

# 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**



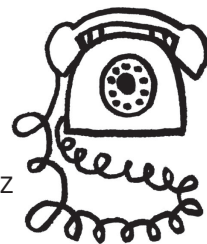
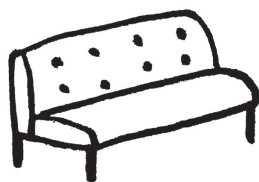
- 1** Miej pod kontrolą czas spędzany przed ekranem.
- 2** Zredukuj potrzebę nieustannego posiadania przy sobie smartfona i innych urządzeń ekranowych.
- 3** Wyłączaj powiadomienia ekranowe (dźwięki i plakietki), w szczególności w czasie nauki oraz wykonywania czynności i prac domowych.
- 4** Skupiaj 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:**

# BIBUŁA W TAPCZANIE

**8+** | #dialogmiedzypokoleniowy #sprawczośćwspólnoty #komunikacja



## O SPEKTAKLU:

Spektakl powstał na podstawie książki Michała Rusinka, *Bibuła w tapczanie. O solidarności dla dzieci*. To opowieść o wielkiej i małej historii, o sile wspólnoty oraz potrzebie demokracji, wolności i niezależności – wartościach ważnych także dla najmłodszych obywateli i obywaterek. Z lalkowej inscenizacji młodzi widzowie dowiedzą się, jak wyglądał świat, który z dzieciństwa pamiętają ich rodzice i dziadkowie.

1

## AKTYWNOŚĆ 1: KAPSUŁA CZASU

**Kluczowe pytanie:** *Czy czas da się zamknąć w pudełku?*

Stwórzcie pudełko – kapsułę czasu. Włóżcie do niej przedmioty ważne dla Was dzisiaj (rysunek, bilet, list), które nie są elektroniką. Zakopcie ją lub schowajcie głęboko w szafie, otwórzcie za rok lub dziesiątki lat (ustalcie termin). Doceńcie wartość fizycznych pamiątek i trenujcie cierpliwości.

\*

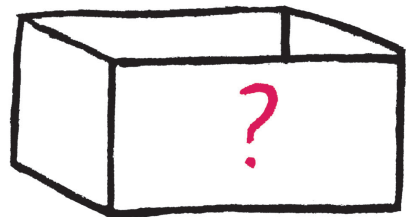
**Zasady higieny cyfrowej:**

**5** Działania analogowe. | **7** Zainteresowania poza siecią.

\*

**Podsumowanie:**

Selekcja przedmiotów wartych ukrycia w kapsule służy refleksji nad tym, co jest naprawdę ważne i cenne. A może tu wcale nie chodzi o przedmioty?



2

## AKTYWNOŚĆ 2: ROZMOWY KONTROLOWANE (głuchy telefon)

**Kluczowe pytanie:** *Czy łatwo jest się dogadać?*

Zabawa w głuchy telefon z użyciem haseł związanych z wolnością i solidarnością (np. *Nie ma wolności bez solidarności*). Po zabawie przeprowadźcie wywiad (bez dyktafonu!) z kimś, kto pamięta tamte czasy – babcią, dziadkiem lub sąsiadem.

**Wariant: Głuchy telefon na migi** | Ustawcie się w rzędzie, jeden za drugim. Ostatnia osoba losuje hasło związane ze spektaklem (np. bibuła w tapczanie, okrągły stół) i pokazuje je za pomocą gestów (bez użycia słów) osobie stojącej przed nią. Hasło wędruje w ten sposób wzdłuż kolejki – każdy pokazuje to, co zrozumiał, kolejnej osobie. Zadaniem pierwszej osoby w rzędzie jest głośne odgadnięcie, co było przekazywane.

\*

**Zasady higieny cyfrowej:**

**10** Relacje w świecie rzeczywistym. | **5** Samodzielne myślenie. | **2** Czas bez ekranu.

\*

**Podsumowanie:**

Zabawa uczy, jak ważna jest skuteczna komunikacja i jak łatwo może dojść do zniekształcenia informacji.

