

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
"Средняя общеобразовательная школа №1" города Кирсанова
Тамбовской области

Методы рефлексии

(из опыта работы педагогов МБОУ «СОШ №1»)

**Составитель: Уткина Е.Н.,
методист МБОУ «СОШ №1»**

2025 г.

Рефлексия – это мощный инструмент, который помогает учащимся осознать свой процесс обучения, понять, что работает, а что нет и стать более самостоятельными и ответственными за свои знания.

1. Метод «Наше дерево знаний»

Сегодня мы создали настоящее дерево знаний! За каждый ваш ответ на уроке мы крепили листик на классную доску и оно росло прямо на глазах. Давайте посмотрим, каким урожайным оно получилось!

Учитель : «Сейчас я предлагаю каждому из вас немного подумать и закончить следующие фразы, чтобы поделиться своими впечатлениями от урока»

- **Я узнал(а) много нового и интересного:** (Например, я узнал много нового и интересного о жизни динозавров, о том, как они жили и почему вымерли.)
- **Я научился(ась)** (Например, я научился решать сложные примеры, работать в команде, находить информацию в тексте.)
- **Мне понравилось.** (Например, мне понравилось работать с картами, проводить эксперименты, слушать рассказы учителя.)
- **Мне было интересно:** (Например, мне было очень интересно узнавать о космосе, разгадывать загадки, участвовать в викторине.)

Подумайте минутку, а потом поделитесь своими мыслями. Не стесняйтесь говорить то, что действительно чувствуете. Ваше мнение очень важно для меня! Давайте вместе сделаем наши уроки еще лучше и интереснее!

2. Метод «Цветочки»

Быстро пролетел урок
Подведем теперь итог.
Чем сегодня занимались?
В чем с охотой упражнялись?
Что узнали и познали?
Почему умней вы стали!?

- Теперь давайте выразим свои впечатления о занятии. У нас есть картина, на которую вы можете прикрепить цветочки. Если урок вам понравился - прикрепите цветочек с улыбкой. Если же что-то не устроило, то выберите грустный цветочек. Это поможет нам понять, что было хорошо, а что можно улучшить в следующий раз.

- Спасибо всем за активное участие! Надеюсь, вы ушли с урока не только с новыми знаниями, но и с хорошим настроением!

3. Метод «Попади в мишень!»

- Сегодня мы с вами погрузились в важную и актуальную тему – сортировку мусора. Мы узнали,

почему это необходимо, какие материалы можно перерабатывать и как правильно это делать. Теперь давайте немного поразмышляем о том, как прошел этот урок и что мы из него вынесли.

Чтобы сделать это наглядно и интересно, предлагаю использовать **мишень результативности**. Представьте, что мишень – это отражение ваших знаний и умений по теме сортировки мусора. В центре мишени – самая высокая оценка, а чем дальше от центра, тем ниже.

Как это работает:

1. Нарисуйте мишень.

На листе бумаги нарисуйте несколько концентрических кругов, как мишень для стрельбы. Разделите мишень на сектора, соответствующие разным аспектам темы "Сортировка мусора".

2. Определите сектора.

Подпишите каждый сектор мишени. Например:

- "Понимание важности сортировки"
- "Знание видов перерабатываемого мусора"
- "Умение правильно сортировать мусор"
- "Готовность сортировать мусор дома"
- "Понимание процесса переработки"

3. Оцените себя. В каждом секторе поставьте точку, соответствующую вашей оценке. Чем ближе к центру, тем лучше вы себя оцениваете в этом аспекте.

4. Соедините точки. Соедините все точки, чтобы получилась фигура. Эта фигура и будет отражать

вашу результативность по теме.

После того, как вы отметили свою результативность на мишени, подумайте над следующими вопросами:

- В каких секторах вы попали ближе всего к центру? Что вам далось легко и понятно?
- В каких секторах вы оказались дальше от центра? Что было сложным или непонятным? Что нужно повторить или изучить подробнее?
- Что нового и интересного вы узнали на уроке?
- Как вы планируете применять полученные знания в своей жизни?

• Что вы можете сделать, чтобы улучшить свои навыки сортировки мусора?

Эта рефлексия поможет вам не только оценить свои знания, но и определить, над чем еще нужно поработать. Помните, что сортировка мусора – это вклад каждого из нас в сохранение нашей планеты!

- Итак, наш урок подходит к концу. Давайте немного поразмышляем о том, что мы сегодня узнали. Это поможет нам лучше усвоить информацию и понять, что нам далось легко, а над чем еще стоит поработать.

