

DOODLE

INSTRUKCJA

☆ DOODLE - CO TO JEST? _____

Doodle w prostym tłumaczeniu to **gryzmoły**, proste rysunki. Doodling należy do **bardzo łatwych technik rysowania** i najczęściej **odnosi się do nieświadomych lub nieokreślonych rysunków**, wykonanych w sytuacjach, gdy jesteśmy zajęci czymś innym np. podczas rozmowy przez telefon, słuchania wykładu, oglądania TV, rozmowy etc. **Doodle mogą być także celowym działaniem** związanym z pasją, jaką jest rysowanie, zabiciem nudy, działaniem arteterapeutycznym.

☆ KORZYŚCI PŁYNĄCE Z RYSOWANIA DOODLE _____

Według badań przeprowadzonych w Szkole Psychologii na Uniwersytecie w Plymouth przez prof. Jackie Andrade doodlowanie może znacząco wspomóc pamięć. Wyniki eksperymentu pokazały, że osoby rysujące **zapamiętały o 29% więcej** informacji, niż osoby, które nie wykonywały ilustracji. Wyniki eksperymentu zostały opublikowane w czasopiśmie naukowym Applied Cognitive Psychology.

Doodle pomagają się **uspokoić, skupić uwagę**, mają też znaczący wpływ na rozumienie materiału. Wizualne notatki przedstawiające przyswajane informacje, **pozwalają głębiej zrozumieć materiał**, którego się uczymy. Podczas gryzmolenia uruchamiamy neurony, które odpowiadają za efektywne przetwarzanie i przyswajanie wiadomości. To czyni doodling skutecznym narzędziem **wspierającym naukę i proces zapamiętywania**. Metoda ta może być również stosowana w terapii, jako skuteczna technika odprężania. **Może pomóc** też uczniom w zagłuszeniu takich czynności ruchowych, jak **wiercenie się** lub łagodzeniu stresu czy napięcia psychicznego.

JAKICH PRZYBORÓW POTRZEBUJESZ?

KARTKI PAPIERU.

OŁÓWEK, DŁUGOPIS, MARKER LUB CIENKOPIS.

Wybierając artykuły piśmiennicze, warto postawić na takie, które nie będą się rozmazywały. Mogą to być np. wodoodporne markery lub cienkopisy.

