

# PRZEWODNIK JAK NAGRAĆ FILM



ekoczynni



ORGANIZATOR



**ORLEN**  
FUNDACJA  
IM. IGNACEGO  
ŁUKASIEWICZA

# WSTĘP

Drodzy Uczniowie,

zapraszamy Was do udziału w projekcie EkoCzynni. Przygotowaliśmy dla Was **Przewodnik „Jak nagrać film”**, aby ułatwić Wam każdy etap pracy – od pomysłu, przez nagrywanie, aż po efekt końcowy – i sprawić, że udział w projekcie stanie się wartościowym doświadczeniem, a Wasza inicjatywa ekologiczna zyskała szansę na grant i realne wsparcie w realizacji.

W poradniku znajdziecie:

- etapy tworzenia – od pomysłu do publikacji wideo,
- praktyczne wskazówki, jak nagrywać skutecznie,
- podstawowe narzędzia do obróbki nagrań,
- checklisty, które pomogą Wam w pracy filmowca.

Dołączając do projektu EkoCzynni, pokażecie swoje pomysły i udowodnicie, że Wasze działania mają realne znaczenie – dla środowiska, szkoły i społeczności. To szansa, by zdobyć nowe umiejętności: nauczyć się pracy z filmem, zdjęciami i prezentacjami, a także współpracy w zespole. Projekt kończy się konkursem, więc Wasze dzieło może zdobyć nagrodę. Największą wartością będzie jednak doświadczenie i satysfakcja ze wspólnej pracy na rzecz środowiska! To od Was zależy, jaką historię o wsparciu środowiska opowie Wasz film.

Fundacja ORLEN im. Ignacego Łukasiewicza

# Kto tworzy, a kto wspiera?

## Uczniowie – autorzy projektu

To Wy jesteście głównymi twórcami! Film, który przygotujecie, ma być sercem Waszego projektu – to on pokaże, co naprawdę chcieliście osiągnąć. Najważniejsze, by skupić się na **koncepcji ekoprojektu** i jego znaczeniu dla środowiska, szkoły czy społeczności. Najważniejsze jest, aby w filmie wybrzmiał Wasz pomysł, cel i zaangażowanie.

To Wy decydujecie, jak będzie wyglądał film, jakie sceny się w nim znajdą i w jaki sposób pokażecie efekty Waszej pracy. To również Wy opisujecie cel, działania i rezultaty projektu, tak aby wszystko było zrozumiałe i ciekawie przedstawione.

### Kroki przygotowania projektu:

- Temat projektu → opracujcie temat, którym chcecie się zająć
- Plan działań → ustalcie wspólnie, krok po kroku, co trzeba zrobić
- Wniosek → opiszcie cel, działania i efekty



## Nauczyciel – wsparcie i doradca

To Wy jesteście autorami projektu, a nauczyciel pełni rolę przewodnika i doradcy. Może m.in.:

- podpowiedzieć, jak nagrać lepsze ujęcie,
- doradzić program do montażu,
- wesprzeć w przygotowaniu opisu Waszych działań,
- przypomnieć o ważnych terminach,
- sprawdzić, czy spełnia wymagania konkursu



# Od pomysłu do nagrania

## Plan scenariusza

### Co warto uwzględnić w scenariuszu:

- Przedstawienie zespołu – krótko i naturalnie (np. „Cześć, jesteśmy z klasy 7a...”),
- Temat projektu – jedno, dwa zdania w prostych słowach,
- Działania krok po kroku – pokażcie nam, jak pracujecie,
- Efekt końcowy – przedstawcie, co udało się osiągnąć.

Dialogi – nie muszą być długie ani trudne. Bądźcie sobą.

### Ujęcia – warto je zróżnicować:

- plan ogólny (np. cały zespół przy pracy),
- zbliżenie (np. detale Waszej pracy).

### Scenariusz = plan nagrania.

Dzięki niemu film będzie spójny, ciekawszy i łatwiejszy do zmontowania. Film to Wasza opowieść – wspiera pomysły i pokazuje, jak działacie.

### Kluczowe wskazówki:

- nagrywajcie telefonem w pionie,
- zamiast jednego długiego filmu róbcie kilka krótkich ujęć,
- trzymajcie telefon stabilnie,
- pamiętajcie, że film powinien trwać maksymalnie 1,5 minuty.

(Przypominamy, że do wniosku dołączacie krótki film (45–75 sek., pion 9:16, max. 50 MB), w którym pokazujecie swój EkoProjekt i odpowiadacie na najważniejsze pytania. Trzeba też mieć zgody rodziców dla osób widocznych w nagraniu.)