4.Рефлексия на уроке музыки

Пожалуйста, закончите следующие фразы, чтобы поделиться своими впечатлениями от урока:

– **Я сегодня узнал много нового о** (Например: о творчестве композитора)

- **Было непросто** (Например: выразить свою

мысль, работать в команде)

- **У меня получилось** (Например: понять настроение музыки)

- **Мне запомнилось** (Например: интересный эксперимент, яркий пример из жизни, шутка учителя, дискуссия в классе)

- **Дома я бы хотел(а)** (Например: еще раз прослушать произведения композитора, обсудить эту тему с родителями)

- Не стесняйтесь быть честными и откровенными. Ваша рефлексия поможет вам лучше учиться и развиваться!

5. Рефлексия по теме «Мягкий знак на конце шипящих женского рода»

К концу подходит наш урок

Пора нам подвести итог.

– О каких орфограммах мы сегодня говорили?

– На какие проблемные вопросы искали ответы?

– Какой новый секрет русского языка вы открыли для себя?

- Какие задания показались вам сложными?

– Оцени свою работу на уроке.

-Если все получилось, было легко и интересно на уроке – поднимите правую руку.

Я испытывал трудности, но старался – левую руку.

- За работу на уроке я хочу подарить вам памятки.

Памятка.

Чтобы знать, как писать,

Надо род определять.
Если женский род, то надо
Мягкий знак употреблять.
И тогда мы пишем рожь,
Мышь, печь, сушь и молодёжь.
Если род мужской у слова –
Нету знака никакого!
И тогда пиши калач,
Врач, малыш, гараж и грач.

6. Метод «Чемодан, мясорубка, мусорное ведро»

- У вас на партах лежат 3 картинки: чемодан, мясорубка, мусорное ведро. Выберите любой предмет, в который бы вы положили информацию, полученную на уроке

Интерпретация:

- **Чемодан:** это то, что вы берете с собой в будущее. Это самые ценные, полезные и понятные идеи, факты и навыки, которые вы планируете использовать в дальнейшем. Это то, что вы действительно усвоили и считаете важным.
- **Мясорубка:** это информация, которая вызвала у вас вопросы, сомнения или требует дополнительного обдумывания. Это то, что нужно "перемолоть" в голове, чтобы понять, как это применить, или чтобы разобраться в противоречиях. Это то, над чем стоит поразмышлять и, возможно, поискать дополнительную информацию.

- **Мусорное ведро:** это то, что вам кажется неактуальным, непонятным или неважным для вас лично. Это информация, которая не нашла отклика и, скорее всего, не пригодится в будущем. Это то, что можно смело отбросить, чтобы не загромождать голову лишним.

7. Рефлексия «Сказочный цветок добра»

Ребята, вы справились со всеми испытаниями и помогли богатырям подготовиться к празднику.

Сказки и сказочные герои учат нас добру, помогать всем, кто нуждается в помощи, честно и стойко проходить все испытания. Предлагаю вам сделать сказочный цветок добра. Выберите «ладошку» того цвета, которая соответствует вашей работе сегодня на уроке и прикрепите её на доске.



(Зеленая – справился легко и самостоятельно;
желтая – были ошибки, но справился с заданиями;

синяя - требовалась помощь учителя; красная – испытывал затруднения.)

8. Метод «Светофор»

- Ребята, спасибо вам большое за активную работу на уроке! Вы сегодня были просто молодцы!

Предлагаю вам сравнить свои впечатления от урока с цветами светофора:

- **Зеленый:** урок вам очень понравился, все было понятно и интересно.
- **Желтый:** урок был неплохой, но что-то вам не понравилось или показалось сложным.
- **Красный:** урок совсем не понравился, было скучно или непонятно.

- Подумайте, какой цвет больше всего отражает ваше сегодняшнее состояние после урока. Не стесняйтесь быть честными, это поможет нам сделать следующие уроки еще лучше!

9. Техника «Метод пяти пальцев»

Эта техника рефлексии и самоанализа, разработанная немецким специалистом по тайм-менеджменту Лотаром Зайвертом. Она предназначена для подведения итогов урока, дня, анализа выполненных задач и выявления сильных и слабых сторон.

Метод основан на использовании пяти пальцев, каждый из которых символизирует определённую сферу жизни.

1. **Мизинец** (Мысли) — оценка полученного опыта, знаний и навыков за урок.

