



REMCREAD

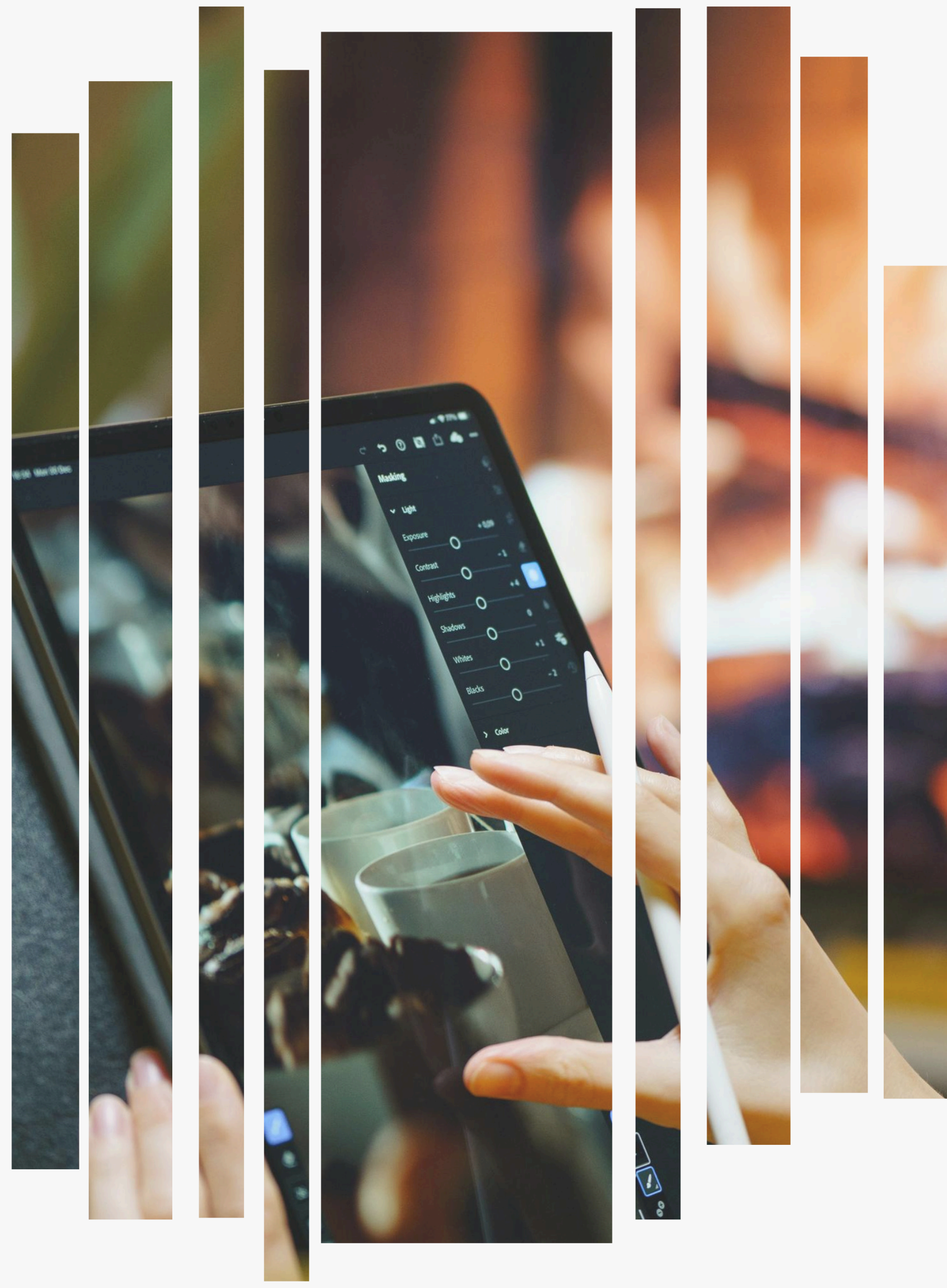
Empowering Refugee & Migrant Women
through Creative Methods and Digital Literacy

ویرایش عکس ها و ویدیوها در گوشی هوشمند کارگاه

[ماژول ۵ • خدمات ضمن آموزش سواد دیجیتال]



Co-funded by
the European Union





در این کارگاه شما یاد خواهید گرفت

01 → نحوه استفاده از برنامه‌های ویرایش گوشی هوشمند برای محتوای عکس و فیلم.

