
Natečaj za 3. triado

DOBRO POČUTJE IN INTERNET

Kdo lahko sodeluje?

Na SAFE.SI nagradnem video natečaju lahko sodelujejo učenci od sedmega do devetega razreda osnovne šole. Učenci na natečaju lahko sodelujejo kot posamezniki ali v skupini, ki jo lahko sestavlja največ šest učencev. Učenci oz. skupine učencev morajo svoje izdelke pripraviti pod vodstvom mentorja, ki je dolžan koordinirati delo (izpolniti prijavnico, posredovati izdelek, izjavo o avtorstvu in varovanju osebnih podatkov ipd.).

Opis teme

Je moč tehnologije uporabljati na človeku ter njegovemu zdravju in počutju prijazen način, da nam služi in nam pomaga pri doseganju lastnih ciljev, namesto da nas pri tem moti, prekinja in ovira ter slabša naše počutje in odnose? Kako torej tehnologije uporabljati na način, da pozitivno prispevajo k našemu splošnemu fizičnemu in psihičnemu dobremu počutju in zdravju? Kako lahko pri uporabi sami pazimo in skrbimo za svoje mentalno, fizično in emocionalno zdravje in tudi za dobrobit drugih in internet uporabljamo na način, ki je udoben, varen, nas zadovoljuje in izpolnjuje? Kje je zame idealno ravnotežje med koristmi in slabimi vplivi, ki jih imam od uporabe tehnologije?

V okviru aktivnosti ob letošnjem dnevu varne rabe interneta smo pripravili spletno anonimno anketo o vplivu interneta na počutje in duševno dobrobit najstnikov. Anketa je potekala v februarju in marcu 2022 in je bila del paketa aktivnosti, ki smo ga pripravili za osnovne in srednje šole. Anketo je izpolnilo 486 učencev in učenk tretje triade v starosti od 12 do 15 let. Rezultati so zelo zanimivi:

- Kar 45 % najstnikov že v osnovni šoli primerja svoj obraz in telo s popolnimi podobami vplivnežev in vplivnic ter zvezdic in zvezdnikov na spletu in je zaradi tega nezadovoljnih s svojim videzom, skoraj petina (18 %) jih poroča, da to počne pogosto.
- Skoraj tri četrtine (73 %) vprašanih najstnikov in najstnic v osnovni šoli se počuti prezasedene z internetom, družabnimi omrežji in mobilnim telefonom. Kar skoraj polovica (48 %) pa jih poroča, da jim zaradi uporabe telefona, aplikacij in družabnih omrežij primanjkuje spanca.
- Več kot polovica sodelujočih najstnikov meni, da so slike vplivnežev in zvezdnikov pogosto nerealne in obdelane, da so popolne, ter bi jih zato morali označiti, da so neresnične. Tako se mladi ne bi počutili slabo, ker sami nimajo takega videza.
- 53 % osnovnošolskih najstnic in najstnikov se strinja s trditvijo, da so na spletu ljudje bolj nesramni in zlobni drug do drugega kot v živo. In prav toliko se jih počuti slabo, če so izključeni iz zasebne skupine sošolcev na družabnem omrežju ali aplikaciji.

Učenci in učenke naj pripravijo video na temo vpliva interneta na fizično in duševno zdravje, za katerega lahko kot iztočnico vzamejo katerega od naslednjih tematskih sklopov.

