

# Sztuka NOTOWANIA

Marek Grębski

**Notowanie jest pisemną protezą naszej zawodnej pamięci. Ale nie tylko. Zapisywanie informacji jest czynnością podstawową (na równi z czytaniem) w procesie zdobywania i utrwalania wiedzy. Notując, odnosimy wiele korzyści:**

- Organizujemy chaotyczny potok informacji w spójną, zwięzłą, przejrzystą strukturę wiedzy, wyodrębniając treści najistotniejsze wraz ze związkami przyczynowo-skutkowymi i wzajemnymi relacjami.
- Zapamiętujemy główne idee i tezy oraz najważniejsze szczegóły.
- Poprzez samą czynność notowania wymuszamy koncentrację i skupienie uwagi oraz aktywizujemy pamięć somatotoryczną (czuciowo-ruchową).
- Otrzymujemy gotowy „półprodukt” – cenny materiał do bardziej formalnego opracowania: eseju, rozprawki, artykułu itd.
- Uruchamiamy własną kreatywność, czyli procesy myślenia twórczego – jest to niesłychanie znaczący atrybut notowania, zwłaszcza graficznego.

Notatki sporządzamy nie tylko z lekcji, wykładów, czy konkretnych rozdziałów w podręczniku, ale również z literatury przedmiotu, opracowań krytycznych, recenzji, artykułów. Warto też notować własne przemyślenia, refleksje i pomysły na temat przeczytanej lektury. Kto wie, może któreś z nich da się w przyszłości twórczo wykorzystać?

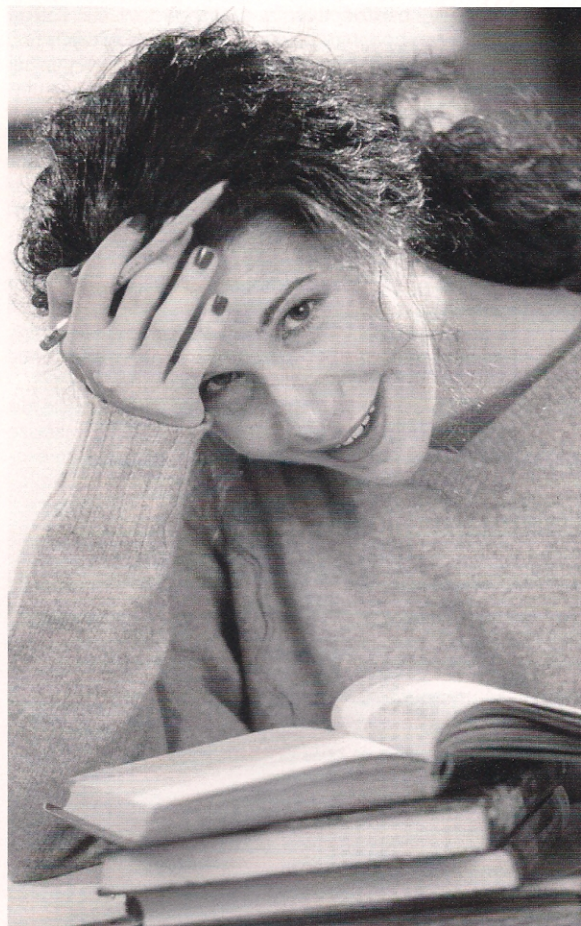
Pamiętaj, notatki wykonuje się po to, żeby z nich korzystać, a nie po to, żeby je mieć. Sporządzanie, uzupełnianie i okresowe przeglądanie notatek jest też najlepszą, najbardziej efektywną formą uczenia się do egzaminu.

**Główne rodzaje notowania:**

- 1) streszczeniowe,
- 2) konspektowe,
- 3) graficzne.