## Od pomysłu do nagrania

Aby film do sprawozdania końcowego spełniał wymagania techniczne, wystarczy zwrócić uwagę na kilka prostych ustawień (większość telefonów ma je domyślnie włączone). W razie wątpliwości warto zajrzeć na krótkie poradniki dostępne na YouTube, które krok po kroku pokazują, jak ustawić nagrywanie w odpowiednich parametrach.

- proporcje 6:19,
- rozdzielczość HD,
- 25 kl./sek.,
- sugerowany format pliku to: MP4, MOV, AVI.
- przynajmniej 50% filmu to nagrany materiał (realne ujęcia), a nie pokaz slajdów.

### Sekrety udanego nagrania:

- Światło – nagrywajcie najlepiej przy oknie, unikajcie ciemnych kadrów,
- Cisza – zamknijcie drzwi i okna, wyłączcie muzykę,
- Tło – usuńcie zbędne przedmioty, które mogą rozpraszać.

### Pomocnicy filmu: zdjęcia

Zdjęcia dokumentują Wasze działania i wzmacniają prezentację. To świetny dodatek, ale **nie mogą zastąpić filmu**.

Róbcie zdjęcia:

- podczas przygotowań,
- w trakcie realizacji działań,
- przy pokazaniu efektu końcowego.

### Pamiętaj!

- Film jest najważniejszy – zdjęcia są tylko wsparciem. Mogą uzupełniać Waszą historię, ale nie mogą być jej główną częścią.
- Minimum połowa Waszego projektu to nagrania wideo, a nie pokaz slajdów.

### Triki na lepsze zdjęcia:

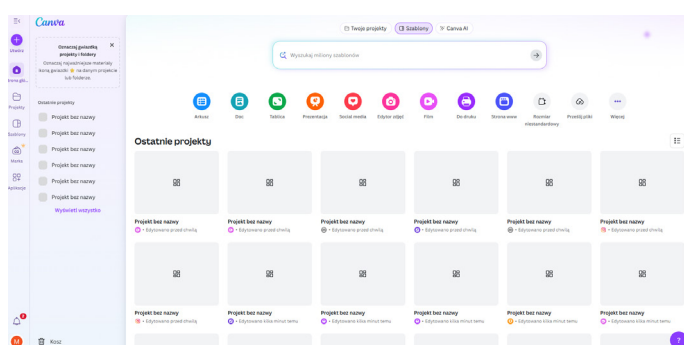
- Sprawdźcie ostrość i jasność – jeśli coś jest rozmazane, zróbcie ujęcie jeszcze raz,
- Dbajcie o tło – im mniej rzeczy w tle, tym lepiej,
- Róbcie kilka ujęć – dzięki temu łatwiej wybrać najlepsze zdjęcie.

# Twoje studio montażowe

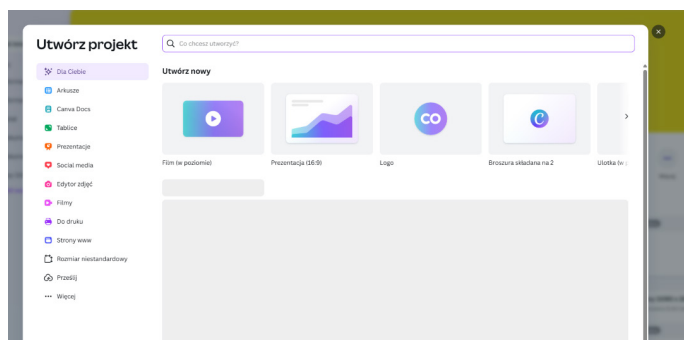
Do montażu możecie użyć darmowych aplikacji, które pozwalają łączyć kilka ujęć w jeden film np.

- Canva, to świetne narzędzie do tworzenia filmów, grafik i prezentacji. Możecie korzystać z niego bezpłatnie dzięki swojemu nauczycielowi!
- Shotcut.

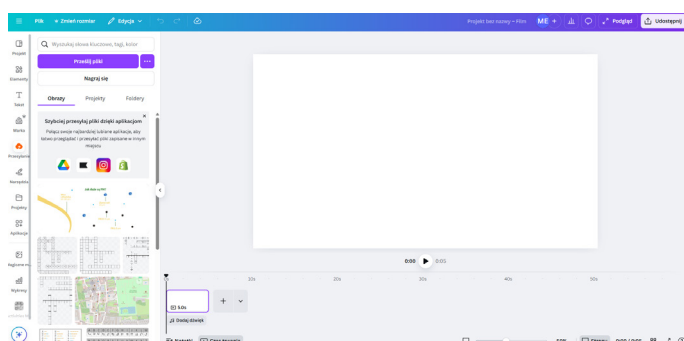
## Canva - jak uzyskać bezpłatny dostęp. Krótka instrukcja.