- **Idealne spletne podobe:** veliko najstnikov se počuti manjvredno, zavistno, ko gleda zanimive in srečne objave drugih na družabnih omrežjih. Na spletu namreč ljudje objavljamo izbor le najlepših trenutkov, slik in podob samih sebe in svojih življenj. Ko gledamo popolne in srečne objave drugih, se lahko počutimo slabo in smo prepričani, da so življenja drugih boljša kot naša.
- **Primerjanje svojega videza s popolnimi slikami vplivnic, vplivnežev ter zvezdnic in zvezdnikov:** najstniki pogosto primerjajo svoj obraz in telo s popolnimi podobami na slikah vplivnežev in vplivnic ali zvezdnic in zvezdnikov ter postanejo zaradi tega nezadovoljni s svojim videzom. Vendar vplivneži in zvezdniki na spletu ne prikazujejo resničnega življenja in resničnih sebe, temveč zaigrano podobo, za katero pogosto skrbi cela ekipa ljudi. Na internetu se objavljajo fotografije ljudi, obrazov, teles, ki so filtrirane, retuširane, računalniško obdelane na način, da ustrezajo lepotnim idealom naše družbe. Vse več mladih pa ima zaradi tega slabo telesno samopodobo in celo razmišlja o plastičnih operacijah.
- **Prezasedenost z internetom:** prekomerna raba naprav z zasloni ima negativne učinke na počutje najstnikov. Tako fizične kot psihične, tako kratkoročne kot tudi dolgoročne. Veliko najstnikov si želi včasih »odklopiti« od interneta, pa se bojijo, da bodo kaj zamudili. Čutijo se pod pritiskom, da morajo hitro odgovoriti na sporočila, ki jih dobijo. Tako jim zaradi uporabe interneta primanjkuje spanca in se počutijo prezasedene z internetom in telefonom.
- **Doomscrolling:** na internetu se lahko ujamemo v začaran krog doomscrollinga, to je nenehnega brskanja po negativnih novicah. Branje novic v spletnem okolju, polnem negativnih vsebin, sproži tesnobo in stres. Kar nam spet poveča potrebo po informacijah, da bi se počutili, kot da imamo vse pod nadzorom. Tako nadaljujemo iskanje, ki prinese le še več negativnih novic.
- **Izključevanje na internetu:** Ena izmed situacij na internetu, ki najslabše vpliva na počutje najstnikov, je izključevanje. Zelo pogosto se dogaja, da učenci iz razredne skupine v Viber ali Snapchat aplikaciji izključijo določenega sošolca ali sošolko in se potem iz nje ali njega norčujejo, širijo neresnice in podobno, kar žrtev zelo prizadene.
- **Drugo:** učenci lahko sami izberejo poljuben vidik teme vpliva tehnologije na fizično in duševno zdravje, ki bi ga želeli predstaviti v videu.

Kot dodatna pomoč vam lahko služi spletna stran Točke osveščanja o varni rabi interneta Safe.si: www.safe.si.

Navodila za avtorje in mentorje

Kakšne izdelke je mogoče prijaviti?

Učenci tretje triade pripravijo video na razpisano temo, ki sme biti dolg največ 180 sekund, hkrati pa ne sme biti krajši od 30 sekund. Posnet je lahko s fotografskim aparatom ali video kamero ali visokokakovostnim mobilnim telefonom.

Zaželeno je, da je video posnetek **full HD (1080p) ali HD (720p)**. Pripravite ga v enem izmed naslednjih formatov: **MPEG1, MPEG2, AVI, WMV in MP4**. Video delo mora biti oddano kot ena sama datoteka.

Komisija bo ocenjevala tako kakovost videa v smislu vsebinske predstavitve teme kot tudi tehnične izvedbe. Zaželeno je uporaba montaže in dodajanje kakovostnega zvoka in slike.

Prijava

Mentorji učence, ki se želijo pridružiti natečaju, prijavijo elektronsko prek spletne strani <https://izobrazevanja.safe.si/NATECAJ>. Rok za prijavo na natečaj je **20.1.2023**. Dodatna pojasnila po telefonu 01 5805 354.

Kdaj je zadnji rok za oddajo izdelkov?

Zadnji rok za oddajo izdelkov je **7.4.2023**.

Kako oddati končni izdelek?

Izdelke je možno oddati le preko obrazca: <https://izobrazevanja.safe.si/ODDAJA>.

Tekmovalci oz. njihovi mentorji morajo izpolniti in skupaj z oddanim izdelkom oddati izjavo o avtorstvu in varovanju osebnih podatkov. Tekmovalni izdelki so avtorsko delo. V skladu z izjavo o avtorstvu morajo biti vsi navedeni kandidati, ki izdelek oddajo, tudi avtorji izdelka. V skladu z izjavo o avtorstvu avtorji zagotavljajo, da so avtorji poslanega izdelka ter da imajo vse potrebne avtorske pravice oziroma dovoljenja za uporabo uporabljenega materiala. Kršitev avtorskih pravic pomeni avtomatično diskvalifikacijo in izključitev z natečaja. Za morebitne spore med osebami, ki bi uveljavljale avtorske pravice za vsebine, SAFE.SI ne prevzema odgovornosti.

