



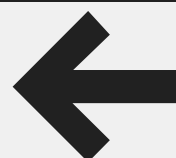
**Działaj
lokalnie**

Jak przygotować film

promujący projekt
Działaj Lokalnie

08.2025

Poradnik dla grantobiorców
Programu Działaj Lokalnie



Dlaczego warto nagrywać filmy o projektach Działaj Lokalnie?

Film to wyjątkowy sposób pokazania tego, co wydarzyło się w Twojej społeczności.

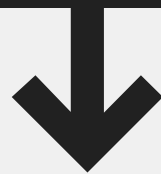
To wizytówka Waszej działalności, którą możecie wykorzystywać w promocji, mediach społecznościowych i kolejnych projektach!

Krótki, autorski materiał wideo:



- dokumentuje działania w formie, która porusza i przyciąga uwagę,
- pozwala innym się zainspirować,
- pokazuje ludzi i emocje – a nie tylko fakty,
- pomaga budować wizerunek Twojej organizacji.

Film nie musi być perfekcyjny technicznie. Powinien być jednak szczery, przemyślany, pokazywać ludzi, ich zaangażowanie i sens działania.



Działaj Lokalnie, Konkurs Opowiedz...

SPIIS TREŚCI

1. Jak przygotować dobry film podsumowujący projekt Działaj Lokalnie?
2. Planowanie – zanim włączysz kamerę
3. Jak nagrywać ujęcia?
4. Jak zbierać wypowiedzi uczestników?
5. Muzyka i dźwięk
6. Montaż filmu - krok po kroku
7. Scenariusz to Twoja mapa do sukcesu
8. Emocje w filmie - nie możesz o nich zapomnieć
9. Storytelling – opowiedz historię

BONUS: Checklista przed publikacją



Tym symbolem oznaczyliśmy nasze wskazówki i podpowiedzi



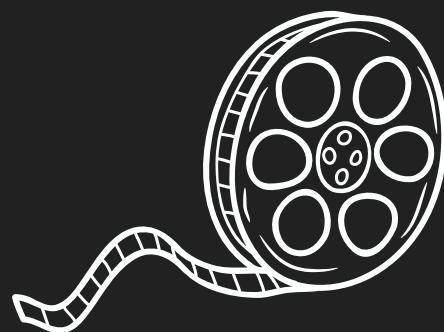
Przy tym symbolu znajdziesz nagrodzone filmy przygotowane przez grantobiorców Programu Działaj Lokalnie



Czym jest dobry film podsumowujący projekt Działaj Lokalnie?

Dobry film:

- trwa maksymalnie **1,5 minuty**
– to czas, w którym widz zdąży się zainteresować i nie znudzić,
- **pokazuje ludzi i działania**,
a nie tylko napisy i plansze,
- zawiera **prawdziwe emocje i wypowiedzi**,
- łączy **różne ujęcia**
– z bliska, z daleka, w ruchu, statyczne,
- ma dopasowaną **muzykę i rytm**
– wspierającą emocje,
- jest **zrozumiały i logiczny**
– ma wprowadzenie, rozwinięcie i zakończenie.



Nie musisz być profesjonalistą.
Z tym poradnikiem zrealizujesz film
krok po kroku – korzystając
tylko z telefonu i darmowych aplikacji.

Planowanie – zanim włączysz kamerę

Zacznij od zaplanowania filmu.
Ten plan to jeszcze nie scenariusz,
ale pomoże Ci:

- uniknąć chaosu,
- wiedzieć, co chcesz nagrać,
- skrócić czas montażu,
- przygotować uczestników do wypowiedzi.

1 Zdefiniuj przekaz filmu:

Zastanów się, co chcesz przekazać.

Czy ma to być:

- **dokumentacja** pracy?
- emocjonalna **opowieść** o zmianie?
- **inspiracja** dla innych?



Wypisz jedno główne zdanie – np. „Ten projekt pokazał, że dzieci mogą być przewodnikami po świecie przyrody” – i trzy sceny, które to pokażą.

