

# Рефлексия

Учитель физической культуры  
Демина Т.А.

- ***Рефлексия*** (от лат. reflexio - обращение назад) - **процесс самопознания** субъектом внутренних психических актов и состояний.
- В современной педагогике под **рефлексией** понимают ***самоанализ деятельности и её результатов***
- ***Анализ себя в деятельности.***

# Осуществление рефлексии

- На любом его этапе.
- Направлена на **осознание** пройденного пути, на сбор в общую копилку замеченного обдуманного, понятого каждым.
- Цель не просто уйти с занятия с зафиксированным результатом, а выстроить смысловую цепочку, сравнить способы и методы, применяемые другими со своими.

# Рефлексия

- **Настроения и эмоционального состояния;**
- **Деятельности;**
- **Содержания учебного материала.**

# Рефлексия настроения и эмоционального состояния

- целесообразна в начале урока с целью установления эмоционального контакта с группой и в конце деятельности.  
Применяются карточки с изображением лиц, цветовое изображение настроения и т.п.

# Рефлексия деятельности

- дает возможность осмысления способов и приемов работы с учебным материалом, поиска наиболее рациональных. Этот вид рефлексивной деятельности приемлем на этапе проверки выполненной работы.

# Рефлексия содержания учебного материала

- используется для выявления уровня осознания содержания пройденного.

# Прием незаконченного предложения

- рефлексия с использованием **оценки «приращения» знаний** и достижения целей (высказывания Я не знал... - Теперь я знаю...)

# Прием анализа субъективного опыта

- который помогает выяснить отношение к изучаемой проблеме, соединить старое знание и осмысление нового.
- Обычно в конце занятия подводятся его итоги, обсуждение того, что узнали, и того, как работали – т.е. каждый оценивает свой вклад в достижение поставленных в начале занятия целей, свою активность, эффективность работы группы, увлекательность и полезность выбранных форм работы.

# Вариант 1

- Учащиеся по кругу высказываются одним предложением, выбирая начало **фразы из рефлексивного экрана** на доске (или письменно):
- сегодня я узнал...
- было интересно...
- было трудно...
- я выполнял задания...
- я понял, что...
- теперь я могу...
- я почувствовал, что...
- я приобрел...
- я научился...
- у меня получилось ...
- я смог...
- я попробую...
- меня удивило...
- мне захотелось...

# Упражнение «Плюс-минус-интересно» (Эдвард де Боно )

- В графу «П» - «плюс» записывается все, что понравилось на занятии, информация и формы работы, которые вызвали положительные эмоции, либо по мнению учащегося могут быть ему полезны для достижения каких-то целей.
- В графу «М» - «минус» записывается все, что не понравилось на занятии, показалось скучным, вызвало неприязнь, осталось непонятным, или информация, которая, по мнению учащегося, оказалась для него не нужной, бесполезной с точки зрения решения профессиональных ситуаций.
- В графу «И» - «интересно» учащиеся вписывают все любопытные факты, о которых узнали на уроке и что бы еще хотелось узнать по данной проблеме, вопросы к учителю.

# Анкета

1. На занятии я работал	активно / пассивно
2.Своей работой на уроке я	доволен / не доволен
3.Урок для меня казался	коротким / длинным
4.За урок я	не устал / устал
5.Мое настроение	стало лучше / хуже
6.Материал занятия мне был	понятен / не понятен
	полезен / бесполезен
	интересен / скучен
	легким / трудным
	интересно / нет