



# Štátna školská inšpekcia



# Myšlienkové mapy

© PaedDr. Soňa Lorencová

Štátna školská inšpekcia

ŠIC Bratislava



## Čo je myšlienková mapa?

- Myšlienková mapa je farebná vizuálna forma zaznamenávania myšlienok, na ktorej môže pracovať jeden človek alebo celý tím ľudí.
- V jej jadre sa nachádza ústredná myšlienka alebo obraz, z ktorého vychádzajú ďalšie farebné vetvy.
- Súčasťou vetiev sú kľúčové slová reprezentujúce konkrétne myšlienky.
- Všetky vetvy v myšlienkovej mape súvisia s ústrednou témou (Buzan, 2012, str. 23)

## Prečo práve myšlienkové mapy?

- Náš mozog je kľúčom k úspechu a čím efektívnejšie ho používate, tým úspešnejší budete. Tak ako riadite svoje pracovné zaťaženie alebo tím, rovnako riadite aj svoju myseľ. Ak ju stimulujete správnymi nástrojmi na premýšľanie a učenie, odmenou vám bude skvelé riešenie akýchkoľvek problémov, s ktorými sa stretnete (Buzan, 2018, str.19 - 23).
- Priemerný človek využíva menej ako 1 % mozgu z oblasti tvorivosti, učenia a pamäti. Len si predstavte, čo by sa dalo dosiahnuť, ak by sme ho dokázali využiť na 20 %,40 % alebo dokonca až 100 %. A práve pomocou myšlienkových máp je možné vyťažiť z neho maximum (Buzan, 2018, str. 23 - 24).
- Výhodou používania myšlienkových máp je, že nám ukazujú veľmi presne a jednoducho, ako možno využiť schopnosti našej mysle, v podstate pri riešení čohokoľvek (Buzan & Griffiths, 2013, str.28).

# Aké sú benefity myšlienkových máp?

- ušetria vám čas
- predstavujú efektívny dlhodobý plánovač
- umožňujú kreatívne riešenie problémov
- podporujú tímovosť
- vyzdvihujú jedinečnosť členov tímu
- zvyšujú produktivitu
- zlepšujú pamäť a učenie
- zvyšujú efektívnosť organizácie
- ...a mnohé ďalšie

(Buzan & Griffiths, 2013, str. 23)

# TVORBA MYŠLIENKOVEJ MAPY



Buzan, 2018, str.125

# 1. krok

## Začnite v strede čistého papiera.

### Prečo?

Ak začnete v strede, váš mozog má možnosť vyjadrovať sa slobodnejšie a voľnejšie do všetkých strán. Ideálne je, ak máte papier položený na šírku. Do stredu napíšete slovo, ktorému sa chcete venovať, môžete ho doplniť aj obrázkom. Fantázii sa medze nekladú. (Buzan, 2018; Černý & Chytková, 2014).

## 2. krok

### **Používajte obrázky na vyjadrenie vašich myšlienok.**

#### **Prečo?**

- Pretože obrázok má väčšiu hodnotu ako tisíc slov, zvyšuje schopnosť zapamätávania, podporuje fantáziu a sústredenie. Ak v myšlienkovvej mape použijete 10 obrázkov, je to, akoby ste použili 10 000 slov (Buzan, 2018).



## 3. krok

### Používajte rôzne farby.

#### Prečo?

- Farby sú pre náš mozog rovnako atraktívne ako obrázky. Farba dodáva myšlienkovej mape život, kreatívnemu mysleniu dáva energiu a celý proces tvorenia i myslenia je tak zábavnejší (Buzan, 2018).

## 4. krok

### Prvotné slovo/obrázok prepojte s ďalšími vetvami.

#### Prečo?

- Mozog pracuje na princípe združovania. Ak prepojíte vetvy pochopíte kontext. Prepojené vetvy sú obrazom vašich myšlienok (Buzan, 2018; Černý & Chytková, 2014).

## 5. krok

**Vedľašie vetvy sa nesnažte robiť ako rovné línie, prispôbte ich celkovej štruktúre myšlienkovej mapy.**

### **Prečo?**

- Rovné línie sú pre mozog nudné, nerozmýšľa pravouhlo, tvarované línie sú oveľa inšpiratívnejšie a povzbudzujú tvorivosť (Buzan, 2018; Černý & Chytková, 2014).

## 6. krok

**Používajte jedno kľúčové slovo  
pri každej vetve.**

**Prečo?**

- Kľúčové slová dodajú myšlienkovej mape silu a flexibilitu, pomáhajú v hľadaní ďalších asociácií (Buzan, 2018; Černý & Chytková, 2014).

## 7. krok

### Doprajte si dostatok času a nájdite si svoj štýl.

#### Prečo?

- Nenechajte sa úplne zviazať požiadavkami príručiek. Určite je dobré podľa nejakého konkrétneho návodu začať, ale to neznamená, že si časom nemôžete nájsť svoj vlastný štýl (Černý & Chytková, 2014).

## 8. krok

### Skúste experimentovať.

#### Prečo?

- Zistíte, ktoré prostredie je najviac stimulujúce pre váš mozog, či je to kreslenie pri hudbe, v tichom prostredí, doma, v kancelárii alebo v kaviarni. S tvorbou myšlienkových máp môžete začať kdekoľvek a kedykoľvek (Černý & Chytková, 2014).

Môžete využiť  
aj dostupné  
online programy

- XMind
- Edraw Mind Map
- Mindjet Mind Manager
- iMindMap
- FreeMind
- Wise mapping
- Mindomo
- Miro
- MindMapfree



Buzan & Griffiths., 2013, str. 61

....samozrejme, je ich ešte oveľa viac (Umenie kreativity, 2020).

Ukážka  
pre inšpiráciu



Buzan & Griffiths, 2013, str. 141



# Čo nie je myšlienková mapa?

- pavúkový diagram
- pyramídový diagram
- koncepcná mapa
- viacvrstvový prstencový diagram (sunburst)
- Ishikawa diagram (rybia kosť)

(Buzan, 2018)

# Myšlienkové mapy... áno alebo nie?

- Vďaka správne využitiu myšlienkových máp môžete dosiahnuť pozoruhodné výsledky na pracovisku, kde majú nekonečný rozsah využitia, napr. v projektoch, pri tvorbe prezentácií, pri písaní výročných správ, plánovaní akcií a podujatí, v time managemente, pri brainstormingu, učení, ako aj pri hľadaní nových riešení (Buzan, 2018, str.130).

# Zoznam použitej literatúry

- Buzan, T. (2018). Mind Map Mastery, The Complete Guide to Learning and Using the Most Powerful Thinking Tool in the Universe. Watkins Media Limited.
- Buzan, T. (2018). How to Mind Map: The Ultimate Thinking Tool That Will Change Your Life. HarperCollins UK.
- Buzan, T. (2012). Mind Maps at Work: How to be the best at work and still have time to play. HarperCollins UK.
- Buzan, T. & Griffiths, Ch. (2013). Mind Maps for Business. Using the ultimate thinking tool to revolutionise how you work. Pearson UK.
- Creating Mind Maps: Organise, innovate and plan with mind mapping. 50Minutes.com (2017).
- Černý, M. & Chytková, D. (2014). Myšlenkové mapy pro studenty. BizBooks.
- 15 užitočných programov na myšlienkové mapy. Umenie kreativity. (2020). Dostupné na: <https://www.umeniekreativity.sk/myslienkovemapy-programy/>