

## INSTRUKCJA PUBLIKOWANIA MATERIAŁÓW Z ZAJĘĆ I TURNIEJÓW REALIZOWANYCH W RAMACH PROGRAMU AKTYWNA SZKOŁA

### CEL:

- Pokazać skalę programu oraz aktywność szkół i organizacji sportowych
- Zainspirować inne placówki i uczestników do udziału w inicjatywach sportowych
- Promować zdrowy styl życia i wspólne działania wśród wszystkich grup społecznych, w szczególności wśród dzieci i młodzieży

### OGÓLNE ZASADY PUBLIKACJI Z ZAJĘĆ W RAMACH PROGRAMU AKTYWNA SZKOŁA NA SOCIAL MEDIACH SZKOŁY, KLUBU, TRENERA (obowiązujące na każdej platformie):

#### CO PUBLIKOWAĆ:

- Zdjęcia z zajęć sportowych - zdjęcia w ruchu, z emocjami, zdjęcia grupowe, pokazujące w atrakcyjny sposób zajęcia i radość płynącą z aktywności.
- Krótkie filmiki z ćwiczeń, rozgrzewki, zawodów.
- Wypowiedzi uczestników, animatorów, nauczycieli.
- Plakaty wydarzeń, zaproszenia, relacje live.

#### ZASADY PUBLIKACJI:

1. **Uzyskaj zgodę** rodziców/opiekunów na publikację wizerunku dzieci na kanałach Social Mediowych szkoły/klubu.
2. **Dbaj o jakość materiału** – publikuj jasne, wyraźne zdjęcia, unikaj nadmiernych filtrów.
3. **Unikaj danych wrażliwych** (pełne imiona i nazwiska, lokalizacja prywatna).
4. **Zawsze dodawaj opisy, oznaczenia i hashtagi.**

#### FACEBOOK & INSTAGRAM – TIPY

##### 1. Zaczynaj od prostego posta

Nie musisz tworzyć długiego opisu. Wystarczy:

- krótki tekst (1–3 zdania),
- zdjęcie z wydarzenia,
- hashtagi i oznaczenia.

Przykład:

*Za nami super zajęcia sportowe z grupą początkującą judo! Jest moc i energia 🥋*

@AktywnaSzkola.pl

#AktywnaSzkola #BądźAktywnyKażdegoDnia

##### 2. Dodaj zdjęcie lub filmik

Posty ze zdjęciami mają dużo większy zasięg!

- Dodaj jedno lub kilka zdjęć z widoczną aktywnością – najlepiej nie przekraczaj 10
- Unikaj ciemnych, rozmazanych lub nieostrych ujęć.
- Unikaj zdjęć, które nie wyszły odpowiednio lub przedstawiają „dziwne” pozy i ujęcia, które mogą wzbudzić negatywne emocje.

- Na Facebooku i Instagramie formaty zdjęć różnią się w zależności od miejsca ich użycia. Ogólnie, na Facebooku zalecane są wymiary 1200x628 pikseli dla postów poziomych i 1080x1080 dla kwadratowych, podczas gdy na Instagramie posty pionowe mają wymiary 1080x1350, a stories 1080x1920.
- Dla filmów na FB i IG zalecane są proporcje 16:9 (poziome) lub 9:16 (pionowe). Dla Stories na Facebooku i Instagramie idealne są proporcje 9:16 (pionowe).
- Dodaj napisy – nie każdy ogląda z dźwiękiem
- Muzyka z biblioteki FB / IG (unikaj utworów z ograniczeniami)

### 3. Używaj hashtagów

- Używaj odpowiednich do projektu hashtagów:  
#AktywnaSzkola  
#BądźAktywnyKażdegoDnia  
#ZOrlikanaStadion  
#RęcznaNaOrliku  
#LekkoatletykaZOrlika

W relacjach (Stories): **dodaj lokalizację, ankiety** (np.: „Lubisz sport?”), **emoji w ruchu** – zachęcają do interakcji.

### 4. Oznacz profile organizatorów

Wpisz **@AktywnaSzkola.pl** / **@Z Orlika na stadion** – pojawią się jako aktywne linki (upewnij się, że tagi działają – pisz je ręcznie w okienku posta lub skopiuj link profilu jako tag).

Dzięki temu widzimy Twój post i możemy udostępnić Twój post dalej!

Możesz również otagować szkołę / trenera / obiekt sportowy.

### 5. Oznacz fundatora programu, czyli Ministerstwo Sportu i Turystyki lub Ministra Sportu i Turystyki Sławomira Nitrasa

korzystając z skrótów @MinisterstwoSportuITurystyki i @SławomirNitrass

- <https://www.facebook.com/MinisterstwoSportuITurystyki>
- <https://www.facebook.com/SławomirNitrass>

### 6. Dodaj lokalizację

Kliknij "Dodaj lokalizację" – ułatwia to widoczność posta np. w Twoim mieście.

### 7. Publikuj w dobrym czasie

Najlepsze godziny na publikację:

- między 17:00 a 20:00 (czas wolny po szkole, dorośli są po pracy)
- lub w weekendy (większy ruch na FB)

### 8. Pisz językiem codziennym

Nie musisz używać oficjalnego tonu. Facebook i Instagram lubi naturalność:

Np.: "Zobaczcie, jak nasi uczniowie dali czadu dziś na boisku! 🔥 🔥 🔥 "

### 9. Dodaj emotki 😊

Emotikony przyciągają uwagę i dodają energii:



#### 10. Zadbaj o zgodę na publikację wizerunku

Zawsze miej zgodę rodziców na publikację zdjęć dzieci – to podstawa. Szkoła / klub jest zobowiązana do zebrania takich zgód od rodziców, potwierdź, że wszystkie uczestniczące w zajęciach dzieci dostarczyły zgody od rodziców.

#### 11. Zachęcaj do reakcji

Na końcu posta dodaj coś w stylu:

- 👍 Daj lajka, jeśli też lubisz sport!
- 💬 Napisz w komentarzu, co było dziś najlepsze!

#### TIKTOK – FILMIKI

Co się sprawdza:

- Kulisy zajęć sportowych (np. „behind the scenes” z rozgrzewki)
- Challenge z uczniami (np. „kto zrobi więcej przysiadów w 15 sekund”)
- Relacje z wydarzeń (np. „Mini turniej na Orliku – emocje gwarantowane!”)

#### Przykładowy tekst i tagi (opis pod filmem):

Ruch to frajda! Tak się bawimy w ramach #AktywnaSzkola w Toruniu 🏃♀️ Dziękujemy za super zabawę!

@AktywnaSzkola.pl

#BądźAktywnyKażdegoDnia

Tips:

- Format pionowy 9:16
- Max 30–60 sekund – dynamiczny montaż
- Muzyka z TikTok Library (unikaj utworów z ograniczeniami)
- Dodaj napisy – nie każdy ogląda z dźwiękiem

#### 📌 CHECKLISTA PRZED PUBLIKACJĄ:

- ✓ Czy masz zgodę na publikację wizerunku?
- ✓ Czy oznaczyłeś profil @AktywnaSzkola.pl lub @Z Orlika na stadion?
- ✓ Czy użyłeś wszystkich #hashtagów?
- ✓ Czy materiał pokazuje ruch, emocje i pozytywną atmosferę?
- 👍 Pokaż swoją Aktywną Szkołę i bądź aktywny każdego dnia!