**Рефлексия деятельности «Метод 5 пальцев» Л. Зайверта**

**М** (мизинец) – мыслительный процесс.

Какие знания, опыт я сегодня получил?

**Б** (безымянный) – близость цели.

Что я сегодня делал и чего достиг?

**С** (средний) - состояние духа.

Каким было сегодня мое преобладающее настроение, состояние духа?

**У** (указательный) - услуга, помощь. Чем я помог, чем порадовал или чему поспособствовал?

**Б (**большой) - бодрость, физическая форма. Каким было мое состояние сегодня? Что я сделал для своего здоровья?

Ожидаемый результат: участники осмысливают свою деятельность, с целью ее дальнейшего целенаправленного совершенствования.

Список компетентностей, на формирование которых работает данная методика:

Ключевая: рефлексивная.

Сквозные: - управленческая:

•умение осуществлять анализ собственной деятельности;

•планирование дальнейших шагов для достижения цели.

- коммуникативная:

•способность к критическому мышлению;

•умение представить себя;

•выслушивать и принимать во внимание взгляды других людей.

- личностно-адаптивная:

•быть упорным и стойким перед трудностями.

