

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**



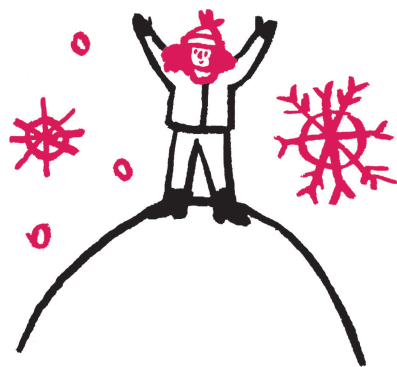
- 1** Miej pod kontrolą czas spędzany przed ekranem.
- 2** Zredukuj potrzebę nieustannego posiadania przy sobie smartfona i innych urządzeń ekranowych.
- 3** Wyłączaj powiadomienia ekranowe (dźwięki i plakietki), w szczególności w czasie nauki oraz wykonywania czynności i prac domowych.
- 4** Skupiaj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

TONJA Z GLIMMERDALEN

6+ | #natura #energia #sprawczość



O SPEKTAKLU:

Adaptacja książki Marii Parr, *Tonja z Glimmerdalen*. Główna bohaterka spektaklu – Tonja to odważna i zadziorna dziewczynka, która żyje w zgodzie z dziką naturą i udowadnia, że dzieci mają głos w naprawianiu świata dorosłych. Spektakl opowiada o jej niezwykłej przyjaźni z sąsiadem Gunnvaldem, pędzie ku wolności oraz walce o to, co w życiu najważniejsze. To pełna energii historia o odwadze bycia sobą, która pokazuje, że czasem trzeba narobić hałasu, by ocalić relacje z bliskimi.

1

AKTYWNOŚĆ 1: WYPRAWA DO WŁASNEGO GLIMMERDALEN (uwolnienie energii)

Kluczowe pytanie: Co daje Ci kontakt z naturą?

Tonja kocha naturę, a jej mottem jest „Szybkość i wiara w siebie!“. Wyjdźcie do najbliższego parku, lasu lub na pagórek. Zostawcie telefony w domu. Waszym zadaniem jest poczuć wiatr na twarzy – zbiegnijcie z góry, poturlajcie się po trawie, wejdźcie na drzewo lub po prostu krzyczcie w przestrzeń, by uwolnić emocje (jak Tonja, którą słychać w całej dolinie). Doświadczcie świata wszystkimi zmysłami, bez pośrednictwa ekranu.

*

Zasady higieny cyfrowej:

6 Odpoczynek bez ekranu. | **7** Zainteresowania poza internetem. | **9** Aktywność fizyczna.

*

Podsumowanie:

Bezpośredni kontakt z naturą to najlepsza forma odpoczynku dla układu nerwowego, która skutecznie przywraca równowagę na przykład po intensywnym zmęczeniu cyfrowym.



2

AKTYWNOŚĆ 2: UWAŻNA WĘDRÓWKA TONJI (trening zmysłów)

Kluczowe pytanie: Jak natura może pomóc Ci się wyciszyć?

Wcielcie się w rolę Tonji kochającej naturę. Podczas krótkiej wyprawy do parku lub ogrodu trenujcie uważność: zacznijcie od słuchu – zatrzymajcie się i skupcie całą uwagę na dźwiękach otoczenia przez minutę, bez próby ich nazywania. Następnie, przejdźcie do widoków i zostańcie badaczami: znajdźcie (lub narysujcie w notesie) 3 różne rośliny lub ślady zwierząt. Skupcie wzrok na naturalnej zieleni, co jest odpoczynkiem dla oczu. Na koniec stwórzcie minizielnik.

*

Zasady higieny cyfrowej:

4 Skupienie na jednej czynności. | **5** Działania analogowe/kreatywne. |

6 Relaks bez ekranu. | **7** Zainteresowania poza siecią.

*

Podsumowanie:

Uważna eksploracja natury trenuje głęboką koncentrację i przywraca równowagę.

