



Sveikatos stiprinimas vaikų akimis

Filmuko „Mano mokyklos sveikuoliai – mes sekame jų pavyzdžiu“ kūrimo organizavimo tvarka

Nacionalinis sveikatą stiprinančių mokyklų tinklas šiais metais mini savo veiklos 30-metį. Per šį laikotarpį ne viena iš šio tinklo mokyklų išleido į gyvenimą kelias kartas, keitėsi mokyklos veidas, aplinka, mokiniai, darbuotojai. Daugelis mokyklų ne vienerius metus vykdo sveikatos stiprinimo programas ir yra pripažintos sveikatą stiprinančiomis mokyklomis. Nacionaliniame sveikatą stiprinančių mokyklų tinkle yra 682 ugdymo įstaigos 59 savivaldybėse.

2023 m. minint sveikatą stiprinančių mokyklų veiklos 30-metį, Higienos instituto Sveikatos stiprinimo centras kviečia sveikatą stiprinančių mokyklų mokinius ir kitų mokyklų mokinius imtis iniciatyvos (toliau – Inicijatyva) – sukurti filmuką tema „Mano mokyklos sveikuoliai – mes sekame jų pavyzdžiu“ (toliau – filmukas).

Per daugelį metų sukaupta patirtis, išmoktos sveikatinimo pamokos, sutikti sveikatos lyderiai ir atsiradęs nenugalimas noras sekti jų pėdomis turėtų būti įamžintas filmuotoje medžiagoje. Kviečiame mokinius tokiu būdu parodyti kitiems, kaip yra svarbu rūpintis sveikata, skatinti rinktis sveikesnį gyvenimo kelią ir nepamiršti savo mokyklos sveikuolių. Tikimės, kad Inicijatyva sudomins mokinius – juk įdomu patiems pabūti režisieriais, galvoti, filmuoti... Be to, vaizdo įrašai populiarins sveikatinimo idėjas ir skatins mokinius daugiau domėtis sveikatos stiprinimu. Tai puikus būdas parodyti, kas jūsų mokykloje yra pagrindiniai sveikatos mokytojai – sveikuoliai, kuriais jūs sekate, mokotės iš jų, didžiuojatės ir džiaugiatės jais ir jų darbais. Taip pat tai gali tapti paskatinimu kitoms mokykloms įsitraukti į sveikatos stiprinimo veiklą, daugiau sužinoti ir tobulėti šioje srityje.

Inicijatyvos įgyvendinimas ir filmukų kūrimas vyks nuo 2023 m. spalio 5 d. iki spalio 30 d.

Pagrindinė filmuko idėja – supažindinti su savo mokyklos sveikuoliu (-iais), parodyti jų charizmą bei vykdomą sveikatinimo veiklą, kartu atskleidžiant ir sveikatą stiprinančios mokyklos sėkmę bei potencialą.

Pagrindinis filmuko personažas – sveikuolis ar sveikuoliai.

Uždaviniai:

1. Rasti ir parodyti mokykloje esančius ir dirbančius sveikatos ambasadorius – sveikuolius, kurie įgyvendina sveikatinimo veiklas bei nestokoja idėjų vesti kitus bendruomenės narius į sveikesnį rytojų.
2. Atskleisti sveikatą stiprinančios mokyklos bendruomenės fizinę bei psichosocialinę aplinką, kurioje gyventi ir mokytis visiems patinka.

3. Plėtoti mokinių kūrybines, menines bei dvasines galias.

Iniciatyvos organizatoriai – Higienos institutas, Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministerija.

Iniciatyvos partneriai – Lietuvos neformaliojo švietimo agentūra.

Filmuko kūrėjai – mokiniai.

Filmuko kūrimo organizavimo tvarka

Pirmiausia atsakykite sau į 3 klausimus:

1. Ko reikia, kad galėtumėte pradėti filmuoti?
2. Kokia bus filmuko struktūra?
3. Kaip filmuosite?

1. Kokių priemonių reikia norint pradėti filmuoti?

Reikia filmavimo kameros arba kokybiškai filmuojančio fotoaparato ar mobiliojo telefono. Kartais pravartu naudoti stovą, kad vaizdas būtų stabilesnis. Filmuojant interviu, geresnė garso kokybė gaunama naudojant išorinį mikrofoną.

1.1. Įvertinkite šiuos aspektus:

- ◆ Kokia filmavimo įrenginio garso kokybė (pavyzdžiui, kalbinant pašnekovą)?
- ◆ Kokia filmavimo įrenginio vaizdo kokybė?
- ◆ Kokių kadru siekiate? Tai lemia, ar filmuojant reikės naudoti stovą.

1.2. Parenkite veiksmų planą

Filmuko idėjos formavimas

Idėja – pati svarbiausia ir pagrindinė filmo sudedamoji dalis. Tai mintis, apie kurią rutuliojasi visi įvykiai. Gera idėja – tai pirmas žingsnis norint sukurti gerą filmą, kurio esmė – atkreipti žiūrovo dėmesį ir jį sudominti.