## Notowanie streszczeniowe

Notatki streszczeniowe, zwłaszcza zapisane na wielu stronicach drobnym, starannym piśmem (tzw. maczkiem), wywierają silne wrażenie na ludziach niezorientowanych w technikach nowoczesnej pracy umysłowej. Uważają oni bowiem, że jest to dowód cierpliwej, rzetelnej, mrówczej pracy. Niestety, fascynacja tą „porządną” formą zapisków eliminuje obiektywny osąd rzeczywistej wartości takich notatek. A mają one więcej wad niż zalet: są niepotrzebnie rozwlekłe, pracochłonne, w dodatku niejednokrotnie trudne do odczytania nawet przez samego autora. Możliwe sporządzanie notatek streszczeniowych to ogromna strata czasu, a utrwalone w ten sposób informacje to tylko kilka kilogramów mało wartościowej literatury, w której zwykle nie wiadomo, co jest



cytatem, a co samodzielny przetworzeniem. Jako psycholog polecam taki sposób notowania tylko tym, którzy mają w planach pisanie pamiętników lub też zamierzają zostać protokolantem sądowym.

Jeżeli już ktoś chce mieć dokładny zapis wypowiedzi, niechaj po prostu kupi sobie dyktafon. Tego rodzaju sprzęt przydaje się nie tylko reporterom i dziennikarzom, ale również studentom, którzy z różnych przyczyn (choroba, praca, lenistwo) nie mogą uczestniczyć w wartościowych wykładach. Wystarczy wówczas powierzyć urządzenie życzliwemu koledze, a następnie w wolnym czasie odsłuchać treść zajęć. Dyktafon może również pełnić funkcję podręcznego notosu, dzięki któremu możemy szybko, w dosłownej formie utrwalać swoje pomysły i przemyślenia. Dodam, że istnieje pewna sytuacja, kiedy dosłowny zapis jest niezbędny: są to wszelkiego rodzaju definicje, reguły, wzory oraz cytaty.

## Notowanie konspektowe

Notowanie konspektowe to wydajniejszy, mniej męczący i bardziej twórczy sposób notowania. Polega on na wydobywaniu głównych myśli, zasadniczych tez, najistotniejszych szczegółów i zapisywaniu ich w pewnej formie i hierarchii (punkty i podpunkty). Notowanie ułatwione jest tu przez posługiwanie się systemem punktów i podpunktów, stosowanie zróżnicowanych akapitów i lokalizacji przestrzennej treści na kartce wraz z oznaczeniem literami, cyframi rzymskimi i arabskimi, myślnikami, gwiazdkami czy innymi znakami graficznymi. Godne uwagi wydają się też inne wyróżnienia: podkreślenia, ramki, duże litery, wykrzykniki i znaki zapytania, a także użycie kolorów dla zaakcentowania i wydobywania z tekstu rozmaitych treści.

Notowanie konspektowe to wyodrębnienie z danych treści esencji zagadnienia bez uwzględniania pierwotnej formy wykładu czy tekstu i bez dbania o dosłowność notatki.

Wymaga ono aktywnego podejścia uczącego się do analizowanego materiału, stąd też gwarantuje lepsze zrozumienie i zapamiętanie utrwalanych na papierze informacji.

## Notowanie graficzne

Ten sposób notowania to nie tylko rewolucyjna metoda utrwalania informacji, ale też niezwykle skuteczny sposób aktywizowania potencjału intelektualnego człowieka. Notowanie graficzne (ang. *mindmapping*) znane jest również jako mapy myśli (ang. *mind maps*) lub mapy pojęciowe. Mapy myśli zrywają z linearnym zapisem informacji opartym na wersach, akapitach, punktach i podpunktach. Zapis informacji przypomina mapę i jest graficznym schematem relacji pomiędzy słowami kluczowymi. Dzięki temu jednym rzutem oka można ogarnąć najważniejsze związki występujące w obrębie danego zagadnienia.

Słowa kluczowe to słowa o najistotniejszym dla danych treści ładunku pojęciowym. Wyzwalają one ciągi skojarzeń i połączenia logiczne, co pozwala na odtworzenie struktury wiedzy. Użycie słów-kluczy eliminuje z notatek wątpliwość słowną. Zbędne stają się wszelkiego rodzaju ozdobniki, dygresje, epitety itp.

