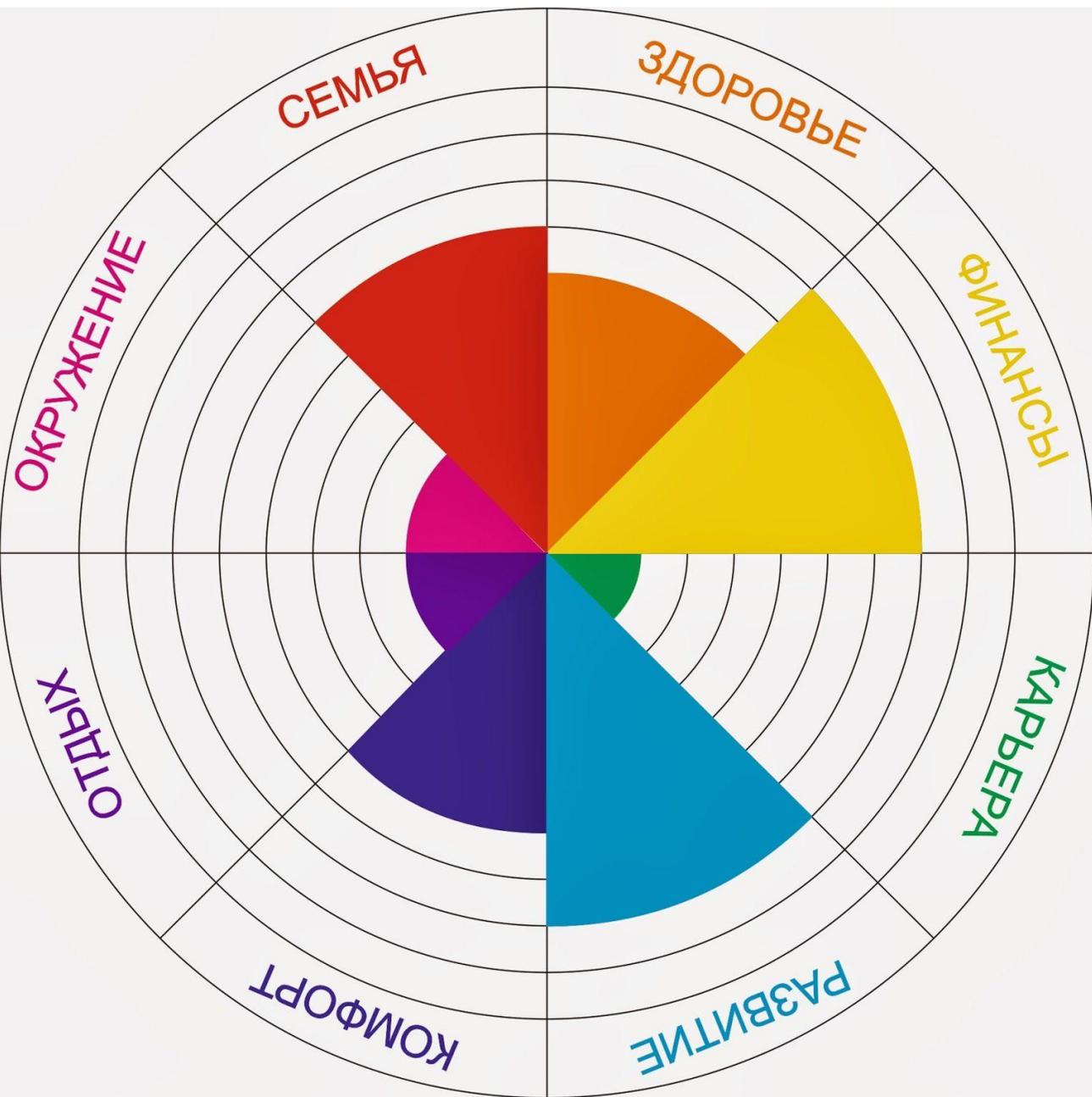


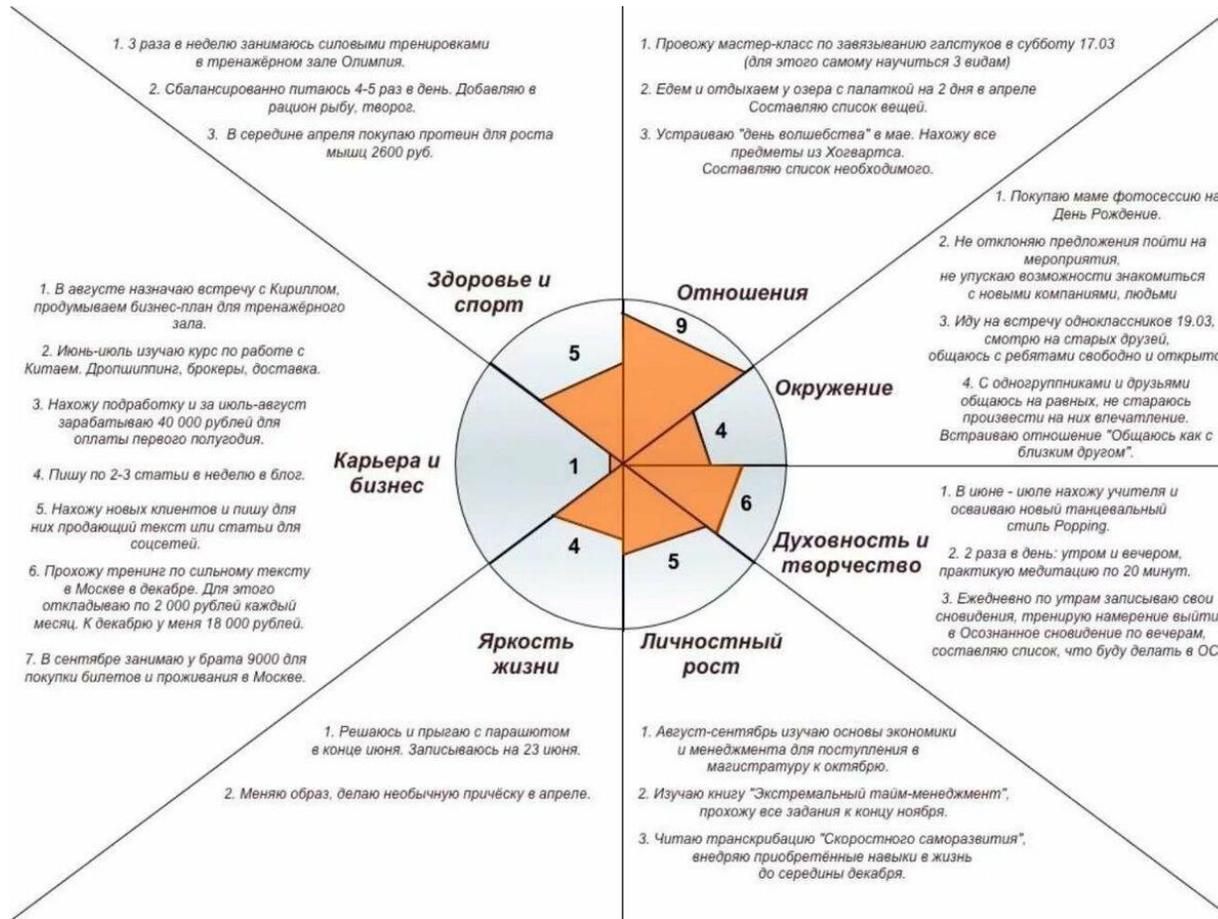
# Составить «Колесо самообразовательного баланса»



# Задача 1. Составить колесо самообразовательного баланса

# Задача 2. Найти информационные источники (книги, статьи, Интернет-ресурсы)

# Задача 3. Сформулировать самообразовательные цели используя технологию SMART



**S**  
Specific  
КОНКРЕТНЫЕ

**M**  
Measurable  
ИЗМЕРИМЫЕ

**A**  
Attainable  
ДОСТИЖИМЫЕ

**R**  
Relevant  
ЗНАЧИМЫЕ

**T**  
Timebound  
С ЧЕТКИМИ СРОКАМИ

Например

**Сектор личностного роста**

**цель - До конца учебного года  
прочла книгу Тони Бьюзена  
«Интеллект-карты» по развитию  
навыков запоминания, творчества и  
организации мышления**

- Задача 4. Предварительное знакомство с информацией (по одному из выбранному источнику)

# Тони Бьюзен

- Интеллект-карты
- Полное руководство по мощному инструменту мышления

# Интеллект-карты

Тони Бьюзен  
создатель методики  
«карты мыслей»  
(mind maps)



Полное руководство  
по мощному инструменту  
мышления



## • Тони Бьюзен —

- Британский психолог, автор методики запоминания, творчества и организации мышления «карты ума (памяти)».
- Автор и соавтор более 100 книг.
- **Родился:** 2 июня 1942 г., [Лондон](#)
- **Умер:** 13 апреля 2019 г. (76 лет), [John Radcliffe Hospital](#)
  
- создатель концепции интеллект-карт, автор многих книг, переведенных на десятки языков в сотне стран и проданных многомиллионными тиражами. Он регулярно выступает с лекциями по всему миру и консультирует компании, правительства и спортсменов самого высокого уровня.

# ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие . . . . .	9
Несколько слов о книге . . . . .	11
Введение. . . . .	15
<b>ГЛАВА 1. Что такое интеллект-карта?</b> . . . . .	25
<b>ГЛАВА 2. Как создать интеллект-карту</b> . . . . .	57
<b>ГЛАВА 3. Что не является интеллект-картой?</b> . . . . .	119
<b>ГЛАВА 4. Поиск решений</b> . . . . .	131
<b>ГЛАВА 5. Неограниченные возможности применения интеллект-карт</b> . . . . .	147
<b>ГЛАВА 6. Будущее интеллект-карт</b> . . . . .	187
Источники. . . . .	198
Список литературы . . . . .	200

**Глава 1. Что такое интеллект-карта?** Здесь вы познакомитесь с основными принципами создания интеллект-карт: в этой главе говорится о ключевых элементах и объясняется, почему эта техника работает. Кроме того, вы узнаете краткую историю интеллект-карт от ранних цивилизаций до современности.

**Глава 2. Как создавать интеллект-карты.** В этой главе предлагаются практические упражнения и полезные советы по эффективному применению техники. Вы узнаете о «Законах создания интеллект-карты» и о возможностях ее применения в повседневной жизни, в том числе в личной жизни и профессиональной деятельности, в обучении, в развитии творческого мышления и памяти.

**Глава 3. Что не является интеллект-картой?** Глава поможет разобраться с некоторыми из распространенных заблуждений, касающихся этой техники.

**Глава 4. Поиск решений.** Вы узнаете, какие шаги предпринять, если вы пытаетесь создавать интеллект-карты, но они не работают так эффективно, как вам бы того хотелось. В главе рассматриваются сопутствующие вопросы, например создание интеллект-карт в условиях неопределенности, и предлагается система тренировки этой техники.

**Глава 5. Неограниченные возможности применения интеллект-карт.** Глава объясняет, что сфера применения интеллект-карт ничем не ограничена и как их можно использовать на более продвинутом уровне. Здесь вы найдете вдохновляющие идеи использования

# ДЛЯ ЧЕГО НУЖНА ЭТА КНИГА?

Техника создания интеллект-карт представляет собой революционный инструмент мышления, который при правильном применении изменит вашу жизнь. Он поможет вам обрабатывать информацию, генерировать идеи, улучшить память, с пользой тратить свободное время и повысить эффективность работы.

## **Фишки книги**

Практические упражнения, которые помогут максимально реализовать свой интеллектуальный и творческий потенциал. Истории других людей, в том числе признанных мастеров этой техники, чья жизнь коренным образом изменилась после знакомства с интеллект-картами.

# Экспертное мнение

- *Доминик О'Брайан восьмикратный чемпион мира по запоминанию*
- Уже много лет я пользуюсь техникой составления интеллект-карт. Сегодня я езжу по миру, обучая руководителей компаний, общественных деятелей и просто всех интересующихся тому, как улучшить память и когнитивные способности для профессиональной деятельности и личной жизни. При этом в детстве мне был поставлен диагноз дислексия, и у меня были — и в какой-то мере до сих пор остаются — проблемы с вниманием. Как выяснилось, составление интеллект-карт отлично помогает бороться с синдромом дефицита внимания. Одним словом, это дает мне возможность не сбиться с пути. Я бесконечно благодарен Тони за изобретение интеллект-карт и рекомендую его новую книгу всем, кто стремится улучшить свои когнитивные способности и овладеть искусством составления интеллект-карт.



Визуальная информация - как выглядит книга

Со временем и с практикой у вас тоже выработанный уникальный стиль интеллект-карт.

И это будет настоящим достижением!