Paprasčiausiai filmo idėjai suformuluoti pakanka kelių elementų: pagrindinio veikėjo, jo siekių ar įprastos aplinkos apibūdinimo, kokio nors išskirtinio įvykio ir išvados – pasakojimo, kas iš to išėjo.

Filmuką gali kurti vienas ar keli mokiniai, bet ne daugiau, kaip 5 mokinių grupė. Kuriant filmuką, pirmiausia sukurkite veiksmų planą ir siužetą.

Apgalvokite:

- ◆ Kokią žinutę šiuo filmuku norite perteikti žiūrovui?

♦ Kas, ką ir kada veiks: kuris kūrybinės grupės narys kurs siužetą, scenarijų, parinks „aktorius“ ir vaizdus, muzikinį foną, montuos filmuotą medžiagą ir kt.?

♦ Kas remis filmuko kūrimą, jei to reikia?

1. Filmuko siužeto kūrimas

Siužetas – tai trumpas įvykių ar istorijos nupasakojimas. Kuriant filmus tai tarsi griaučiai, kurie nurodo filmo struktūrą ir nupasakoja pagrindinę įvykių seką.

Siužete daugiausia atkreipiamas dėmesys į tuos įvykius, kurie įprasmina filmo idėją.

Kuriant siužetą svarbu glaustumas ir aiškumas. Siužete turėtų būti nurodomi tik svarbiausi momentai, be kurių filmas netektų prasmės.

Scenarijus – filmo turinys su smulkiu veiksnių aprašu. Skirtingai nuo siužeto, scenarijuje detaliai aprašoma ne tik pati istorija, bet ir tie įvykiai ar veiksmai, kurie leidžia perteikti vidinį veikėjų pasaulį. Scenarijuje pasakojimas suskirstomas į scenas. Scena – tai konkrečios vietos įvykių grandinė. Į scenas suskirstytą filmą yra labai patogus filmuoti – kai pažymimos įvairios išraiškos priemonės: veikėjai, dekoracijos, kameros judėjimas, garso efektai, kadro trukmė ir pan.), filmavimo komanda gali lengvai nuspręsti, ką reikia filmuoti konkrečioje vietoje.

Filmas yra regimasis menas, todėl stenkitės kuo daugiau informacijos perteikti regimosiomis priemonėmis, o dialogus kurti tik po to, kai bus aprašytas visas veiksmas. Jei scenarijuje naudojama nemažai dialogų, būtina pagalvoti, ką jų metu veiks veikėjai.

Rekomenduojame pradėti nuo įžangos. Pavyzdžiui, vienas ar du mokiniai pristato savo mokyklos sveikuolius arba vieną asmenį. Toliau galima dėstyti, kuo pasirinktas personažas yra patrauklus jums ir jūsų draugams. Galima imti interviu, rodyti trumpus reportažus iš renginių, filmuotus akcentus iš pamokų ar mokyklos aplinkos ir užbaigti žinute, kaip mokykla vertina savo sveikuolius.

Jūsų kūrybinė grupė gali kurti filmuką visiškai kitaip, pavyzdžiui, naudoti animaciją, grafinį dizainą, nuotraukų koliažą, stop kadro techniką ir kt. Svarbiausia, kad tai būtų vaizdo medžiaga, kuri perteiktų pagrindinę mintį.

Svarbu!

Bendra filmuko trukmė turėtų būti ne ilgesnė kaip 3–4 min.

Rekomenduojame pasirinkti tėvų sutikimais filmuoti vaikus!

2.1. Įžanga (iki 15 sekundžių)

Filmuojama mokykla, draugai, mokytojai.

Parodomas mokyklos pavadinimas, miesto (rajono) pavadinimas.

2.2. Pagrindinė dalis

Atskleidžiama pagrindinė filmuko idėja.

Supažindinama su pagrindiniais filmuko veikėjais.

Parodoma sveikatai palanki mokyklos vidinė bei išorinė aplinka.

Interviu (sveikuolių, mokinių, mokytojų, tėvų (globėjų), veiklų, renginių rodymas ir t. t.).

Pastaba. Žodiniai komentarai turi būti trumpi ir aiškūs.

Patarimai

Filmuoti lauke reikėtų geru oru, rekomenduojama atkreipti dėmesį į spalvas, filmuoti plačiu kampu, kad vaizdas būtų kuo patrauklesnis.

Patartina filmuoti pagrindinį personažą bendraujantį, dirbantį, laisvalaikio metu, atskleidžiant jo gerąsias savybes, dėl kurių jį pasirinkote savo herojumi.

2.3. Pabaiga

Filmuko pabaiga gali būti pati įvairiausia, tačiau efektyvi. Reikėtų apgalvoti, kokią pagrindinę žinutę norite perduoti žiūrovui? Ar ją pavyko parodyti? Pavyzdžiui, galimi šie filmuko pabaigos variantai: pagrindinio personažo palinkėjimas, grupės mokinių pasveikinimas arba visos mokyklos bendruomenės pasirodymas.