2 Zaplanuj strukturę:

Najprostszy, skuteczny plan to trójdzielna struktura:

Początek (5–10 sek.):

przedstaw projekt

– kto, gdzie, dlaczego.

Środek (60 sek.):

pokaż działania i rezultaty

Zakończenie (10–20 sek.):

emocje, refleksje, puenta.





WSKAZÓWKA:

stwórz plan przyszłego scenariusza – storyboard

– proste rysunki lub listę ujęć.

Narysuj, co i w jakiej kolejności chcesz pokazać. Nie chodzi o jakość rysunku, tylko o przemyślenie kompozycji.



Jak nagrywać ujęcia?

Każde ujęcie to „klocek”,
z którego zbudujesz cały film.

Ujęcia dzielimy na:

- **Zbliżenia**

(np. dłonie dziecka, twarz uśmiechniętej seniorki),

- **Ujęcia szerokie**

(np. grupa sadząca drzewa, tłum na pikniku),

- **Ujęcia z ruchu**

(np. idące dzieci, jazda na rowerze),

- **Statyczne ujęcia**

(np. kamera ustawiona nieruchomo na statywie).



WSKAZÓWKI:

**Jeśli nie masz
statywu – oprzyj
telefon o książki,
ławkę, drzewo.**

**Filmuj w naturalnym
świecie – najlepiej
rano lub po południu,
unikaj ostrego
światła w południe.**

**Nagrywaj więcej
niż potrzebujesz –
lepiej mieć 20 ujęć
i wybrać 10.**



**Obejrzyj i zainspiruj się:
„Lokalnie, rowerowo #DaSie”**



Jak zbierać wypowiedzi uczestników?

Wypowiedzi w filmie dodają autentyczności i emocji. Niech uczestnicy powiedzą coś od siebie, a nie czytają przygotowany tekst.

1. Wybierz 2–3 osoby, które brały udział w projekcie.
2. Daj im pytania z wyprzedzeniem np.:
 - Co Ci się podobało?
 - Czego się nauczyłeś/nauczyłaś?
 - Co zmieniło się dzięki projektowi?
3. Podczas nagrania:
 - ustaw się w cichym miejscu,
 - telefon trzymaj blisko mówiącego,
 - daj osobie chwilę na powtórkę,
 - nie przerywaj
 - nagraj 2 wersje, wybierzesz później.

Wypowiedź powinna trwać 20–40 sekund. Można ją podzielić na kilka zdań w montażu.



**Obejrzyj i zainspiruj się:
„Mówimy o niewypowiedzianym”**

Muzyka i dźwięk

Muzyka w filmie pełni kilka ważnych funkcji: buduje klimat, wzmacnia emocje i spaja ujęcia. Jednak nie każda muzyka nadaje się do użycia!

1 Używaj tylko legalnej muzyki!

Czyli jakiej?

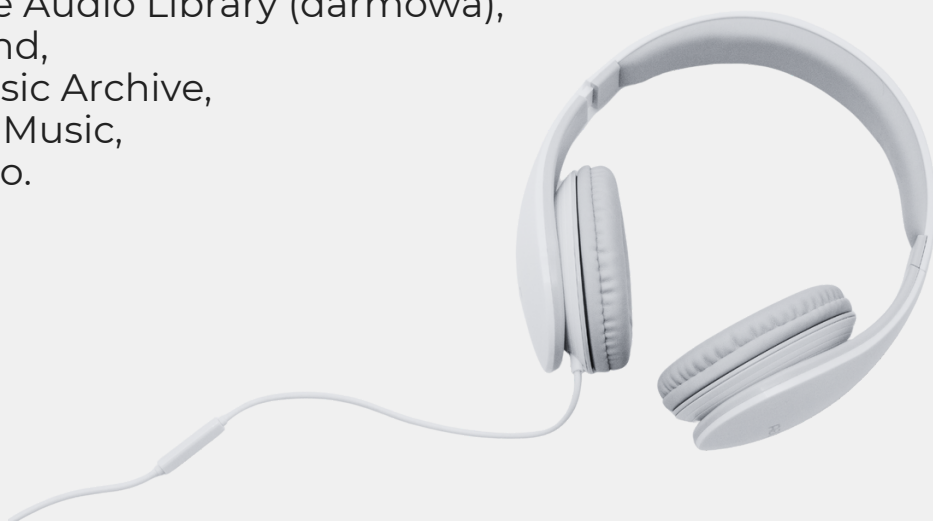
Tej, dostępnej do użytku na licencji Creative Commons



Unikaj znanych piosenek i przebojów – ich wykorzystanie grozi zablokowaniem filmu i złamaniem prawa.

