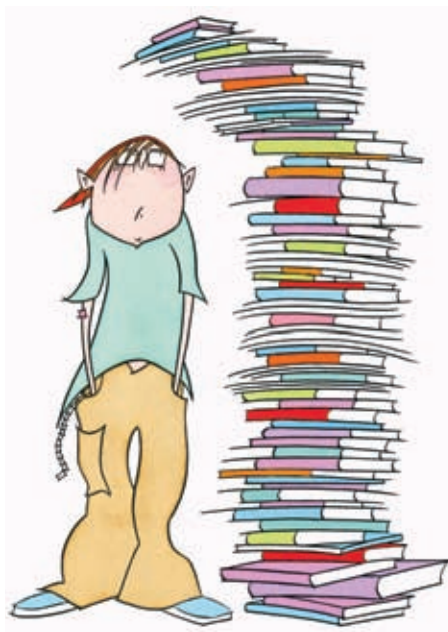
Stručně řečeno, nenáviděl jsem opakování, zkoušky a pocit, že si lidé budou myslet, že jsem budižkničemu, když si nepovedu dobře. Pak jsem si položil několik otázek (zkuste si je položit i vy).

Kolik hodin jsem strávil studiem:

- ★ *matematiky,*
- ★ *jazyků a literatury,*
- ★ *přírodopisu, zeměpisu a dějepisu?*

TISÍCE!

ALE...



Tonyho



Kolik hodin jsem strávil nad těmito tématy:

- ★ *paměť*
- ★ *zapisování poznámek*
- ★ *tvůrčí schopnosti,*
- ★ *schopnosti mého mozku,*
- ★ *k čemu dochází v paměti poté, co se něco naučím,*
- ★ *techniky opakování,*
- ★ *techniky pro zvládnutí zkoušek?*

ŽÁDNÉ!

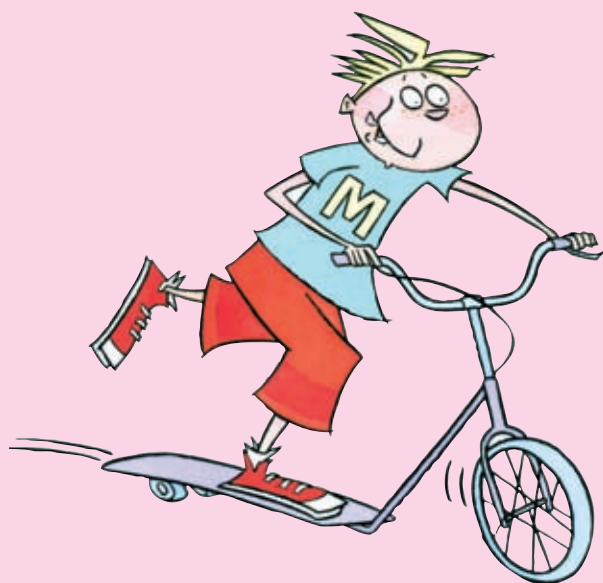
A tak jsem začal studovat naše báječné mozky a zjistil, že milují **barvy, vzrušení, různorodost, energii, pohyb** – všechno, co černobílé řádky poznámek pro opakování NENABÍZEJÍ. Čím více dokážeme vzbudit **zájem** svého mozku o nějaké téma, tím snáze jej přimějeme, aby se jeho kolečka roztočila v nadějném očekávání a informace je najednou uvnitř a zůstane tam. **HOTOVO!**

Jste-li stejní jako já a vymýšlíte si všechny možné výmluvy, abyste si NEMUSELI opakovat, zkuste využít můj **vynález**, myšlenkovou mapu, díky které bude učení tisíckrát zajímavější a nekonečně snazší. Může ji používat každý a vše, co potřebujete, je papír, fixy a vlastní **MOZEK!** Budete pracovat **chytrěji** namísto *usilovněji*. Když pracujete chytřejší, můžete si dovolit více přestávek, zapomenout na stres, více **se bavit** se svými přáteli, A NAVÍC dostávat mnohem lepší známky.