Sposób ten jest niebywale oszczędny w czasie, a przy tym dla twórcy bardzo czytelny i przejrzysty. Studiując sporząd-

### Wzbogacanie mapy myśli

Mapy myśli to struktury otwarte – można je bez problemu poszerzyć, wzbogacić, uatrakcyjnić wizualnie. W tym celu posługujemy się:

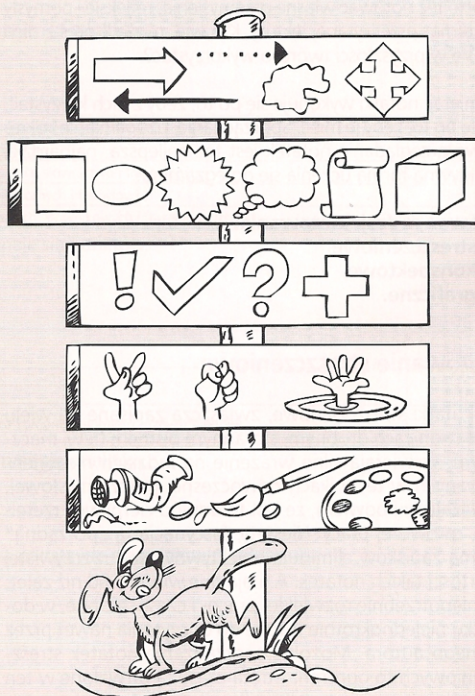
**STRZAŁKAMI I LINIAMI** – dla oznaczania relacji, połączeń logicznych pomiędzy pojęciami, zbiorów pojęć i kategorii.

**FIGURAMI** – kwadraty, elipsy, okręgi, dymki, wstęgi, gwiazdy, bryły, bezbarwne lub kolorowe. Mogą oznaczać obszary o określonej tematyce, zbiory pojęć; warto umieszczać w nich dosłowne cytaty, definicje, powiedzonka itp.

**ZNAKAMI** – wykrzykniki, pytajniki, gwiazdki, krzyżyki itd., co pozwala na akcentowanie pewnych treści.

**RYSUNKAMI** – wspomagają one pomysłowość, uruchamiają poczucie humoru i niwelują znużenie.

**KOLORAMI** – kolorowe linie, plamy, napisy; o ich korzystnym znaczeniu piszę obok.



dzoną przez siebie samych mapę wiedzy, tworzymy na bieżąco zdania i zwroty na podstawie kluczowych pojęć i znaków graficznych, które wchodzą ze sobą w relację, tj. ubieramy wiedzę w słowa. Oprócz błyskawicznego wizualnego ukazywania struktury wiedzy, bardzo istotną kwestią w notowaniu graficznym jest użycie symboli i minirysunków, które zastępują słowa. Warto jednak zauważyć, że symbole zastosowane w twojej mapie myśli nie muszą posiadać uniwersalnego znaczenia: powinny nadawać się do odczytania przez ciebie, ale dla osób postronnych mogą być zupełnie niekomunikatywne.

## Technika sporządzania mapy myśli

■ W **centrum kartki** formatu A4 (fachowcy zalecają nawet A3) położonej w układzie horyzontalnym (tradycyjne notatki sporządzamy na kartkach ułożonych wertykalnie) **umieść kolorowy rysunek**, symbol lub znak zagadnienia, którego ma dotyczyć mapa – jest to wstępna aktywacja prawej, „kreatywnej” półkuli i zachęta do twórczego działania.

■ **Kartografuj** z rozmachem. Napisy, rysunki i znaczki lokuj na całej powierzchni mapy. Unikniesz dzięki temu hamującej inwencji oszczędności miejsca i ograniczającego czytelną „ścibolenia”.

■ Przy konstruowaniu map **wykorzystaj wielkie litery**, zabiera to co prawda więcej czasu, ale później nie tracisz go na odszyfrowanie zapisków.

■ **Słowa kluczowe rozmieszczaj wzdłuż linii**, które łączą się ze sobą, tworząc układ przypominający grube konary, gałęzie i gałązki drzewa.

■ **Na każdej linii pisz jedno, najwyżej dwa słowa.** Warto zostawić miejsce na uzupełnienia i dopiski.

