

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:

GANG GODZINY DUCHÓW

6+ | #marzenia #wyobraźnia #emocjepozasiecią



O SPEKTAKLU:

Światowa prapremiera teatralnej adaptacji powieści Davida Walliamsa, *Gang godziny duchów*. Spektakl opowiada o grupie pacjentów oddziału dziecięcego, którzy dzięki sile przyjaźni i wyobraźni udowadniają, że nawet trudną szpitalną rzeczywistość można zmienić w coś wyjątkowego. Pełna humoru i wzruszeń opowieść o marzeniach i o tym, że nawet mając niewiele, można zdziałać bardzo dużo, a najważniejsze jest grono przyjaciół, z którym to, co zwyczajne, staje się wyjątkowe.

1

AKTYWNOŚĆ 1: TEATR CIENI

Kluczowe pytanie: Jak Twoja wyobraźnia działa w ciemności?

Bohaterowie *Gangu godziny duchów* działali nocą. Poczujcie się jak oni. Zgaście światła, użyjcie latarki i własnych dłoni (lub wyciętych szablonów), by stworzyć na ścianie teatr cieni. Może stworzycie minispektakl o marzeniach? To wspaniała zabawa rozwijająca wyobraźnię.

*

Zasady higieny cyfrowej:

- 5 Działania analogowe.
- 6 Odpoczynek bez ekranu.
- 9 Zdrowy sen – unikanie niebieskiego światła.

*

Podsumowanie:

Tworzenie teatru cieni rozwija wyobraźnię i daje wspaniałą przestrzeń do relaksu bez bodźców cyfrowych.



2

AKTYWNOŚĆ 2: LISTA MARZEŃ

Kluczowe pytanie: O czym marzysz?

Usiądźcie wspólnie i stwórzcie na papierze *Listę Marzeń*. O czym marzycie? Jakie marzenie możecie spełnić sami, a może jest ktoś, komu możecie pomóc w realizacji jego marzenia?

*

Zasady higieny cyfrowej:

- 10 Relacje.
- 5 Samodzielne myślenie.
- 6 Refleksja.

*

Podsumowanie:

Spisywanie własnej listy marzeń sprzyja głębokiej refleksji, buduje samoświadomości, a planowanie spełnienia marzeń innych osób rozwija empatię.