Tak na co čekáme? Do toho!

TONY BUZAN

Připravte se na opakování





S **myšlenkovými mapami** zvládnete učení **levou zadní** –
pomohou vám **utřídit a uspořádat** vaši práci, **lehce zvládnout**



zkoušky a získat **vynikající** výsledky!



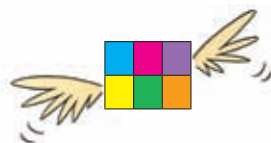
Ahoj! Nečekají na vás náhodou v nepříliš vzdálené budoucnosti nějaké zkoušky? Stalo se z vašeho domova bojiště? Připomínají vám rodiče neodbytně, abyste se **učili**? Už jste se k opakování dostali? Ano? Ne? Možná? Tak moment! Z koho si děláte legraci? Vzpamatujte se!

A pořádně! Můžete namlouvat ostatním, že si látku opakuje, ale VY sami víte, že jste ještě nic neudělali. Začínáte už panikařit? Stala se z učení noční můra, která vám ničí život? Je načase vzpamatovat se a dát se do toho. **Vzhůru na opakování!** Ach jo!

Opakování? Co to je?

Nedá se tomu vyhnout. Co tedy vlastně to neblahé slovo „opakování“ znamená? Mluvíme-li o učení se, znamená to **„vidět znovu“**, podívat se znovu na něco, aby se to váš mozek mohl **opakovaně naučit, znovu si to promyslet a zapamatovat**.

Přestaňte si myslet, že učení je dřina, nepříjemná námaha nad hromadou nudných knih. Nechte svůj mozek, ať si **HRAJE!** Nechte jej, ať se **BAVÍ!** **Zapamatuje si** tak věci snáze. Až pak konečně nastane čas zkoušky, dokážete bez problémů odpovédět na otázky a **složíte zkoušky na výbornou!**



Připomeňte si **denní snění**. Všichni to děláme. Možná jste mistr v denním snění a čeká vás za něj jednička s hvězdičkou. V rozporu s tím, co vám možná tvrdí učitelé, denní snění není jen zírání do prázdna a není to maření času.

Ve skutečnosti je to **úžasná mozková činnost**. Když si opakuje látku s pomocí **myšlenkových map**, váš mozek sní za plného vědomí o všem, čemu se naučil, a pohrává si s tím. To pomáhá zafixovat znalosti v paměti.

Myšlenkové mapy nejenže pomáhají mozku při opakování učiva, ale pomohou vám bez problémů zvládnout i zkoušky. Nechce se vám tomu věřit? Je možné, že by to bylo tak jednoduché? **Je to pravda!** A vy to také dokážete.



Tato kniha vám ukáže, jak si zapamatovat vše, co potřebujete znát, dobře si to uspořádat, používat správně mozek a dokonce si opakovat látku a skládat zkoušky s potěšením. Až ji dočtete, budete se na učení těšit. Navíc se budete těšit na známky, které si, jak dobře víte, zasloužíte. HOTOVO!



Vím, že to vím!

Měli jste někdy problém si na něco **vzpomenout**, třeba na jméno herce z nějakého filmu nebo kdo zpíval tu písničku, která se vám minulé léto tak líbila? Máte to na jazyku, VÍTE to, jen si to prostě nemůžete **vybavit**. Stává se nám to všem. Obvykle na věc, na kterou jste se pokoušeli vzpomenout, najednou přijdete, když donutíte **mozek**, aby chvíli **přemýšlel** o něčem jiném. V běžném životě to nijak zvlášť nevadí (i když je to hodně nepříjemné), ale když se to stane u zkoušky, je to NOČNÍ MŮRA?

Zapojte svůj mozek pořádně do práce

Tady je několik otázek (nejsou to TESTOVÉ otázky)...