Kako je z avtorskimi pravicami?

V primeru uporabe slike, glasbe, podobe, besedila ipd. drugega avtorja morajo tekmovalci v projektu navesti vire, ki so jih uporabili. Bodite pozorni, morda bo treba povprašati izvirnega avtorja za dovoljenje za uporabo. Opozorite učence, da pomeni kršitev avtorskih pravic avtomatično diskvalifikacijo in kršitev zakonodaje o avtorskih pravicah. S prijavo spletne vsebine avtorji izjavljajo, da je vsebina, ki so jo prijavili na natečaj (**vkjučno s slikami, grafiko, videi itd.**), njihovo originalno delo.

Kako je z uporabo glasbene podlage v izdelku?

Pri izboru glasbene podlage vam priporočamo, da izberete glasbo, ki ni avtorsko zaščitena ali pa je zaščitena z eno izmed Creative Commons licenc. Če pa ste se odločili za uporabo avtorsko zaščitene glasbe, morate za uporabo glasbe obvezno predhodno pridobiti dovoljenje avtorjev oz. nosilcev materialnih avtorskih pravic.

Nezaščiteno glasbeno podlago lahko pridobite na naslednji spletni povezavi:

- Free Music Archive – Creative Commons:
https://freemusicarchive.org/curator/Creative_Commons

POZOR! Iz YouTube kanala lahko brezplačno uporabite glasbo, ki je označena s Creative Commons licenco. Poskrbite za pravilno navedbo licence oz. avtorja glasbe (za več informacij kliknite na »show more« pod posameznim videom).

- https://www.youtube.com/playlist?list=PLzCxunOM5WFI6sgbAppnSgLQxxNg_d10L

Lahko pa uporabite tudi drugo poljubno na spletu prosto dostopno glasbo.

POZOR! Če ima glasba oznako »royalty free music« (glasba brez licenčnine), to ne pomeni, da je brezplačna ter da si jo lahko kar naložite s spleta in uporabite v svojem izdelku. Zanja je potrebno enkratno plačilo licence ob samem nakupu. Ko ste glasbo enkrat kupili, zanjo ni treba plačevati dodatnih licenčin.

Posebno pozornost je treba nameniti pravilnemu navajanju virov oz. licenc. Torej ni dovolj, da se kot vir navede le spletna stran oz. povezava do vira glasbe, temveč je treba navesti še oznako licence ter besedilo pod oznako. Treba je preveriti vsako stran oz. vir posebej, saj ima **običajno vsaka spletna stran oz. ponudnik vsebin** nekje zapisano, kako je treba pravilno navajati vire oz. licence.

POZOR! Če ima licenca pod določeno glasbo oznako »NoDerivatives« oz. »Brez predelave«, potem te glasbe ne smete uporabiti v vašem videu.

Za uporabo avtorsko zaščitene glasbe je treba predhodno pridobiti dovoljenje avtorjev oz. nosilca materialnih avtorskih pravic. To tudi zapišite na koncu pri uporabljenih virih, na primer »Zoran Predin – Na svoji strani« (avtor je dovolil uporabo pesmi). Posredujte pa nam tudi ustrezno dokazilo (npr. e-pošto), da avtor dovoljuje uporabo pesmi oz. glasbe.

Kako je z uporabo slik in grafov, zvokov in učinkov?

Brez dovoljenja avtorja je uporaba možna le, če so dela označena z ustreznimi [Creative Commons licencami](#) (CC). Tip licence je treba za vsako sliko oz. grafiko ali zvok, ki bi jo želeli uporabiti, obvezno preveriti. Pri sliki/grafiki/zvočnih učinkih je treba navesti naslov slike/grafike/zvočnega efekta ter avtorja, vir in tip licence.

POZOR! Če ima fotografija oznako »royalty free image« (fotografija brez licenčnine), to ne pomeni, da je brezplačna ter da si jo lahko kar naložite s spleta in uporabite v svojem izdelku. Zanja je potrebno enkratno plačilo licence ob samem nakupu. Ko ste fotografijo enkrat kupili, zanjo ni treba plačevati dodatnih licenčin.