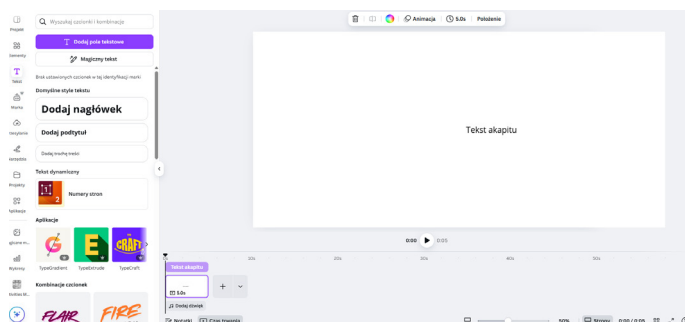
1. W zakładce po lewej stronie kliknij „Utwórz”



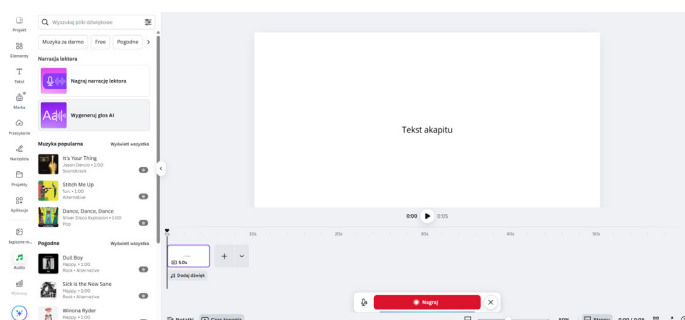
2. Na dole wybierz „Filmy” i wybierz „Film (w pionie)”



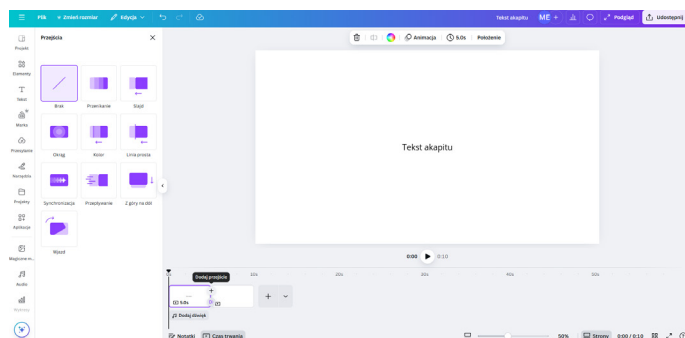
3. Po otwarciu projektu wybierz z lewej strony „Przesyłanie”.



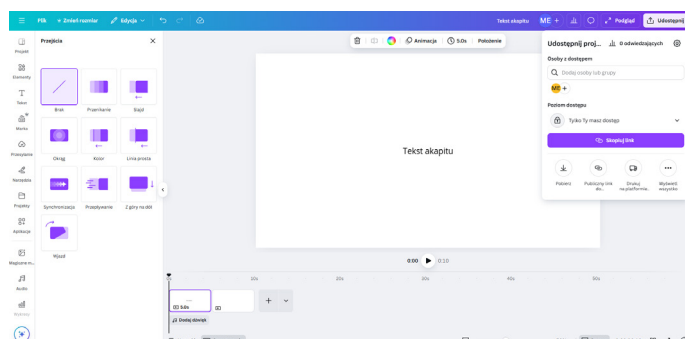
4. Jeśli chcesz dodać napisy wybierz z lewej strony „Tekst” i „Dodaj pole tekstowe”.



5. Aby dodać dźwięk lub swoje opowiadanie wybierz po lewej stronie „Audio” lub „Dodaj dźwięk” na dole strony. Aby utworzyć swoje opowiadanie kliknij „Nagraj narrację lektora” a na dole strony pojawi się czerwony przycisk do nagrywania.



6. Do stworzenia płynnego filmu skorzystaj z przejść. W tym celu najedź myszką pomiędzy 2 slajdy a pojawi się ikonka „Dodaj przejście” następnie wybierz z dostępnych opcji.



7. Na koniec, żeby zapisać film kliknij w prawym górnym rogu „Udostępnij” a następnie „Pobierz”.

# Efekty, które ożywią Wasz pomysł

Film powinien opowiadać historię krok po kroku – od pomysłu, przez działania, aż po efekty. Dzięki temu widz łatwo zrozumie, co zrobiliście i dlaczego to było ważne.

## Narracja – Wasz głos, Wasza historia

**Wasz głos sprawi, że film będzie bardziej osobisty i ciekawy.**

- opowiadaj swoimi słowami niż czytać z kartki,
- korzystaj z krótkich notatek (punkty), nie z pełnych zdań,
- nagraj próbę i sprawdź, czy brzmi naturalnie,
- pamiętaj: narrację można dograć później.