- 0 Připomíná vaše paměť síto, které se ucpe, když se přes něj pokoušíte protlačit příliš mnoho věcí najednou?
- 0 Dělá vám potíže soustředit se? Máte pocit, že se vám mozek zadrhl, když se podíváte na prázdný list papíru u zkoušky (nebo na nějaký z těch nehezkyých předtištěných formulářů)?
- 0 Vypadají vaše poznámky nudně a usínáte u nich?
- 0 Máte obrovský mentální blok, kdykoli slyšíte slovo „opakování“?
- 0 Odkládáte učení až na poslední chvíli a pak je provádíte ve stavu čiré hrůzy? NENÁVIDÍTE opakování a DĚSÍTE SE zkoušek?
- 0 Jste ze zkoušek nervózní? DĚSÍTE SE výsledků, protože víte, že jste zkoušku mohli udělat lépe?



Nemějte obavy, jestliže jste na některé nebo dokonce na všechny otázky odpověděli kladně. Nepotřebujete udělat nic jiného, než využít úžasné schopnosti svého mozku a zkoušky budou **HRAČKA**.



Jednou z **nejdůležitějších** věcí, které můžete při opakování udělat, je rozšíření kapacity **PAMĚTI**. Při zkoušce si musíte vzpomenout na všechno **okamžitě**, protože čas je omezený. Jak dokážete **paměť** přimět, aby reagovala **okamžitě**? Nejprve se podíváme na to, jak paměť vlastně funguje.



Jak dlouho zůstane to, co jste se naučili, ve vašem **mozku**? Několik hodin, den, týden, dva týdny? Smutnou pravdou je, že po velmi krátké době (po méně než jednom dni) zapomenete většinu toho, co jste se naučili. **POKUD** neuděláte něco, co zastaví proces zapomínání.

„Bez účinného opakování zapomenete osmdesát procent nově nastudované látky během jednoho dne. To je strašné, no není?“

Co můžete dělat? Můžete si **ZNOVU PROJÍT** to, co jste se naučili, a používat myšlenkové mapy. Znovu projít znamená **OPAKOVAT!** Zopakujete-li si látku celkem **pětkrát**, vaše paměť dokáže uchovat tyto informace ve vašem mozku **navždy!!!** Takže je konec s tím, že poznámkové sešity jen tak odhodíte na dno tašky. Když přijdete domů, věnujte několik minut přečtení poznámek, které jste si zapsali. Ušetří vám to spoustu času při učení, až dojde později na zkoušky.

