

# 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**

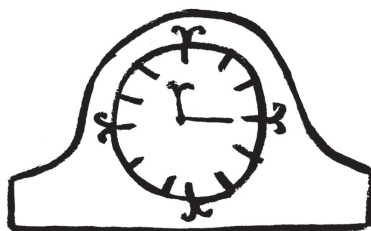
- 1** Miej pod kontrolą czas spędzany przed ekranem.
- 2** Zredukuj potrzebę nieustannego posiadania przy sobie smartfona i innych urządzeń ekranowych.
- 3** Wyłączaj powiadomienia ekranowe (dźwięki i plakietki), w szczególności w czasie nauki oraz wykonywania czynności i prac domowych.
- 4** Skupiaj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

# MOMO

9+ | #kontrolaczasu #uważnośćtuteraż #odzyskiwanieradości



## O SPEKTAKLU:

Adaptacja powieści Michaela Endego o tajemniczych Szarych Panach, którzy kradną ludziom czas, przez co życie zostaje pozbawione wszystkiego, co jest uważane za marnowanie czasu: spotkań towarzyskich, zabawy, sztuki, wyobraźni czy nawet spania. Sytuację próbuje uratować dziewczynka Momo z pomocą żółwicy Kasjopei i mistrza Hory. To poetycka opowieść o czasie, uważności i odzyskiwaniu radości z bycia tu i teraz.



1

## AKTYWNOŚĆ 1: SKARBIEC CZASU

**Kluczowe pytanie:** Jak obronić wspólny czas przed niewidzialnymi złodziejami?

Stwórzcie w domu lub w klasie specjalne pudełko – *Skarbiec czasu*. To bezpieczne miejsce, gdzie zamykamy telefony przed wspólnym posiłkiem, zabawą czy nauką, aby nikt nie ukradł Wam cennego czasu.

\*

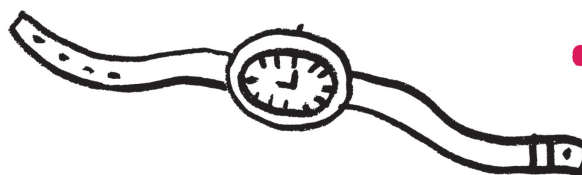
### Zasady higieny cyfrowej:

- 1 Kontrola czasu.
- 2 Czas bez ekranu.
- 8 Cyfrowe odtruwanie.

\*

### Podsumowanie:

Odkładanie telefonu do *Skarbca czasu* wzmacnia poczucie kontroli. To Wy rządzącie telefonem, a nie On Wami.



2

## AKTYWNOŚĆ 2: SPACER KASJOPEI (trening uważności)

**Kluczowe pytanie:** Czy potrafisz zwolnić na tyle, by poczuć, że jesteś tu i teraz?

Zabawa w stylu żółwicy Kasjopei. Poruszajcie się bardzo powoli, skupiając całą uwagę na każdym, nawet najmniejszym ruchu stopy. To trening uważności – bycia w pełni obecnym w danej chwili, bez pośpiechu narzucanego przez świat cyfrowy.

\*

### Zasady higieny cyfrowej:

- 4 Skupienie na jednej czynności.
- 6 Relaks bez ekranu.
- 9 Aktywność fizyczna.

\*

### Podsumowanie:

Powolny ruch wspiera koncentrację, uważność i świadomość Ciała.