Be abejo, jūs galite sugalvoti savą filmuko pabaigą.

3. Kaip filmuoti?

Be filmo scenarijaus, labai svarbi ir vaizdo bei garso kokybė.

Bendrieji patarimai:

- ◆ Būtinai papuoškite filmuką sveikatą stiprinančios mokyklos emblema.
- ◆ Filmuodami bendrą vaizdą, naudokite panoraminius vaizdus (tai gali būti: mokyklos aplinka, pastatas, mokinių minia ir pan.). Priartinimo funkciją naudokite norėdami fokusuoti tam tikrus objektus, į kuriuos norite atkreipti dėmesį.
- ◆ Jei įmanoma, filmuodami naudokite stovą.
- ◆ Būkite dėmesingi filmuodami patalpose. Nefilmuokite priešais langus, venkite tiesioginių saulės spindulių, bet kartu atkreipkite dėmesį, ar nėra per tamsu. Pasirūpinkite, kad filmuojama aplinka būtų tvarkinga, į kadra nepakliūtų nereikalingi daiktai.
- ◆ Filmuodami interviu naudokite išorinį mikrofoną – tai padeda sumažinti aplinkos garsus.
- ◆ Rinkdamiesi filmavimo vietą, atsižvelkite į tai, kokį poveikį ji turės garso įrašui, ar bus tinkama (ar nėra aplinkinio triukšmo, neaidi garsas, neskleidžia triukšmo kokie nors buitiniai prietaisai).
- ◆ Filmuodami minią, stenkitės sekti kamera vieną pasirinktą žmogų ar objektą, parodydami jo kelią. Keiskite kadrus, parodykite geriausius vaizdus iš savo mokyklos aplinkos.

Parengtą filmuką galima parodyti:

- Paskelbkite jį savo mokyklos interneto svetainėje.

- Įkelkite vaizdo įrašą į „Youtube“ pavadindami jį „**Higienos instituto iniciatyva „Mano mokyklos sveikuoliai – mes sekame jų pavyzdžiu“**“. Nepamirškite nurodyti filmuko autorystės!

Vaizdo įrašo nuorodą su savo kontaktais (vardas, pavardė, mokyklos pavadinimas, miestas, el. pašto adresas) prašom registruoti sukurtoje internetinėje platformoje <https://forms.gle/ogQaaLmxW8Kjfr37> **iki spalio 30 d.**

Įdomiausius filmukus atrinksime ir džiaugsimės galėdami parodyti juos sveikatą stiprinančių mokyklų veiklos 30-mečiui paminėti skirtoje konferencijoje, kurią numatyta surengti 2023 m. lapkričio 22 d.

Tikimės, kad ši informacija paskatins ir padės Jums sukurti filmuką apie pačius geriausius savo mokyklos sveikuolius!

Baigiamoji informacija

Pateikdami filmuotą medžiagą su vaikų atvaizdais, Iniciatyvos dalyviai patvirtina, kad nepilnamečių vaikų, mokinių tėvai (globėjai) ar vienas iš jų yra pasirašę sutikimą su mokykla viešinti savo vaiko atvaizdą filmuke bei yra gautas paties nepilnamečio sutikimas viešinti jo atvaizdą. Filmuko autoriai, pateikdami savo asmens duomenis, sutinka ir turi tėvų (globėjų) sutikimą, kad šie duomenys būtų tvarkomi vadovaujantis Bendroju duomenų apsaugos reglamentu ir Lietuvos Respublikos asmens duomenų teisinės apsaugos įstatymu bei kitais teisės aktais, reglamentuojančiais asmens duomenų apsaugą. Pateikdami filmuką, jo autoriai (vaikai), jų tėvai (globėjai), patvirtina, kad apdovanojimo atveju ir tolimesnio filmukų transliavimo atveju, sutinka, kad būtų paviešinta autoriaus/ių vardas, pavardė, klasė bei mokykla. Filmuotą medžiagą siūloma pateikti taip, kad ji būtų apsaugota nuo plagijavimo.

Iniciatyvos organizatoriai apdovanos tris autorius ar tris autorių grupes vertingais prizais, kurių filmukai labiausiai atskleis pasiūlytą idėją ir įgyvendins Iniciatyvos tikslus. Visų dalyvių lauks organizatorių padėkos.

Informacija apie Iniciatyvos organizavimą viešinama Higienos instituto Sveikatos stiprinimo centro ir Lietuvos neformaliojo švietimo agentūros interneto svetainėse.

Papildomos informacijos apie Iniciatyvos organizavimą suteiks Higienos instituto Sveikatos stiprinimo centro specialistai tel. 8 667 43 368, 8 691 21 848, el. paštu nijole.paulauskiene@hi.lt, diana.aleksejevaite@hi.lt.