Korzystaj z legalnych bibliotek, np.:

- YouTube Audio Library (darmowa),
- Bensound,
- Free Music Archive,
- Pixabay Music,
- Jamendo.



Muzyka i dźwięk c.d.

2 Wybierz muzykę dopasowaną do klimatu filmu.

Radosna i dynamiczna – jeśli pokazujesz zabawę, działanie, młodzież.

Spokojna i refleksyjna – jeśli film ma osobisty, nostalgiczny charakter.

Unikaj muzyki zbyt głośnej lub męczącej.

3 Zadbaj o dobre połączenie muzyki i dźwięku.

Ścisz muzykę, gdy ktoś mówi.

Niech rytm montażu odpowiada rytmowi muzyki.

Zadbaj o dobre nagranie głosu – najlepiej z telefonu trzymanego blisko osoby mówiącej.



Obejrzyj i zainspiruj się:
„Dźwięki zdrowia”



Obejrzyj i zainspiruj się:
„Wspieramy bioróżnorodność”



Montaż filmu - krok po kroku

Montaż to moment, w którym łączysz wszystkie elementy w jedną, spójną całość. Możesz to zrobić na telefonie lub komputerze – bez drogiego sprzętu.



Proste aplikacje do montażu:



- CapCut (darmowy, mobilny),
- Canva Video (łatwy i dostępny online),
- InShot, VN Editor, iMovie, Clipchamp.



Obejrzyj i zainspiruj się:
„Sport bez granic”



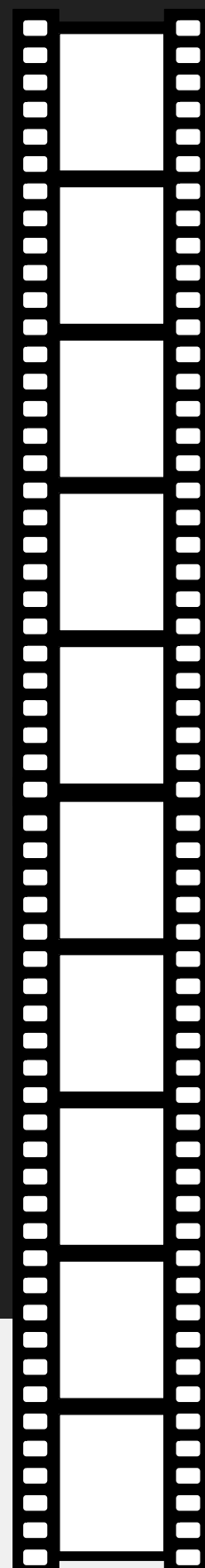
Montaż filmu - krok po kroku c.d.



Etapy montażu video:

- Wybierz **najlepsze** ujęcia – krótkie i na temat, 5–10 sekund każde.
- Ułóż je **zgodnie z planem** – wstęp → działania → zakończenie.
- Dodaj **muzykę** – i dopasuj jej głośność.
- Wstaw **napisy** w odpowiednich planszach:
 - tytuł filmu,
 - nazwa Twojej organizacji oraz Ośrodka Działaj Lokalnie,
- Dodaj **logotypy** Programu, ODL i swojej organizacji i zakończ **planszą**.*

- według schematu przygotowanego przez ARFP



Scenariusz to Twoja mapa do sukcesu

Scenariusz filmu nie musi być profesjonalny. Ważne, by był czytelny dla Ciebie.