2. **Безымянный палец** (Близость целей) — анализ действий, направленных на достижение личных целей.
 3. **Средний палец** (Состояние) — оценка эмоционального состояния и настроения.
 4. **Указательный палец** (Услуги) — рефлексия о взаимодействии с окружающими и значимости общения.
 5. **Большой палец** (Бодрость) — оценка физического состояния и уровня энергии.
- Кроме того, сжатый кулак символизирует концентрацию на цели и необходимость принятия решений.

Чтобы использовать метод, достаточно выделить несколько минут в конце урока:

1. **Мизинец**: записать или подумать о том, что нового вы узнали.
2. **Безымянный палец**: оценить, что вы сделали для достижения своих целей.
3. **Средний палец**: подумать о своём эмоциональном состоянии на уроке.
4. **Указательный палец**: вспомнить, как вы взаимодействовали с одноклассниками.
5. **Большой палец**: оценить своё физическое состояние.

10. Метод «Три М: Момент, Мысль, Мотивация»

- **Как работает**: ученики отвечают на три вопроса:

- **Момент:** что было самым важным или интересным на уроке/в проекте?
- **Мысль:** какая новая мысль или идея у меня появилась?
- **Мотивация:** что я хочу сделать дальше, чтобы улучшить свои знания или навыки?
- **Преимущества:** простая и универсальная методика, которая помогает ученикам выделить ключевые моменты и задуматься о дальнейших шагах.
- **Пример:** после урока математики.
- **Момент:** самым интересным было решение сложных задач с дробями.
- **Мысль:** я понял, что важно внимательно читать условие задачи.
- **Мотивация:** я хочу попрактиковаться в решении больше задач на дроби.

11. Метод "Плюс-Минус-Интересно" (ПМИ)

- **Как работает:** ученики делят лист на три колонки и записывают:
- **Плюс:** что было полезным и позитивным в уроке/проекте?
- **Минус:** что было сложным, непонятным или не понравилось?
- **Интересно:** что было интересным и вызвало любопытство?
- **Преимущества:** помогает ученикам сбалансированно оценить свой опыт и выявить области для улучшения.

- **Пример:** после работы над групповым проектом:
- **Плюс:** мы хорошо распределили обязанности и работали слаженно.
- **Минус:** было сложно договориться о едином мнении по некоторым вопросам.
- **Интересно:** я узнал много нового о теме проекта от других участников группы.

12. Метод "Лестница успеха"

- **Как работает:** ученики оценивают свой прогресс по определенной теме или навыку, отмечая себя на "лестнице" с разными уровнями понимания или мастерства.
- **Преимущества:** визуально наглядная методика, которая помогает ученикам осознать свой прогресс и определить цели для дальнейшего развития.
- **Пример:** после изучения новой темы ученик может отметить себя на лестнице, где:
 - 1 ступень: "Я ничего не понимаю."
 - 2 ступень: "Я понимаю некоторые основные понятия."
 - 3 ступень: "Я понимаю большинство понятий и могу объяснить их."
 - 4 ступень: "Я понимаю все и могу применять свои знания на практике."

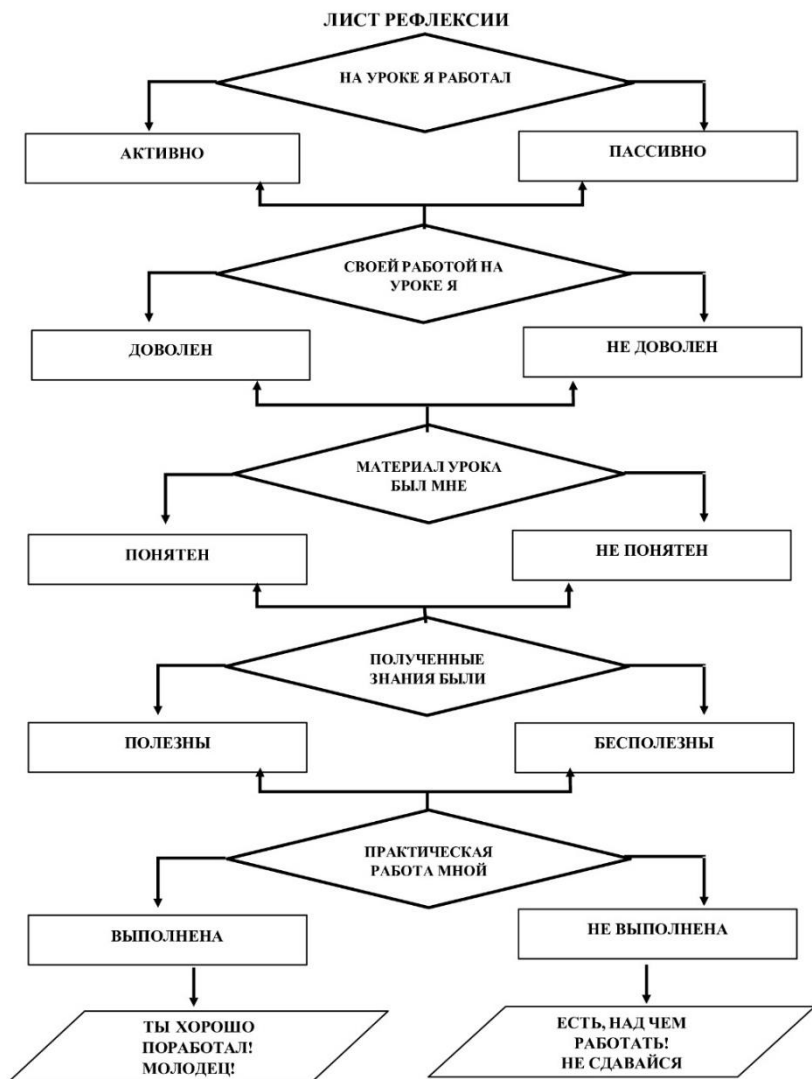
13. Метод «Блок-схема»

