**Jak notować, by zapamiętać więcej na dłużej? Myśl obrazami!**

**W pracy, na uczelni, w domu - codziennie odbieramy, przetwarzamy i zapisujemy mnóstwo informacji. Jak robić to szybko i skutecznie, by o niczym nie zapomnieć? Myślenie wizualne to jedna z metod efektywnego przyswajania treści. Czy wiesz, na czym polega?**

**W pracy, na uczelni, w domu - codziennie odbieramy, przetwarzamy i zapisujemy mnóstwo informacji. Jak robić to szybko i skutecznie, by o niczym nie zapomnieć? Myślenie wizualne to jedna z metod efektywnego przyswajania treści. Czy wiesz, na czym polega?**

Każdego dnia nasz mózg jest bombardowany ogromną ilością danych, które kodujemy w dwóch kanałach – werbalnym i wizualnym. Część informacji dociera do nas w postaci dźwięku, np. wypowiadanych słów. Część w formie obrazu, gdy np. przeglądamy posty na Instagramie. Wiele z nich to słowa zapisane na dowolnym nośniku. Oczywiście każda z tych form może się uzupełniać i przenikać. Ale którą z nich nasz mózg odczytuje i zapamiętuje najszybciej? Obrazy! W ułamku sekundy identyfikujemy znaczenie np. znaków ostrzegawczych czy różnych symboli.

**Informacja wizualna dociera do nas praktycznie natychmiast** i zawiera dużo więcej znaczeń, niż słowo mówione czy pisane. Jeśli prosty obraz połączymy z odpowiednim słowem – dostaniemy idealną metodę organizowania i zapamiętywania treści. Mowa o notatkach wizualnych. Nauczysz się ich, jeśli zaczniesz myśleć obrazami – dodając słowom graficzne dopełnienie.

Zasadniczo **każdą treść można uprościć, sprowadzając ją do słów kluczy.** Tym z kolei można przypisać prosty obraz – schematyczny rysunek czy ikonkę. Czasem wystarczy najważniejszą treść zapisać drukowanymi literami, innym kolorem, umieścić w ramce, opatrzyć wykrzyknikiem, czy podkreślić zakreślaczem. Najważniejsze to pozwolić sobie na swobodną, kreatywną i czytelną dla siebie formę wizualnego zapisu treści.

**No tak, a jeśli nie umiem rysować?** Notatki wizualne (inaczej sketchnotki) mają być przede wszystkim funkcjonalne i spełniać swoją informacyjną rolę. To nie dzieła sztuki, które powinny zachwycać estetyką i artyzmem. Jeśli potrafisz narysować kwadrat, koło, trójkąt, linię prostą i kropkę – poradzisz sobie z zapisem każdej treści. Dom to przecież kwadrat zwieńczony trójkątnym dachem. Kot – dwa koła, kilka kresek i kropek. Myśląc obrazami i upraszczając elementy do postaci schematu, możesz opracować własny zestaw ikonek, który posłuży Ci w organizacji treści.

Notatka wizualna nie musi być piękna, ale powinna uwzględniać elementy zróżnicowanego liternictwa i rysunku; może wykorzystywać strzałki, tabelki czy wykresy. Dlatego dobrze jest zaopatrzyć się w różnego rodzaju artykuły piśmiennicze, które można znaleźć np. w ofercie marki BIC Intensity, adresowanej do kreatywnej młodzieży i dorosłych.

**Co na pewno Ci się przyda**

l **Markery permanentne** w różnych kolorach – od intensywnych przez pastelowe po metaliczne (np. BIC Intensity Marking Intense, Pastel, Metalic), będą odpowiednie do zaznaczania tytułów, nagłówków oraz zapisu słów kluczowych.

l **Cienkopisy** ze średnią i cienką końcówką (np. BIC Intensity Fine) przydadzą się do rysowania drobnych ikonek i zapisywania cytatów.

l **Pisaki z dwoma końcówkami** – pędzelkową i zwykłą w różnych kolorach (np. BIC Intensity Dual Tip Pastel), idealne do brush letteringu i artystycznego zapisywania liter.

l **Zakreślacze** do zaznaczania kluczowych fragmentów. Świetnym wyborem jest zakreślacz i cienkopis w jednym, czyli najnowsza propozycja w linii BIC Intensity Dual Tip.

Znając podstawowe zasady, każdy może spróbować odmienić swój sposób myślenia i organizowania treści. Notatki wizualne sprawdzą się zarówno w pracy np. podczas prezentacji czy „burzy mózgów”, na uczelni i w szkole – do zapisu wykładów, streszczeń, opracowań. A nawet w domu! Plan dnia czy lista zakupów 4-osobowej rodziny to niezłe pole do popisu.

***\*\*\****

***Linia BIC Intensity*** *to szeroka gama narzędzi piśmienniczych w intensywnie żywych kolorach, które zachęcają do bycia kreatywnym na swój własny sposób. Asortyment obejmuje m.in. kredki, cienkopisy, flamastry do kolorowania, markery permanentne czy pisaki dwustronne z pędzelkiem.**Ciesz się twórczą podróżą bez presji osiągnięcia „idealnego" rezultatu! Twórz tak, jak lubisz!*

*Więcej informacji na:* <https://eu.bic.com/pl-pl/stationery/intensity>

**\*\*\***

BIC® **–** światowy lider w kategorii produktów szkolno-biurowych, zapalniczek i maszynek do golenia wnosi prostotę i radość do codziennego życia. Od ponad 75 lat zapewnia wysokiej jakości produkty w przystępnej cenie, które są dostępne dla konsumentów na wyciągnięcie ręki. Na przestrzeni lat BIC® stał się jedną z najbardziej rozpoznawalnych marek oraz znakiem towarowym zarejestrowanym na całym świecie. Dziś produkty BIC sprzedawane są w ponad 160 krajach świata, a wśród kultowych marek znajdziemy: BIC Kids™, BIC FlexTM, BodyMark by BICTM, Cello®, Djeep, Lucky Stationery, Rocketbook, Soleil®, Tipp-Ex®, Us. TM, Wite-Out® i inne. W 2020 roku sprzedaż netto BIC wyniosła 1627,9 mln euro. Spółka jest notowana na „Euronext Paris”, wchodzi w skład indeksów SBF120 i CAC Mid 60 i jest doceniana za swoje zaangażowanie w zrównoważony rozwój i edukację. Aby uzyskać więcej informacji, odwiedź [about.bic.com](https://us.bic.com/en_us/about_bic) lub śledź nas na [LinkedIn](https://www.linkedin.com/company/bic), [Instagram](https://www.instagram.com/bic_group/)ie, [Twitter](https://twitter.com/BicGroup)ze, lub [YouTube](https://www.youtube.com/channel/UCuB7Gpwv0fJZWzYy2lJNZOg).