

# Kuratorium Oświaty w Warszawie

<https://www.kuratorium.waw.pl/pl/rodzice-i-uczniowie/informacje-biezace/19681,CyberWizards-2026-quot-Less-Scroll-More-Soulquot.html>  
18.05.2026, 20:33

## CyberWizards 2026 - "Less Scroll, More Soul"

27.03.2026

Serdecznie zapraszamy do udziału w konkursie, którego celem jest zachęcenie 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.

Adresatkami konkursu są dziewczęta 13-16 lat realizujące zadanie w grupach 3-6 osobowych wraz z opiekunem.

Zadanie konkursowe polega na stworzeniu 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 jest, aby 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:

- › Pomysłowość i autentyczność przekazu
- › Zrozumiałość i trafność przesłania
- › Jakość techniczna nagrania (obraz, dźwięk, montaż)
- › Estetyka i spójność formy
- › 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:

Filmiki należy wysłać do 08.05.2026 r. na adres [ncc@cyfra.gov.pl](mailto:ncc@cyfra.gov.pl)

Ocena zgłoszeń przez Jury 11-22.05.2026 r.

Ogłoszenie wyników konkursu 25.05.2026 r.

### Dodatkowe informacje:

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

Zdjęcia do wykorzystania: <https://www.flickr.com/photos/>

Data publikacji 27.03.2026

Osoba wytwarzająca/odpowiadająca za informację:

Osoba udostępniająca informację:  
Joanna Ogrodnik