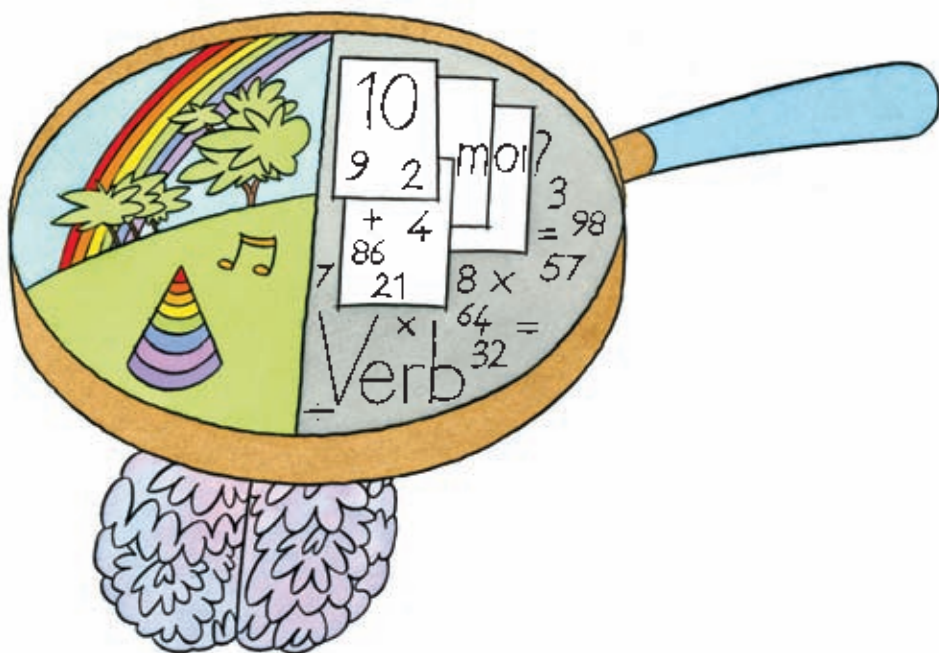
Princip pětinasobného opakování

Prozradím vám tajemství, jak si látku pětkrát zopakovat, abyste si ji zapamatovali. Poprvé byste to měli udělat přibližně hodinu poté, co jste si poprvé něco přečetli nebo se to naučili, třeba když se vrátíte domů. Podruhé je to třeba udělat následující den, například po návratu ze školy. Třetí opakování by mělo proběhnout asi o týden později, čtvrté po jednom měsíci a páté a **poslední** po půl roce. Pak už to jednou provždy vědět! Jak si zapamatujete, co si potřebujete zopakovat a kdy? Uhodli jste! Nakreslíte si myšlenkovou mapu!



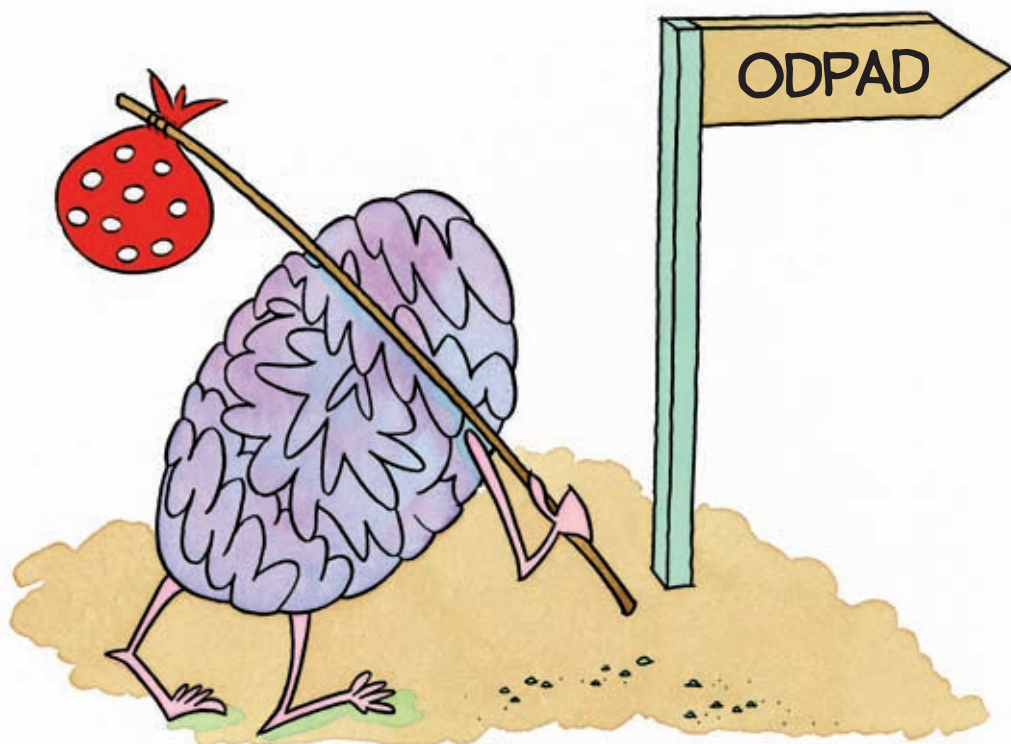
Když mozků nepomůžete, pracuje jen napůl

Víte, že mozek se dělí na dvě **poloviny**, které pracují odlišným způsobem? **Levá polovina** mozku se využívá při **přemýšlení o slovech, číslech a seznamech**. **Pravá polovina** mozku je aktivní, když využíváte svou **představivost**, při denním snění, při vnímání barev a při provozování nějaké rytmické činnosti. Když tančíte na svou oblíbenou melodii, je aktivní pravá polovina mozku. Co myslíte, kterou stranu mozku spíše používáte, když se učíte do školy a opakuje si látku? Pochopitelně **levou polovinu**.