### Если пренебречь Законами создания интеллект-карты

Возьмите одну из интеллект-карт, которую вы создали за время чтения главы 2, и представьте, что в ней:

- нет центрального изображения: ее «мозг» и «сердце» удалены;
- нет цвета: она сразу потеряла часть своей эффективности;
- присутствуют только прямые линии: она стала застойной и потеряла часть привлекательности;
- нет изображений: она лишилась жизненной энергии;
- больше одного слова на ветвь: визуально она стала перегруженной и неудобной;
- ветви и ключевые слова разной длины: ее структура разрушилась.

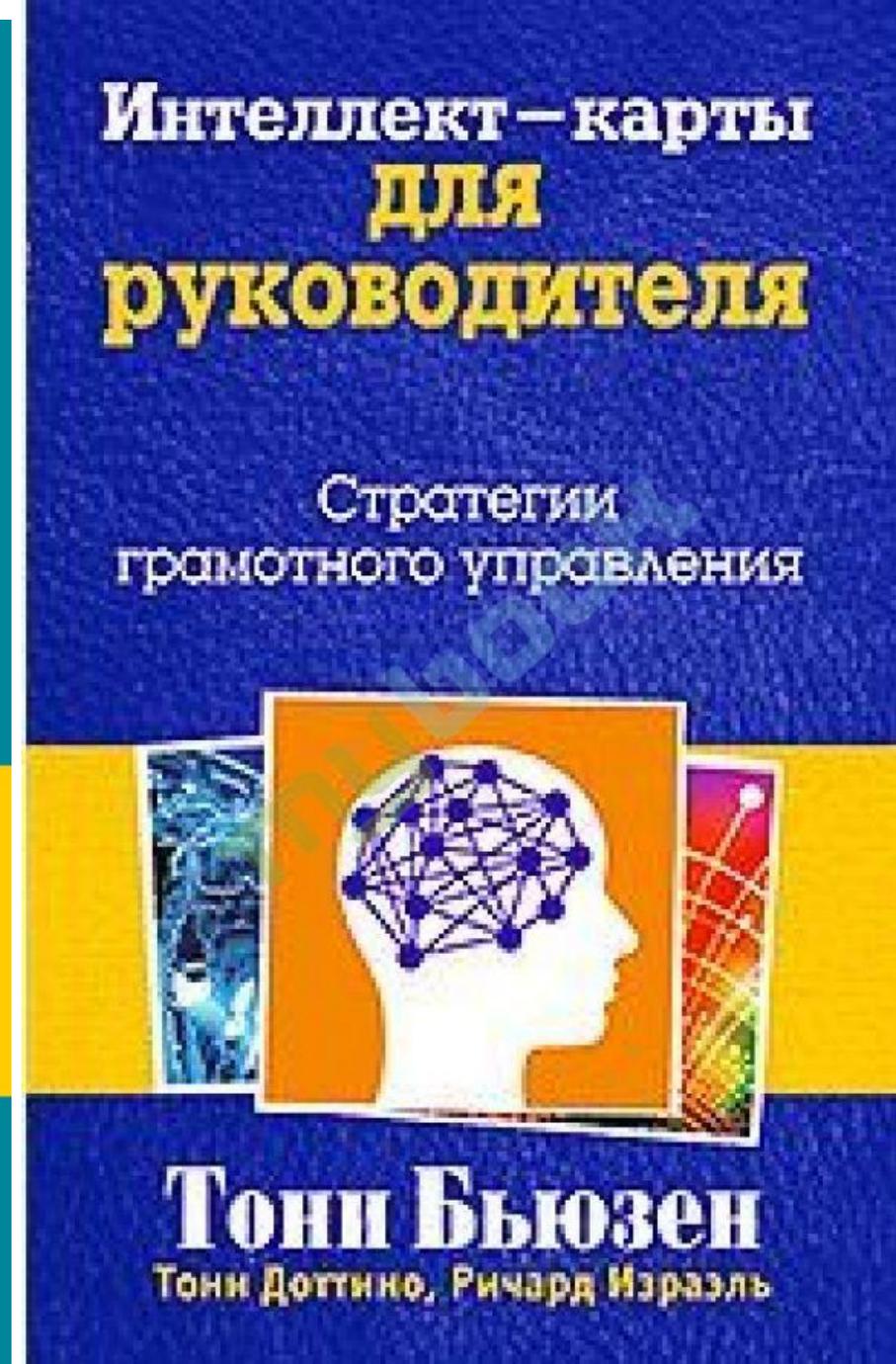
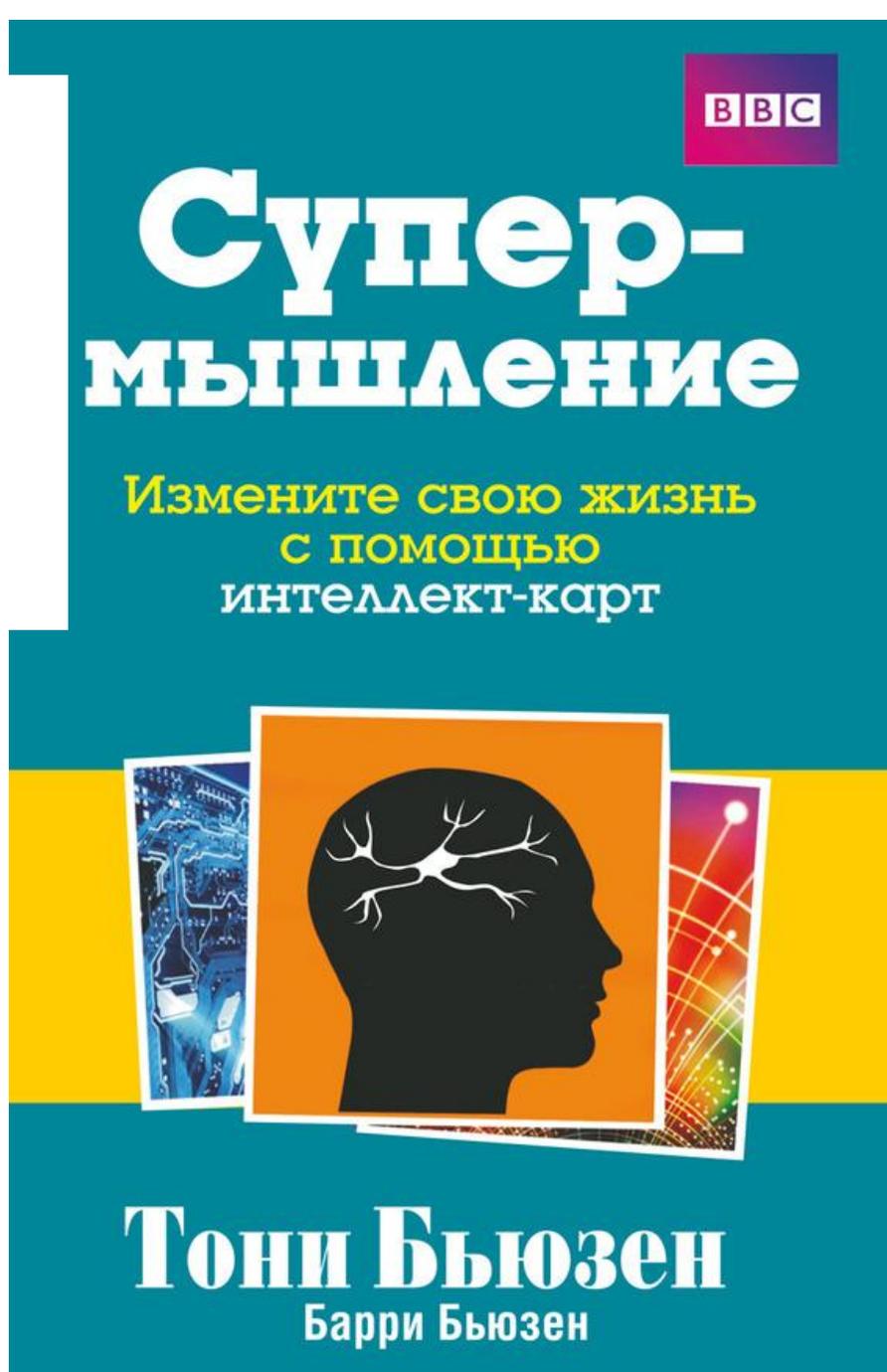
Теперь в этой воображаемой диаграмме собраны все недостатки, возникающие при нарушении Законов создания интеллект-карт. Задумайтесь, какой хаотичной, бессвязной и неэффективной была бы такая диаграмма.