Nezaščiteno grafiko, zvoke in ostale učinke lahko pridobite na naslednjih spletnih povezavah:

Prosti zvoki in učinki:

- Free Sound: <https://freesound.org/>

Prosti grafični material (fotografije):

-
- Pexels: <https://www.pexels.com/>
 - Unsplash: <https://unsplash.com/>
 - Pixabay: <https://pixabay.com/images/search/cc/>
 - Freepik: <https://www.freepik.com/>
 - Europeana Collections: <https://www.europeana.eu/si>
 - Wikimedia Commons: https://commons.wikimedia.org/wiki/Main_Page
 - Openclipart: <https://openclipart.org/>
 - Photos for Class: <https://www.photosforclass.com/>

Več informacij o tem, kako lahko najdete ustrezne fotografije s pomočjo iskalnika Google, najdete na: <https://safe.si/ucitelji/uporaba-fotografij-googlea>.

Pozor! Kot vir ne zadošča, da navedete Google, temveč morate obvezno preveriti originalni vir same fotografije oz. grafično-zvokovnega elementa.

Zapomnite si, da ste za vsako uporabo fotografije, glasbe oz. drugega zvočnega ali grafičnega elementa in pravilno navedbo vira oz. licence odgovorni sami!

Pravice in pogoji

Organizatorji si pridržujejo pravico do brezplačne objave izdelkov v času trajanja natečaja in po njem na spletni strani www.safe.si.

Avtorji se strinjajo, da organizatorji izključno za potrebe projekta SAFE.SI uporabijo njihovo delo v skladu s CC licenco Priznanje avtorstva-Nekomercialno-Brez predelav 4.0. V skladu s to licenco je dovoljeno kopiranje in razširjanje dela v kakršnemkoli mediju pod pogoji, (1) da se navede avtor, (2) da ne gre za komercialno uporabo in (3) da se izvirna dela naprej širijo brez predelav.

Varovanje osebnih podatkov

Šola mora predhodno pridobiti pisna soglasja staršev za sodelovanje otrok na Safe.si natečaju. Ta soglasja hrani šola in jih po potrebi predloži organizatorju natečaja. Šola bo prav tako predhodno pridobila pisna soglasja staršev za obdelavo osebnih podatkov otrok skladno z veljavno zakonodajo s področja varovanja osebnih podatkov za namene sodelovanja na natečaju (npr. objava na spletni strani projekta, na profilih projekta na družabnih omrežjih, sodelovanje in udeležba na zaključnem dogodku ipd.).

Izbor zmagovalcev

Komisija, sestavljena iz strokovnjakov SAFE.SI projekta ter predstavnikov FDV, bo od 1 do 5 ocenila sledeče elemente videa:

- ustreznost izdelka glede na kriterije natečaja;
- kreativnost in inovativnost izdelka (pristop, način podajanja vsebine, vizualna predstavitev, interaktivnost, oblikovanje, ali je vsebina pravilno podana glede na izbrano tematiko in ciljno občinstvo, ali je navdihujoče, informativno, poučno za ciljno občinstvo);

-
- tehnično izvedbo (ravnovesje vizualne, video in zvočne podlage, pravilna uporaba tehnik snemanja, obdelave zvoka ter montaže, kakovost slike, zvoka, svetlobe), uporabnost izdelkov (izdelki naj imajo uporabno vrednost v smislu ozaveščanja ciljnih javnosti o varni rabi interneta v kontekstu tematike letošnjega natečaja: video mora imeti jasno izraženo bistvo v smislu usmerjanja uporabnikov spleta k odgovorni in varni rabi);

ter podelila zanimive in privlačne nagrade za tri najboljše. Vsem ostalim sodelujočim posameznikom oz. skupinam ter njihovim mentorjem pa bomo posredovali potrdila o udeležbi na natečaju. Mentorji nagrajenih izdelkov bodo prejeli potrdila o mentorstvu.

Zaključni dogodek in objava rezultatov

Avtorji nagrajenih izdelkov in njihovi mentorji bodo ob koncu meseca aprila 2023 povabljeni na zaključni dogodek, ki bo potekal **meseca maja 2023** (točen datum prireditve bomo sporočili naknadno). Zmagovalce natečaja v vseh treh kategorijah bomo prav tako razglasili v **mesecu maju 2023** na zaključnem dogodku. Rezultati natečaja bodo **po uradni razglasitvi rezultatov** objavljeni tudi na spletni strani projekta.

Dodatne informacije

info@safe.si ali 01-5805-354.