Jak go przygotować?
Sprawdź ten sposób:



Spisz pomysły

Napisz 3–5 głównych momentów, które chcesz pokazać.



Przygotuj notatki ze swojego planu

Co będzie widać, kto będzie mówił, jaki ma być klimat?



Zrób checklistę

Przygotuj listę ujęć, które musisz nagrać.



Zapisz pytania do wypowiedzi

Spisz kto i o czym powinien opowiadać - wolontariusz, uczestnik, a może koordynator?



Obejrzyj i zainspiruj się:
„W poszukiwaniu kwiatu paproci”



Emocje w filmie - nie możesz o nich zapomnieć

Nie musisz robić idealnych ujęć. Lepiej, żeby film był prawdziwy, niż perfekcyjny. Pokaż:

- śmiech,
- wzruszenie,
- zaangażowanie,
- momenty zaskoczenia,
- zwykłe gesty i spojrzenia.

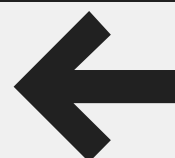
Nasze rady



- **nie ustawiaj wszystkiego** – nagrywaj spontaniczne sytuacje,
- **nie bój się ciszy** – czasem wystarczy spojrzenie albo dźwięk kroków,
- **naturalne dźwięki** (tło, rozmowy, przyroda) **budują klimat.**



Obejrzyj i zainspiruj się:
„Szanujmy stare drzewa”



Storytelling – opowiedz historię

**Film to historia – nie tylko pokaz slajdów.
Zadbaj o narrację, która poprowadzi widza
od początku do końca.**

Przykłady storytellingu:

Osobista historia bohatera

– ktoś opowiada o swojej
drodze, doświadczeniu.

Narracja

– bohater prowadzi widza
przez wydarzenia.

Symboliczna bajka

– postacie przekazują
wartości w metaforyczny
sposób.

Kronika procesu

– pokazujesz krok po kroku,
jak coś powstało.



**Obejrzyj i zainspiruj się:
„Lasowikowy i dziecięcy
apel przyrodniczy”**



Checklista przed publikacją

OBRAZ

- ☐ Widać twarze i emocje?
- ☐ Pokazane są działania i przestrzeń?
- ☐ Różne typy ujęć?
- ☐ Obraz nie trzęsie się i jest jasny?

DŹWIĘK

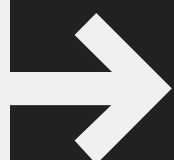
- ☐ Wypowiedzi są zrozumiałe?
- ☐ Muzyka nie zagłusza mowy?
- ☐ Naturalne dźwięki są obecne?
- ☐ Muzyka pochodzi z legalnego źródła?

TREŚĆ

- ☐ Film ma wstęp, środek i zakończenie?
- ☐ Są wypowiedzi uczestników?
- ☐ Jest historia lub przesłanie?
- ☐ Pojawia się informacja o projekcie?

MONTAŻ I PUBLIKACJA

- ☐ Film trwa do 1,5 minuty?
- ☐ Są plansze tytuł, logotypy?
- ☐ Montaż jest płynny?
- ☐ Film jest zgodny z regulaminem?
- ☐ Film jest zapisany jako MP4 lub dostępny publicznie



Działaj Lokalnie, Konkurs Opowiedz...



Powodzenia!

O czym będzie Twój następny film?

Jeśli potrzebujesz więcej materiałów, znajdziesz je na stronie:
<https://dzialajlokalnie.pl/strefa-grantobiorcy/konkurs-opowiedz/>

Materiał przeznaczony dla grantobiorców Programu Działaj Lokalnie.

W razie pytań, wątpliwości zapraszamy
do kontaktu: m.kocaj@filantropia.org.pl

„Działaj Lokalnie” to program
Polsko-Amerykańskiej Fundacji Wolności,
realizowany przez
Akademię Rozwoju Filantropii w Polsce.



2000-2025 LAT
POLSKO-AMERYKAŃSKA
FUNDACJA WOLNOŚCI



**AKADEMIA ROZWOJU
FILANTROPII W POLSCE**