„Dvě poloviny tvoří celek.“

Zamyslete se nad touto **ohromující skutečností**. Když **se učíte** nebo si běžným způsobem opakuje látku, využíváte ve skutečnosti jen jednu polovinu mozku – tu levou. Pravá polovina lenoší! To je velká škoda, protože kdybyste mohli **používat i pravou polovinu**, vaše práce by byla **brilantní**, snáze byste si opakovali látku a **zaváleli u zkoušek**! Jak toho docílit? Nabídněte svému mozku kromě běžných řádků textu a seznamů slov i **barvy** a **obrázky**.



Správte se s pravým mozem

Vyzkoušejte tento malý pokus. (Nepotřebujete k tomu žádnou laboratoř.)

Představte si jednoho ze svých **kamarádů**, třeba svého nejlepšího přítele. Co vás při pomýšlení na něj napadne? Slovo? Seznam? Nebo je to obraz této **osoby**? Vsadím se, že to je **obraz**! Takže nejsnazší způsob, jak si zapamatovat svého přítele, by určitě spočíval v namalování jeho obrázku. Protože váš mozek chce automaticky používat tu svou stranu, která zpracovává **vizuální vjemy**, **obrazy** a **barvy**.



„Jeden obrázek vydá za tisíc slov.“

Správné opakování vyžaduje pravou polovinu mozku

Při opakování můžete pravou polovinu mozku specializovanou na **obrazové vjemy** snadno využít. Jak to udělat? Pomocí kreslení obrázků a používání barev. Váš mozek si **barvy** a **obrázky** zapamatuje **mnohem snáze**, a dokáže si tak zapamatovat i **fakta** a **myšlenky**, které se s nimi pojí. Jak? Díky myšlenkovým mapám. Co jsou to ale vlastně myšlenkové mapy?

Myšlenková mapa je zvláštní druh diagramu, který mozek snadno zpracovává a který vám pomůže uvažovat, představovat si, pamatovat si věci, plánovat a třídit informace – stručně řečeno, je to dokonalý nástroj pro vaše učení.

Zní to složitě, ale není. Myšlenkové mapy se vytvářejí snadno a nepotřebujete k tomu nic jiného než čistý list papíru, barevné tužky a vlastní mozek! Začněte tím, že sestavíte **myšlenkovou mapu** všech svých kamarádů a věcí, které dělají nejraději. Myšlenková mapa Míšiných kamarádů na stranách 12–13 vám napoví, co všechno byste mohli do své mapy zahrnout..

- ★ *Vezměte čistý list papíru a umístěte ho naležato.*
- ★ *Do jeho středu umístěte obrázek nebo nějaký symbol, který představuje vaši osobu.*
- ★ *Pro každého svého kamaráda pak nakreslete čáru vycházející ze středu. K čarám připište jejich jména.*
- ★ *Na konci každé této klíčové čáry nakreslete obrázek příslušného kamaráda.*
- ★ *Nyní nakreslete kratší čáry vycházející z klíčových čar, jednu pro každou věc, kterou rádi dělají.*
- ★ *Pro každou zálibu nakreslete malý obrázek.*



Říkáte-li si, že neumíte kreslit, zapomeňte na to – **umíte!** Všichni umějí kreslit a platí to i pro **vás**. Tvorba myšlenkových map vám ukáže, že se ve vás skrývá umělec. Nyní máte všechny své **kamarády** na jednom listu papíru. K čemu byste to mohli využít? Například k zapamatování si, kdy mají **narozeniny**. Už žádné výmluvy, když zapomenete poslat přání. A když jim budete chtít pořídit dárek, myšlenková mapa vám připomene, co je **zajímá**.