## Muzyka

**Muzyka nadaje filmowi klimat.**

Oto wskazówki, które pozwolą Wam wybrać odpowiednią muzykę:

- nie używajcie popularnych piosenek z Internetu – mogą naruszać prawa autorskie,
- korzystajcie z darmowych źródeł muzyki, np.:
  - YouTube Audio Library
  - Free Music Archive
- wybierajcie utwory, które podkreślają film, ale nie zagłuszają narracji.





# Efekty, które ożywią Twój pomysł

## Przejścia między ujęciami

Łącząc krótkie sceny, stosujcie proste przejścia – dzięki nim film będzie wyglądał profesjonalnie i spójnie.

Najlepsze opcje:

- cięcie (cut) – jedno ujęcie kończy się, kolejne zaczyna od razu,
- zanikanie (fade) – obraz powoli znika i pojawia się następny,
- przesunięcie (slide) – jedno ujęcie „odjeżdża”, kolejne wsuwane się na jego miejsce.

## Zasady minimalizmu – mniej znaczy więcej

- mniej efektów = lepszy film,
- Wasza historia i to jak wspieracie przyrodę jest najważniejsze, nie fajerwerki,
- skupcie się na treści, a nie na ozdobnikach.

## Podsumowanie prezentacji projektu – Wasze dzieło na ekranie.

Na końcu filmu pokażcie podsumowanie: co zrobiliście, co udało się osiągnąć i dlaczego to było ważne. Pokażcie efekty Waszej pracy i to, jak jesteście z nich dumni.



## Czas na dopięcie filmu na ostatni guzik!

### Checklista przed wysłaniem filmu i wniosku.

- ☐ Czy wszystkie etapy projektu zostały opisane?
- ☐ Czy odpowiedzieliście w filmie na pytania:
  - ☐ Jak Wasz projekt wpłynął na środowisko?
  - ☐ Co dzięki projektowi zmieniło się lub poprawiło się w Waszej szkole lub okolicy?
  - ☐ Czy wszystkie założone cele udało się zrealizować?
  - ☐ Czy i w jaki sposób projekt będzie kontynuowany?

### Sprawdzenie długości, dźwięku i jakości obrazu.

Odtwórzcie film na telefonie i komputerze i upewnijcie się, że wszędzie wygląda dobrze.

- ☐ Czy film działa i ma dobrą jakość obrazu?
- ☐ Czy dźwięk jest wyraźny i nie ma szumów?
- ☐ Czy film mieści się w limicie czasu?
- ☐ Czy napisy (jeśli dodaliście) są czytelne?
- ☐ Czy film zawiera przynajmniej 50% nagranych scen, a nie tylko fotografie?



## Ostatni zastrzyk energii

**Pamiętajcie: liczy się Wasza pomysłowość i zaangażowanie!**

- nie potrzebujecie profesjonalnego sprzętu, żeby stworzyć ciekawy projekt,
- najważniejsze jest to, że pracujecie razem i pokazujecie, że zależy Wam na środowisku,
- doświadczenie i satysfakcja z tego, co stworzyliście, są bezcenne.



# Plan działania

|                   |  |
|-------------------|--|
| <b>NASZ TEMAT</b> |  |
|-------------------|--|

| SCENY, KTÓRE CHCEMY POKAZAĆ W FILMIE | KTO MÓWI / WYSTĘPUJE W DANEJ SCENIE: | JAKIE UJĘCIE PLANUJEMY (OGÓLNE / ZBLIŻENIE) |
|--------------------------------------|--------------------------------------|---------------------------------------------|
| Scena 1                              |                                      |                                             |
| Scena 2                              |                                      |                                             |
| Scena 3                              |                                      |                                             |
| Scena 4                              |                                      |                                             |
| .....                                |                                      |                                             |

| ZADANIE                                       | OSOBA Z ZESPOŁU ODPOWIEDZIALNA | PLANOWANY TERMIN WYKONANIA |
|-----------------------------------------------|--------------------------------|----------------------------|
| Stworzenie opisu projektu                     |                                |                            |
| Przygotowanie scenerii i warunków „na planie” |                                |                            |
| Nagrywanie                                    |                                |                            |
| Zdjęcia                                       |                                |                            |
| Kontrola jakości                              |                                |                            |
| Wybór narratora (-ów) do filmu                |                                |                            |
| Nagrywanie narracji                           |                                |                            |
| Montaż                                        |                                |                            |

|                              |  |
|------------------------------|--|
| Źródło muzyki                |  |
| Wybrany utwór                |  |
| Przejścia do użycia w filmie |  |
| Efekty specjalne (maks. 1–2) |  |