

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**



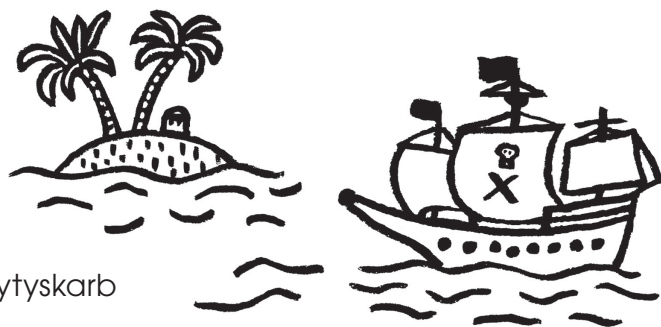
- 1** Miej pod kontrolą czas spędzany przed ekranem.
- 2** Zredukuj potrzebę nieustannego posiadania przy sobie smartfona i innych urządzeń ekranowych.
- 3** Wyłączaj powiadomienia ekranowe (dźwięki i plakietki), w szczególności w czasie nauki oraz wykonywania czynności i prac domowych.
- 4** Skupiaj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

WYSPA SKARBÓW

10+ | #przygodapozasiecia #wyprawa #ukrytyskarb



O SPEKTAKLU:

Adaptacja powieści Roberta Louisa Stevensona, *Wyspa skarbów*, to niezwykła podróż przez ocean przygód, tajemnic i ponadczasowych wartości. To nie tylko spektakl przygodowy, ale też uniwersalna opowieść o dojrzewaniu i o tym, że prawdziwe skarby nie zawsze błyszczą złotem, ale często ukryte są w przyjaźni, zaufaniu i odwadze.

1

AKTYWNOŚĆ 1: GRA TERENOWA

Kluczowe pytanie: Jak odkryć prawdziwy skarb?

Wcielcie się w załogę statku *Hispaniola* i, niczym Jim Hawkins, wyruszcicie na poszukiwanie zaginionego skarbu Kapitana Flinta. Zorganizujcie wielką morską wyprawę w domu, szkole, ogrodzie lub na boisku. Kluczem do sukcesu jest narysowana ręcznie mapa (żadnych cyfrowych map ani GPS!). Zaprojektujcie trasę z zagadkami i ukrytymi wskazówkami, które poprowadzą Was do skarbu. To wyjątkowa przygoda, która wymaga sprytu i współpracy.

*

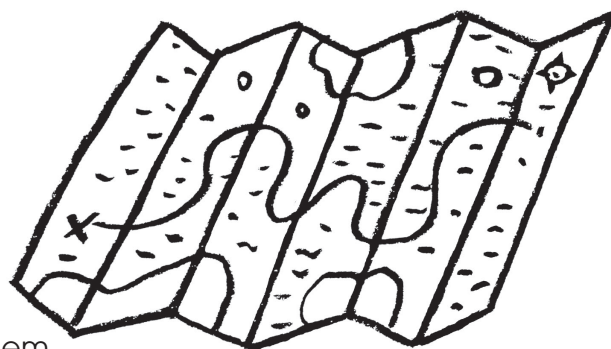
Zasady higieny cyfrowej:

- 5 Logiczne myślenie.
- 7 Zainteresowania poza internetem.
- 9 Aktywność fizyczna.

*

Podsumowanie:

Gra terenowa łączy aktywność fizyczną z treningiem orientacji przestrzennej, logicznego myślenia i współpracy.



2

AKTYWNOŚĆ 2: WĘZŁY ŻEGLARSKIE

Kluczowe pytanie: Czy koncentracja tylko na jednym zadaniu jest dla Ciebie trudna?

Prawdziwy wilk morski musi mieć sprawne ręce. Nauczcie się wiązać węzły (np. ósemkę, węzeł płaski) używając kawałka liny lub sznurówki. To doskonały trening skupienia i zręczności.

*

Zasady higieny cyfrowej:

- 4 Skupienie na jednej czynności.
- 5 Działania analogowe.
- 7 Nowe pasje.

*

Podsumowanie:

Wiązanie węzłów jest świetnym ćwiczeniem jednozadaniowości i sprawności manualnej.



węzeł ratowniczy