■ **Używaj kolorów** – ożywiają one i uatrakcyjniają od strony graficznej zapis, ułatwiają kojarzenie i zapamiętywanie, aktywizują również prawą półkulę mózgu. W tym celu posługuj się wielokolorowymi cienkopisami, kredkami, markerami.

■ **Pracuj bez zahamowań!** Obsesyjna dbałość o wzorową formę mapy w pierwszym stadium jej szkicowania szybko gasi zapał oraz ogranicza inwencję i chłonność umysłu. Notatki graficzne możesz uporządkować, ulepszyć i upiększyć po pewnym czasie.

## Zastosowania i ograniczenia map myśli

Gdy nabierzesz już niezbędnej wprawy w stosowaniu tej metody, z map myśli możesz korzystać, ilekroć konieczne jest utrwalenie i przechowywanie podanych informacji – począwszy od notatek z podręczników, poprzez zapisywanie treści wykładów, seminariów, odczytów, po przygotowywanie referatów, esejów, artykułów aż do wizualnych koncepcji projektowania własnej przyszłości.

Zmiana wieloletnich nawyków pisemnego utrwalania informacji nie jest zadaniem łatwym – wymaga nieco czasu

i samozaparcia. Niektórym osobom może sprawić kłopot nieliniowy charakter notatki graficznej, ze względu na niewidoczność hierarchii ważności czy kolejności doboru i prezentacji zanotowanych informacji. Aby zaprowadzić porządek i strukturalizować treści, możesz oznaczać dane obszary literami oraz cyframi rzymskimi i arabskimi.

Neofita mindmappingu powinien również uważać, aby nie zagubił sensu jakiś istotnych informacji. Mapa myśli nigdy nie jest dosłownym zapisem wywodu, lecz jego lepszym lub gorszym przetworzeniem. Dlatego początkujący lepiej niech zapisują odrobinę za dużo niż za mało

Można zapisywać informacje na wykładzie lub lekcji w sposób konwencjonalny, aby już w domu sporządzić wielobarwną i bogato ilustrowaną mapę myśli, co stanowić będzie sensowny krok w kierunku utrwalenia i zrozumienia materiału.

Istotnym mankamentem notowania graficznego jest konieczność stosowania dużych formatów kartek (zalecany rozmiar A3) lub wielogabnych notatników, przez co w niektórych sytuacjach jest to rozwiązanie mało poręczne.

1. Sporządź mapę myśli jutrzejszego dnia. Powieś ją na swojej tablicy korkowej. Jeśli później przyjdzie ci do głowy jakiś nowy pomysł, dorysuj go na mapie.
2. Kup podręczny notes, w którym będziesz zapisywał swoje pomysły, refleksje, zauważone paradoksy.
3. W swoim kalendarzu oznaczaj różne sprawy do załatwienia różnymi kolorami, np. bardzo pilne – czerwonym, zwykłe – czarnym, domowe – zielonym, szkolne – niebieskim.
4. Narysuj dowolną mapę myśli dotyczącą twoich spraw życiowych, uruchamiając przy tym wszelkie zmysły, np. zapalając nastrojowe oświetlenie (świece), słuchając muzyki, wdychając aromat kadzidełka, smakując ulubiony napój.
5. Wymyśl zestaw znaków graficznych na oznaczenie powtarzających się w twoich notatkach wyrazów lub zwrotów, np.  $\Psi$  na oznaczenie psychologii lub psychiki,  $\Psi$ KL – psychologia kliniczna.
6. Nagraj dowolną radiową lub telewizyjną audycję publicystyczną. Sporządź z niej notatkę konspektową lub mapę myśli. Porównaj z oryginałem.

Jeżeli czujesz się zmęczony rutyną tradycyjnych metod pracy umysłowej, technika mindmappingu może stać się bodźcem do wykrzesania z siebie odrobiny entuzjazmu wobec niejako przymusowej sytuacji gromadzenia i przetwarzania wiedzy.

Może też okazać się czynnikiem zdolnym reanimować pomysłowość, poczucie humoru i zapał do pracy nawet w nietłutych, egzaminacyjnych czasach.

**Więcej:** Marek Grębski, *Sukces na egzaminie*, WSiP, 2004