

# 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:

# CO U DIABŁA

8+ | #kontrakcyfrowy #świadomedecyzje #sprawczość



Porzućcie wszelkie telefony,  
wy, którzy to czytacie...



## O SPEKTAKLU:

Spektakl jest adaptacją baśni braci Grimm, która stawia kluczowe pytanie o naturę zła i możliwości jego przechytzenia. Bohaterowie udowadniają, że największą siłą jest ich spryt, wytrwałość i dobre serce, a sam diabeł okazuje się nie taki straszny, jak go malują.



1

## AKTYWNOŚĆ 1: TURLANE OPowieści

**Kluczowe pytanie:** Co wpływa na nasze losy?

Najpierw rozpiszcie lub rozrysujcie tabelkę z kategoriami: KIEDY? GDZIE? KTO? CO? Następnie rzucajcie kostką cztery razy, by wylosować każdy element i twórzcie na żywo niesamowite opowieści na wzór braci Grimm.

|        |            |              |        |            |   |        |
|--------|------------|--------------|--------|------------|---|--------|
|        |            |              |        |            |   |        |
| KIEDY? | ?          | ?            | północ | ?          | ? | ?      |
| GDZIE? | zameczysko | ?            | ?      | ?          | ? | chatka |
| KTO?   | ?          | ?            | ?      | czarownica | ? | ?      |
| CO?    | ?          | dostaje list | ?      | ?          | ? | ?      |

\*

**Zasady higieny cyfrowej:**

5 Kreatywne myślenie. | 10 Wspólna zabawa/relacje. | 7 Zainteresowania literackie.

\*

**Podsumowanie:**

Tworzenie historii na żywo rozwija kreatywność, wyobraźnię i umiejętności narracyjne.

2

## AKTYWNOŚĆ 2: CYFROGRAF RÓWNowagi

**Kluczowe pytanie:** Czy Ty rządysz telefonem, czy On rządzi Tobą?

Diabeł kusi, a elektronika uzależnia. Spiszcie „Pakt z samym sobą” (rodzinny/klasowy kontrakt), w którym ustalacie zasady korzystania z telefonów (np. „Nie używam telefonu przy jedzeniu”). Skorzystajcie z 10 zasad higieny cyfrowej. Podpiszcie go uroczystie, by nie oddać swojego czasu w niepowołane ręce.

\*

**Zasady higieny cyfrowej:**

1 Kontrola czasu. | 8 Świadome planowanie. | 2 Czas bez ekranu.

\*

**Podsumowanie:**

Kontrakt cyfrowy jest narzędziem do świadomego planowania, przekształca nieświadome nawyki w jasne, przemyślane zasady.