02 → تکنیک‌های ویرایش مقدماتی و پیشرفته برای بهبود محتوای بصری.

03 → برای به حداکثر رساندن کارایی و ثبات، یک گردش کار ویرایش ایجاد کنید

04 → بهینه سازی محتوا برای اشتراک گذاری در پلتفرم های مختلف رسانه های اجتماعی





محتوا

01

معرفی اپلیکیشن‌های ویرایش
عکس برای گوشی‌های هوشمند

03

تکنیک‌های پیشرفته ویرایش

02

ویرایش عکس‌ها/فیلم‌ها در تلفن
هوشمند شما

04

نکاتی برای گردش کار ویرایش
کارآمد

05

خروجی گرفتن و اشتراک‌گذاری
محتوای ویرایش‌شده



فعالیت ۵.۱

معرفی
اپلیکیشن های
ویرایش عکس
برای گوشی های
هوشمند





سوالات

- از چه برنامه‌هایی برای ویرایش عکس یا ویدیو استفاده کرده‌ای؟
- کدام قابلیت‌های ویرایشی را مفیدتر میدانید؟



اپلیکیشن های رایگان ویرایش عکس برای اندروید و آی او اس

اسنپ سید

- یک برنامه ویرایش قدرتمند و کاملاً رایگان از گوگل. این برنامه ابزارهای حرفه ای مانند روشنایی، کنتراست، وضوح، تنظیمات انتخابی، بهبود (برای حذف اشیاء کوچک) و فیلترهایی مانند HDR و جلوه های قدیمی را ارائه می دهد.
- نیازی به نسخه پولی نیست!

لایت روم موبایل

این برنامه ابزارهای ویرایش اولیه مانند نوردهی، کنتراست، هایلایت ها، سایه ها و تنظیمات رنگ را ارائه می دهد. نسخه رایگان قابلیت های محدودی دارد، اما برای ویرایش های اولیه کافی است.

ویسکو

شامل مجموعه ای محدود از فیلترهای شیک و ابزارهای ویرایش اولیه (نوردهی، کنتراست، اشباع و وضوح) است. نسخه رایگان در مقایسه با اشتراک پولی فیلترهای کمتری دارد اما همچنان برای دستیابی به ظاهری خلاقانه عالی است.

کانوا

یک برنامه طراحی همه کاره، عالی برای تولید محتوا، که می تواند به عنوان ابزاری برای ویرایش عکس و ویدیو نیز مورد استفاده قرار گیرد.

این برنامه یک نسخه رایگان و یک نسخه پولی دارد که با پرداخت آن می توانید به ابزارهای بیشتری دسترسی داشته باشید.



