

## **CyberWizards 2026 – "Less Scroll, More Soul"**

Jak nie przepaść w świecie social mediów i ekranów? - czyli jak zachować cyberhigienę, równowagę i kontrolę nad własnym czasem?

Uczestniczki mają za zadanie przygotować krótki filmik lub rolkę (do 90 sekund) w języku angielskim, w której pokażą, jak można mądrze korzystać z Internetu, ograniczyć scrollowanie i żyć offline.

### **Dla kogo:**

- dziewczęta 13-16 lat (grupa 3-6 osobowa) + opiekun

### **Cel konkursu:**

Konkurs ma zachęcić do refleksji nad tym, jak media społecznościowe wpływają na samopoczucie, relacje i poczucie własnej wartości, oraz jak można świadomie dbać o cyfrową równowagę – nie rezygnując z sieci, lecz używając jej z głową.

### **Zadanie konkursowe:**

Stworzenie krótkiego filmiku **w języku angielskim** (reel, TikTok, shorts) pod tytułem: "Less Scroll, More Soul"

Film może mieć formę:

- mini-poradnika,
- scenki z życia,
- parodii lub memicznej formy edukacyjnej,
- inspirującego monologu,

Najważniejsze: przekaz ma być autentyczny, pomysłowy i wspierać ideę cyberhigieny.

### **Zasady i wymagania techniczne:**

#### **1. Format i długość:**

- maksymalna długość: 90 sekund,
- orientacja pionowa (9:16 - jak na Instagram Reels lub TikToku),
- plik wideo w formacie .mp4 lub .mov,
- minimalna rozdzielczość 1080 × 1920 px (Full HD).

## 2. Jakość nagrania:

- użyj dobrego oświetlenia – najlepiej naturalnego (unikaj podświetlenia od tyłu),
- zadbaj o czysty dźwięk (bez szumów, muzyki tła zagłuszającej głos),
- unikaj drgań – nagrywaj z użyciem statywu lub stabilnego podparcia telefonu,
- jeśli dodajesz napisy, zadbaj, by były czytelne i dobrze kontrastowały z tłem,
- nie stosuj nadmiaru filtrów i efektów – ważniejszy jest przekaz niż stylizacja,
- dopuszczalne jest korzystanie z prostych aplikacji montażowych (np. CapCut, InShot, Canva Video, DaVinci Resolve, itp.),
- pamiętaj o zgodności z prawami autorskimi – nie używaj muzyki lub fragmentów cudzych filmów bez licencji.

## 3. Sposób przesłania:

- film należy przesłać w wersji cyfrowej (np. przez link Google Drive) na adres: [ncc@cyfra.gov.pl](mailto:ncc@cyfra.gov.pl)
- plik powinien być nazwany wg wzoru:  
nazwa szkoły\_tytułfilmiku.mp4
- do filmu dołącz krótki opis przesłania w języku polskim (max 400 znaków).

## Kryteria oceny:

1. Pomysłowość i autentyczność przekazu
2. Zrozumiałość i trafność przesłania
3. Jakość techniczna nagrania (obraz, dźwięk, montaż)
4. Estetyka i spójność formy
5. Zgodność z tematem – cyberhigiena, balans, samoświadomość

## Nagroda:

Udział w CyberCamp w Estonii w dniach 3-8 sierpnia 2026 r. Obóz jest bezpłatny dla uczestników i opiekuna. Organizator zapewnia zakwaterowanie, wyżywienie, dojazd do miejsca obozu z Tallina i z powrotem, pokrywa koszty warsztatów i wszystkich pozostałych zajęć, a Ministerstwo Cyfryzacji pokrywa koszty biletów lotniczych.

## Harmonogram:

1. Filmiki należy wysłać do 08.05.2026 r. na adres [ncc@cyfra.gov.pl](mailto:ncc@cyfra.gov.pl)
2. Ocena zgłoszeń przez Jury 11-22.05.2026 r.
3. Ogłoszenie wyników konkursu 25.05.2026 r.

**Dodatkowe informacje:**

Video: <https://www.instagram.com/reel/DVvLBZ5DVaR/>

Zdjęcia do wykorzystania: <https://www.flickr.com/photos/riigi-infosusteemi-amet/54831507160/in/album-72177720329438265>