

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.



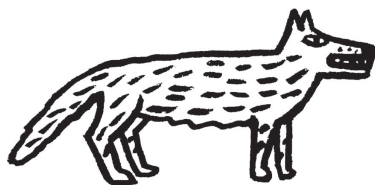
Na drugiej stronie prezentujemy aktywności inspirowane naszym spektaklem, które pomogą Wam na nowo odkryć przyjemność bycia tu i teraz. Zachęcamy do wspólnej zabawy – rodziny, klasy, grupy. Bez ekranów, razem i twórczo!

→ **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:

CZERWONY KAPTUREK

6+ | #komunikacjatrwała #bliskośćoffline #wartośćobecności



O SPEKTAKLU:

Klasyczna baśń przeniesiona w przyszłość na zniszczoną Ziemię, zamieszkaną przez stwory ze śmieci. Czerwony Kapturek to ostatnia dziewczynka, która musi przetrwać i zmienić losy świata. Historia z dreszczykiem i przymrużeniem oka o drodze przez niebezpieczny las oraz tęsknocie za bliskimi.

1

AKTYWNOŚĆ 1: LIST DO BABCI

Kluczowe pytanie: Jakie kontakty bardziej cenisz – te w świecie realnym czy w wirtualnym?

Czerwony Kapturek wędrował do Babci, która była dla niego ważna. Zamiast wysłać SMS, napiszcie tradycyjny list na papierze do Babci (lub innej bliskiej osoby) i wyślijcie go pocztą. Możecie też zaplanować prawdziwą wizytę, zostawiając telefony w kieszeni kurtki, by w pełni cieszyć się spotkaniem.

*

Zasady higieny cyfrowej:

10 Relacje w świecie rzeczywistym.

5 Działania analogowe.

2 Czas bez ekranu.

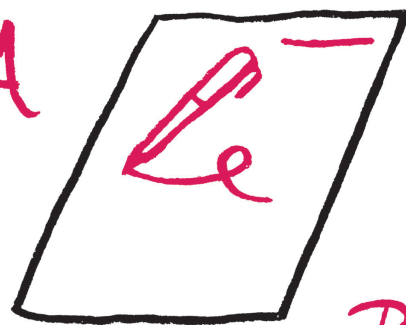
*

Podsumowanie:

Napisany ręcznie list jest trwałym, namacalnym dowodem zaangażowania w relację.



A



B

2

AKTYWNOŚĆ 2: KOSZ PIKNIKOWY

Kluczowe pytanie: Czy budowanie relacji może być smaczne?

Zaplanujcie analogowo (na kartce papieru) zawartość koszyka dla Babci lub na własny piknik. Zróbcie wspólnie kanapki, przygotujcie domową lemoniadę. To nauka planowania i działania w świecie fizycznym, angażująca zmysły.

*

Zasady higieny cyfrowej:

5 Kreatywne myślenie/działanie.

7 Zainteresowania poza siecią.

10 Wspólne działanie.

*

Podsumowanie:

Wspólne gotowanie i planowanie offline ćwiczy organizację oraz dostarcza satysfakcji z pracy grupowej.

