

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:

BAJKA O KSIĘCIU PIPO, KONIU PIPO I KSIĘŻNICZCE POPI

6+ | #ekspresjaartystyczna #energiaoffline #nietuzinkowytalent

O SPEKTAKLU:

Muzyczna opowieść o podróży jako metaforze życia na podstawie książki Pierre'a Gripariego. Książę Pipa wyrusza w podróż z wiernym koniem Pipa – trafia do wnętrza wulkanu, spotyka wiele niezwykłych postaci. Jest to historia o nauce budowania relacji, poznawaniu siebie i poszukiwaniu własnej drogi, pełna cyrkowych emocji i akrobacji.

1

AKTYWNOŚĆ 1: ŻONGLERKA SKARPETKAMI

Kluczowe pytanie: Jak oceniasz Swoją koordynację?

Akcja spektaklu dzieje się w cyrku. Poczujcie energię cyrkowych artystów i księcia Pipa! Weźcie dwie zwinięte w kulki pary skarpetek i spróbujcie nauczyć się żonglować. To świetne ćwiczenie koordynacji.

*

Zasady higieny cyfrowej:

- 4 Skupienie uwagi.
- 7 Nowe umiejętności.
- 9 Aktywność fizyczna.

*

Podsumowanie:

Żonglerka rozwija koordynację i zwiększa zdolność koncentracji.



2

AKTYWNOŚĆ 2: POKAZ DOMOWYCH/KLASOWYCH TALENTÓW

Kluczowe pytanie: Masz talent? (UWAGA: Poszukaj tego najbardziej nieoczywistego)

Zorganizujcie w domu lub w klasie Wielki Pokaz Talentów. Mogą to być talenty nieoczywiste: mistrzowskie smażenie naleśników, najszybsze składanie prania, finezyjne temperowanie kredek, żonglerka (to już chyba umiecie? – patrz aktywność pierwsza) itp. Docieńcie te wspólne chwile, ciesząc się emocjami na żywo.

*

Zasady higieny cyfrowej:

- 10 Relacje/wspólna zabawa.
- 5 Kreatywność.
- 7 Rozwijanie pasji.

*

Podsumowanie:

Uczestnictwo w pokazie talentów (szczególnie tych nieoczywistych) rozwija kreatywność, buduje relacje i pewność siebie.