- Ребята, а давайте попробуем разобраться, как понять, что урок прошел с пользой и вы действительно хорошо поработали? Мы будем использовать необычный инструмент - **блок-схему эмоций!**

- Представьте себе, что это как карта, которая поможет вам проследить за своими чувствами во время и после урока. Вместо обычных вопросов, мы будем обращать внимание на то, что вы чувствуете.

Как это работает?

В блок-схеме будут разные вопросы, связанные с вашими эмоциями. В зависимости от ответов, вы будете двигаться по схеме, пока не дойдете до конечного результата. Дойдя до конечного результата, сотрите скретч-слой и увидите, насколько хорошо вы поработали на уроке, основываясь на своих ощущениях. Это гораздо важнее, ведь именно ваши эмоции показывают, насколько глубоко вы усвоили материал и насколько вам было интересно учиться! Готовы попробовать? Давайте вместе пройдем по блок-схеме и узнаем, как прошел ваш урок! (На конечный результат в блок-схеме листа рефлексии нанесен скретч-слой).



14. «Синквейн»

Синквейн – это не просто стихотворная форма, это мощный инструмент для самоанализа и рефлексии. Он позволяет быстро и лаконично выразить свои мысли, чувства и впечатления по поводу определенной темы, события или опыта.

Почему синквейн эффективен для рефлексии?

- **Структурированность:** четкая структура синквейна (1 строка – тема, 2 строка – описание, 3 строка – действие, 4 строка – отношение, 5 строка – синоним темы) заставляет мыслить последовательно и фокусироваться на ключевых аспектах.
- **Краткость:** ограниченное количество слов требует отбора наиболее значимых и емких выражений. Это помогает отбросить лишнее и добраться до сути.
- **Творчество:** синквейн стимулирует творческое мышление и поиск нестандартных формулировок.
- **Простота:** легкость написания делает синквейн доступным для людей с любым уровнем подготовки.

Алгоритм для составления синквейна

1. **Выберите тему:** определите, о чем вы хотите поразмышлять. Это может быть конкретное событие, урок, прочитанная книга, или даже просто ваше текущее состояние.
2. **Следуйте структуре:**

- **1 строка:** одно слово – тема (существительное).
- **2 строка:** два слова – описание темы (прилагательные).
- **3 строка:** три слова – действие, связанное с темой (глаголы).
- **4 строка:** четыре слова – ваше отношение к теме (фраза).
- **5 строка:** одно слово – синоним темы (существительное).

3. Будьте честны: пишите то, что действительно чувствуете и думаете. Не бойтесь выражать свои эмоции.

4. Перечитайте и проанализируйте: после написания синквейна внимательно перечитайте его. Что он говорит о вашем отношении к теме? Какие мысли и чувства он вызывает?

Пример синквейна о рефлексии

Рефлексия

Глубокая, полезная

Анализирую, понимаю, учусь

Помогает видеть себя лучше

Осознание

15. Метод «Фразеологизм или пословица»

Учитель предлагает детям подобрать выражение, соответствующее восприятию урока. Например,
«Слышал краем уха»
«Вложил душу»

«Бил баклуши»
«Работал за троих»
«Как белка в колесе»
«Старался изо всех сил»
«Хлопал ушами»
«Просиживал штаны»
«Валял дурака»
«Трудился в поте лица»
«Шевелил мозгами»
«Считал ворон».