

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:

NOWE SZATY CESARZA

6+ | #odwagamówieniaprawdy #twórzanalogowo #okowokozrelacjami

O SPEKTAKLU:

Ten lalkowy spektakl (adaptacja baśni Hansa Christiana Andersena), rozgrywający się w niezwykłym świecie tkanin i nici, opowiada historię próżnego cesarza, który padł ofiarą własnej pychy. To opowieść o lęku przed ośmieszeniem i odwadze mówienia prawdy, która stawia przed Wami ważne pytania: komu wierzyć i co jest prawdziwe? Czy warto iść za tłumem, czy może lepiej zaufać własnym oczom i głośno powiedzieć to, co się myśli?

1

AKTYWNOŚĆ 1: ANALOGOWY PROJEKTANT

Kluczowe pytanie: Jaki twórca w Tobie drzemie?

Wcielcie się w rolę krawców. Waszym zadaniem jest przyszyć guzika lub stworzenie breloczka z filcu (igłą i nitką) według własnego projektu. A może spróbujecie stworzyć własną lalkę i wykorzystać ją potem w swoim spektaklu? To trening manualny, który wymaga cierpliwości i daje satysfakcję.

*

Zasady higieny cyfrowej:

- 4 Jedna czynność naraz.
- 5 Działania analogowe/kreatywne.
- 7 Zainteresowania poza siecią.

*

Podsumowanie:

Działania manualne poprawiają koordynację, kształtują cierpliwość i dają namacalny dowód własnej skuteczności.

2

AKTYWNOŚĆ 2: LUSTRZANE ODBICIE

Kluczowe pytanie: Czy łatwo jest spojrzeć w oczy prawdziwym relacjom?

Cesarz lubił się przeglądać w lustrze. Dobierzcie się w pary i stańcie naprzeciwko siebie. Jedna osoba jest lustrem i naśladuje ruchy i miny drugiej. Utrzymujcie kontakt wzrokowy. To ćwiczenie buduje bliską relację i uważność na drugiego człowieka – obecność, czego nie zastąpi żaden ekran.

*

Zasady higieny cyfrowej:

- 10 Relacje w świecie rzeczywistym.
- 6 Odpoczynek bez ekranu.

*

Podsumowanie:

Utrzymanie kontaktu wzrokowego i naśladowanie ruchów jest podstawowym ćwiczeniem empatii i zrozumienia niewerbalnej komunikacji.