

UWAŻAJ... TEATR!

**Program edukacji cyfrowej
Miejskiego Teatru Miniatura
w ramach projektu ProfiKultura**



→ **WSTĘP**

Jesteśmy nieustannie otoczeni przez ekrany, a telefony często stają się „złodziejami czasu”. Higiena cyfrowa to zbiór zachowań, które chronią zdrowie psychiczne i fizyczne, sen oraz relacje z naszymi bliskimi w kontakcie z nowymi technologiami.

Chcemy, aby teatr był przestrzenią bycia tu i teraz – offline, dlatego wychodzimy z inicjatywą „Uważaj... Teatr!”. Słowo „uważaj” rozumiemy tu jako zachętę do uważności. Odłóżcie telefony i sięgnijcie po analogową przygodę, twórcze wyzwania i nową jakość bycia razem.

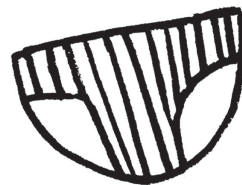
Na drugiej stronie prezentujemy aktywności inspirowane naszym spektaklem, które pomogą Wam na nowo odkryć przyjemność bycia tu i teraz. Zachęcamy do wspólnej zabawy – rodziny, klasy, grupy. Bez ekranów, razem i twórczo!



→ **10 ZASAD HIGIENY CYFROWEJ**

- 1** Miej pod kontrolą czas spędzany przed ekranem.
- 2** Zredukuj potrzebę nieustannego posiadania przy sobie smartfona i innych urządzeń ekranowych.
- 3** Wyłączaj powiadomienia ekranowe (dźwięki i plakietki), w szczególności w czasie nauki oraz wykonywania czynności i prac domowych.
- 4** Skupiaj swoją uwagę i aktywność na wykonywaniu tylko jednej czynności.
- 5** Angażuj się w działania analogowe, które kształtują umiejętność samodzielnego, logicznego i kreatywnego myślenia.
- 6** Odpoczywaj i relaksuj się bez używania urządzeń ekranowych.
- 7** Szukaj zainteresowań także poza internetem i wykorzystywaniem urządzeń ekranowych.
- 8** Rób sobie „cyfrowe odtruwanie” – świadomie planuj czas poza internetem i bez korzystania z urządzeń ekranowych.
- 9** Zadbaj o odpowiednio długi sen i aktywność fizyczną – to podstawy zdrowego stylu życia.
- 10** Zadbaj o relacje w świecie rzeczywistym.





SPEKTAKL:

28 DNI Z ŻYCIA DZIEWCZyny

10+ | #akceptacja #dojrzewanie #tuiteraż

O SPEKTAKLU:

Spektakl w zabawny i nowoczesny sposób przybliży i oswaja temat wchodzenia w dojrzałość i wiążących się z tym zmian. Opowiada o tym, jak rozumieć siebie i słuchać własnego organizmu w świecie pełnym presji. Mądra lekcja akceptacji zmian zachodzących w ciele i głowie.

1

AKTYWNOŚĆ 1: PAMIĘTNIK MOCY

Kluczowe pytanie: Jaką masz moc?

Aby lepiej zrozumieć i zaakceptować zmiany w sobie, przygotujcie notatnik lub zeszyt. Przypomnijcie sobie sytuację, w której byliście z siebie dumni. Opiszcie ją i na tej podstawie wypiszcie swoje mocne strony. Wracajcie do tego zapisu (także w trudnych chwilach). Budujcie tak poczucie swojej wartości, zamiast szukać go w lajkach i reakcjach w sieci. Niech to będzie Wasz osobisty, analogowy zasób siły.

*

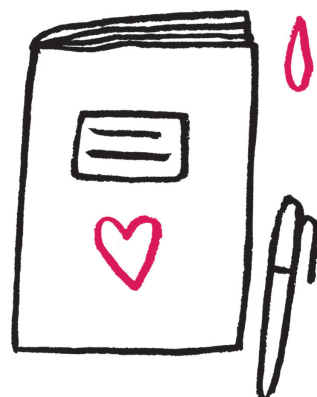
Zasady higieny cyfrowej:

- 5 Działania analogowe/kreatywne, samodzielne myślenie/pisanie.
- 6 Relaks bez ekranu, odpoczynek psychiczny.
- 2 Czas bez ekranu.

*

Podsumowanie:

Prowadzenie Pamiętnika Mocy, buduje poczucie własnej wartości, stabilność emocjonalną i niezależność od ocen w świecie cyfrowym.



2

AKTYWNOŚĆ 2: UWAŻNE JEDZENIE

Kluczowe pytanie: Czy wiesz, co jesz?

Trening uważności uczy słuchania własnego organizmu. Weźcie kostkę czekolady i jedzcie ją bardzo powoli przez 3 minuty, skupiając się na smaku, zapachu i konsystencji. To nauka bycia „tu i teraz”, redukcji stresu i czerpania przyjemności bez rozpraszaczy (np. ekranu telefonu).

*

Zasady higieny cyfrowej:

- 4 Skupienie na jednej czynności.
- 6 Relaks bez ekranu.
- 8 Cyfrowe odtruwanie.

*

Podsumowanie:

Uważne jedzenie to skuteczny sposób na poprawę koncentracji i pomoc w pokonaniu częstego nawyku jedzenia w pośpiechu.