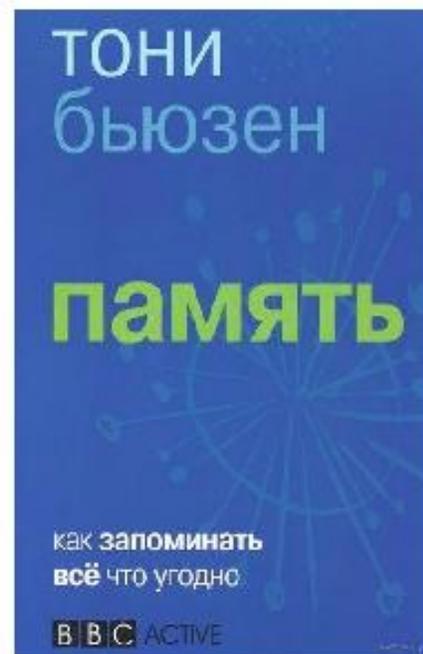
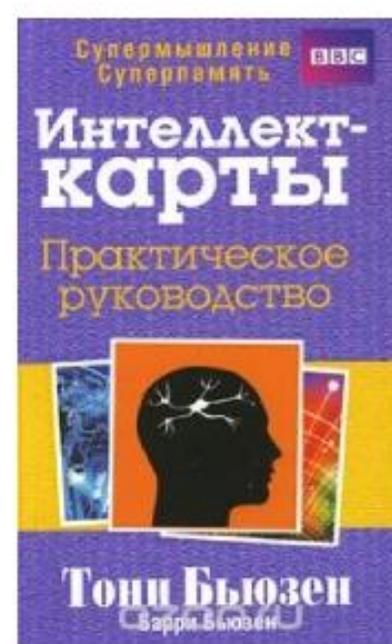
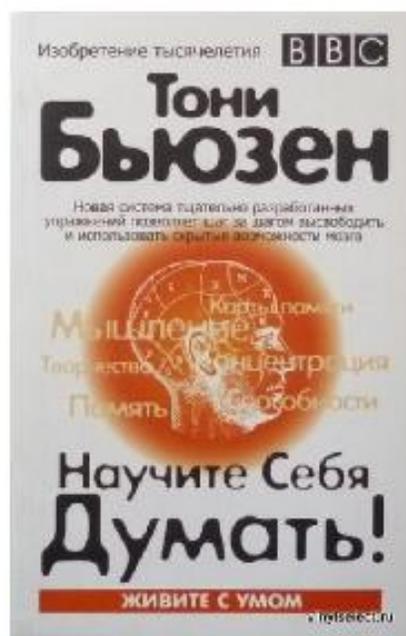


Интеллектуальная карта, представляющая мозг в качестве компьютера, создана Ричардом Лином

# Особенности верстки

Подобные материалы этого или других авторов





**Задача5. Методы свертывания текста.** Выполнить тезирование материалов книги, которая была представлена в презентации.

- **Тезирование** –это процесс составления тезисов. Тезирование представляет с собой свертывание(компрессию) научной информации с целью сжатого изложения только самого важного материала.
- **Простые тезисы**– это главные мысли, которые можно выделить из любой части науч. текста, даже при первоначальном ознакомлении с ним. В большинстве случаев простые тезисы могут быть составлены из цитат.

- Если вы делаете записи только синим или черным цветом, результат по умолчанию получится скучным. Это означает, что мозг начнет понемногу отключаться, пока и вовсе не перейдет в спящий режим. Этим объясняется, почему наши лекционные аудитории, библиотеки и залы для совещаний превращаются в сонное царство!

- Таким образом я открыл для себя концепцию радиантного мышления, о которой подробнее расскажу в главе 1. По мере роста собственного понимания я начал выстраивать архитектуру интеллект-карты, используя в качестве связующих элементов стрелки, коды и соединительные линии. Поворотной для меня стала встреча с талантливой австралийской ландшафтной художницей Лорейн Джилл, которая помогла мне сформулировать следующие шаги, предложив переосмыслить роль изображения и цвета в структуре интеллект-карты. Ее комментарии вдохновили меня на то, как сегодня изображения применяются в создании интеллект-карт.

Задача 6. Дать ссылки на источники (книги, статьи, сайты) по правилам ГОСТ

**Бьюзен Т.** Интеллект-карты. Полное руководство по мощному инструменту мышления / Тони Бьюзен ; пер. с англ. Ю. Константиновой. — М. : Манн, Иванов и Фербер, 2019.