

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:

OPOWIEŚĆ WIGILIJNA. WRZESZCZ

6+ | #życzliwośćoffline #relacjesąsiedzkie #uważnośćnainnych

O SPEKTAKLU:

Przedstawienie świąteczne inspirowane powieścią Charlesa Dickensa, *Opowieść wigilijna*. Akcja dzieje się w kamienicy we Wrzeszczu. Spektakl o sąsiedztwie, przemianie serca i magii świąt, która dzieje się między ludźmi. Przypomina o tym, co w budowaniu relacji jest najważniejsze.

1

AKTYWNOŚĆ 1: ŁAŃCUCH ŻYCZLIWOŚCI

Kluczowe pytanie: Co łączy Cię z najbliższym otoczeniem – rodziną, klasą, sąsiadami?

Bądźcie jak bohater spektaklu – Mały, zróbcie coś dobrego, zapraszając do działania innych. Stwórzcie papierowy łańcuch na choinkę. Na każdym ogniwie napiszcie jedno ciepłe słowo, życzenie lub miłe wspomnienie dotyczące świąt albo tego, co kojarzy Wam się z hasłem *życzliwość*. Niech ten łańcuch przypomina Wam o tym, jak dobrze jest budować relacje.

*

Zasady higieny cyfrowej:

5 Działania manualne. | **10** Dbłość o relacje. | **6** Odpoczynek/refleksja.

*

Podsumowanie:

Tworzenie łańcucha życzliwości jest prostym ćwiczeniem wspierającym umiejętność odczuwania wdzięczności, rozwijającym empatię, integrującym uczestników.

2

AKTYWNOŚĆ 2: KAMIENICA TALENTÓW

Kluczowe pytanie: Jakim talentem możesz się podzielić z najbliższymi?

Każdy mieszkaniec kamienicy ze spektaklu wnosi do wspólnoty coś wyjątkowego. Węgierski piłkarz Istvan ma sportowego ducha, a energiczna Bożenka zaraża optymizmem. Narysujcie na dużym arkuszu papieru kontur wielkiej kamienicy – podobnej do tej, w której mieszkają bohaterowie spektaklu. Narysujcie wiele okien. W każdym z okien wpiszcie talent, pasję lub umiejętność, którą możecie obdarować innych (może to być pieczenie ciastek, umiejętność słuchania, czy gra w piłkę). Zobaczcie, jak Wasza klasowa/rodzinna kamienica tętni życiem i jak wiele zasobów macie. Wykorzystajcie je!

*

Zasady higieny cyfrowej:

7 Szukanie zainteresowań. | **10** Relacje w świecie rzeczywistym. | **5** Kreatywność.

*

Podsumowanie:

Kamienica talentów to sposób na odkrywanie radości płynącej ze wspólnej twórczej aktywności i dzielenia się tym, co dobre z innymi.

