



# «Цифровизация образования»

11 декабря 2025г.

Спикер: Елена Александровна Кошенкова

## **Где грань между полезным цифровым разнообразием и вредным цифровом потоком на уроке? Как понять, что инструментов и платформ стало слишком много?**

1. Нарастающая когнитивная перегрузка у всех участников процесса.
  2. Потеря целостности урока;
  3. Технологический процесс начинает подменять собой живое педагогическое взаимодействие;
- 

**«Цифровой детокс» для класса: стоит ли и можно ли вводить на уроках или школьных днях периоды сознательного отказа от гаджетов? Что это может дать?**

1. Идея «цифрового детокса» для класса - это педагогический прием, направленный на развитие осознанности и восстановление баланса, который мы так легко теряем в бесконечном потоке уведомлений, переключений и открытых вкладок.
  2. «Цифровой детокс» — это мощный социальный эксперимент, возвращающий в класс человеческое измерение.
- 

## **Кто устаёт больше от цифровизации: ученики или учителя? И как нам помочь друг другу справляться с этой усталостью?**

**Учитель** испытывает, прежде всего, профессиональную и эмоциональную усталость от постоянной необходимости быть на острие изменений.

**Ученик** сталкивается с иного рода истощением — когнитивным и психоэмоциональным. Его утомляет не освоение технологий, а жизнь внутри них.

Сравнивать степень усталости бессмысленно — они дополняют друг друга, создавая общую атмосферу напряженности в образовательной среде. И именно поэтому помощь друг другу — не жест вежливости, а необходимое условие для сохранения психического здоровья и эффективности учебного процесса.



**Как бороться с «распылением внимания»? Существуют ли педагогические приёмы, которые помогают ученику (и учителю) удерживать фокус в цифровой среде, полной соблазнов?**

**Борьба с «распылением внимания» в цифровой среде — это, один из ключевых педагогических вызовов современности. Это не борьба с ленью или недостатком мотивации у учеников, а противостояние целой индустрии, профессионально создающей отвлекающий контент, который конкурирует за наше сознание.**



## **Личное и рабочее: как защитить своё частное цифровое пространство (например, мессенджеры, соцсети) от бесконечных рабочих вопросов от учеников и родителей после уроков?**

1. Техническое и организационное разделение каналов связи;
  2. Необходима внутренняя устойчивость и соблюдение установленных правил самим учителем;
  3. Ваше право на личное время, на чтение книги, на общение с близкими или на тишину — не менее значимо, чем право родителя на информацию.
- 

## **ЗАКЛЮЧЕНИЕ:**

**Цифровизация** — это вызов, но вызов, который открывает перед нами небывалые возможности для персонализации, наглядности и выхода за стены класса.

**Наше профессиональное кредо в цифровую эпоху — это баланс.** Баланс между инновацией и проверенной методикой, между виртуальным и реальным общением, между тотальной доступностью и священным правом на личное время и восстановление сил.





Спасибо за внимание!

ЦНПМ