اپلیکیشن اسنپ سید



SNAPSEED App

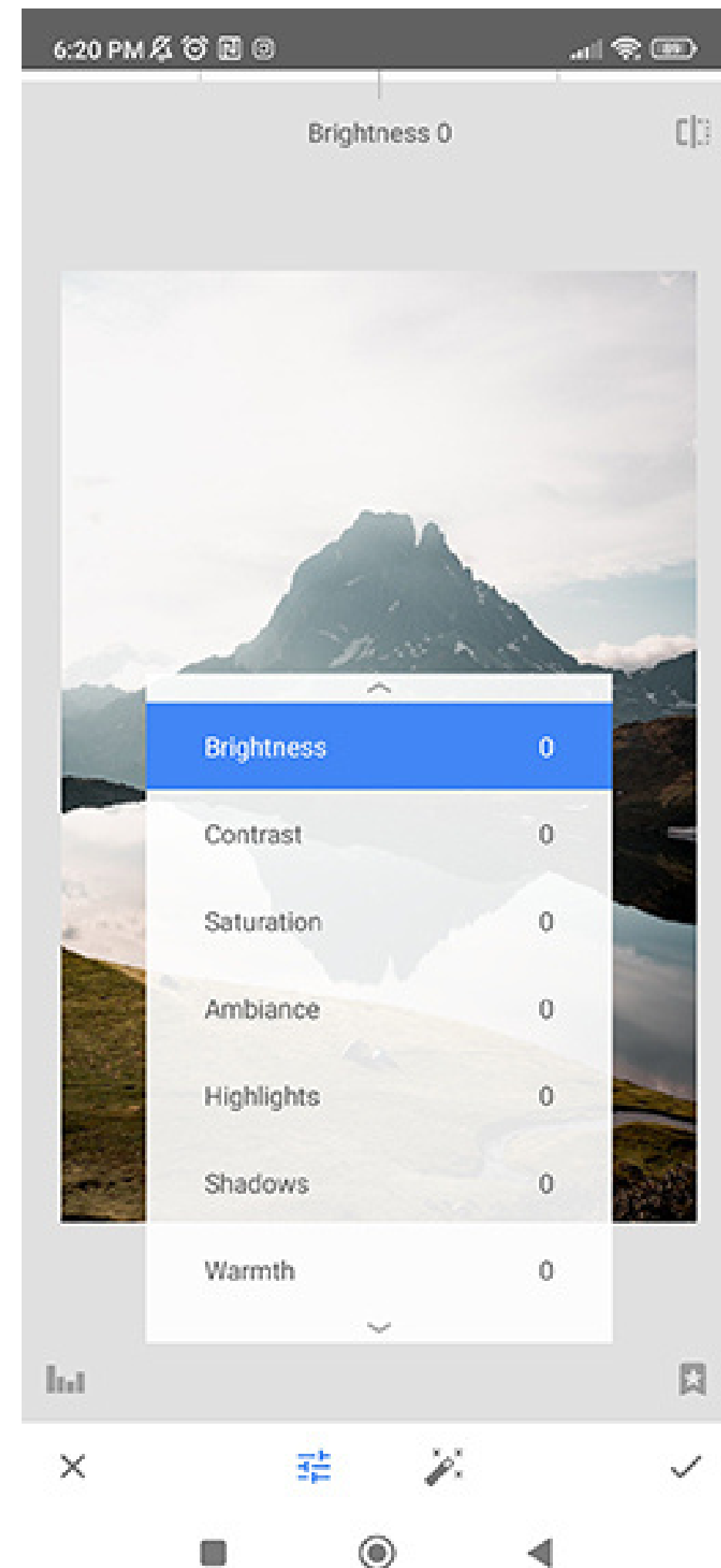


ویژگی های کلیدی

- تنظیم انتخابی: امکان ویرایش دقیق نواحی خاص در یک عکس را فراهم می کند.
- ابزار ترمیم: اشیاء یا لکه های ناخواسته را به طور یکپارچه حذف کنید.
- فیلترها و تنظیمات از پیش تعیین شده: انواع فیلترهای هنری و اصلاحی را اعمال کنید.
- پشتیبانی از فرمت RAW: ویرایش فایل های RAW برای تصاویر با کیفیت بالاتر.
- رابط کاربری آسان با کنترل های لمسی پاسخگو.

چرا برای مبتدیان عالی

- آموزش های ساده ای ارائه می دهد
- رابط کاربری آسان



لایت روم



Lightroom



ویژگی های کلیدی

ابزارهای ویرایش حرفه ای: رنگ، نور و جزئیات را با دقت تنظیم کنید.

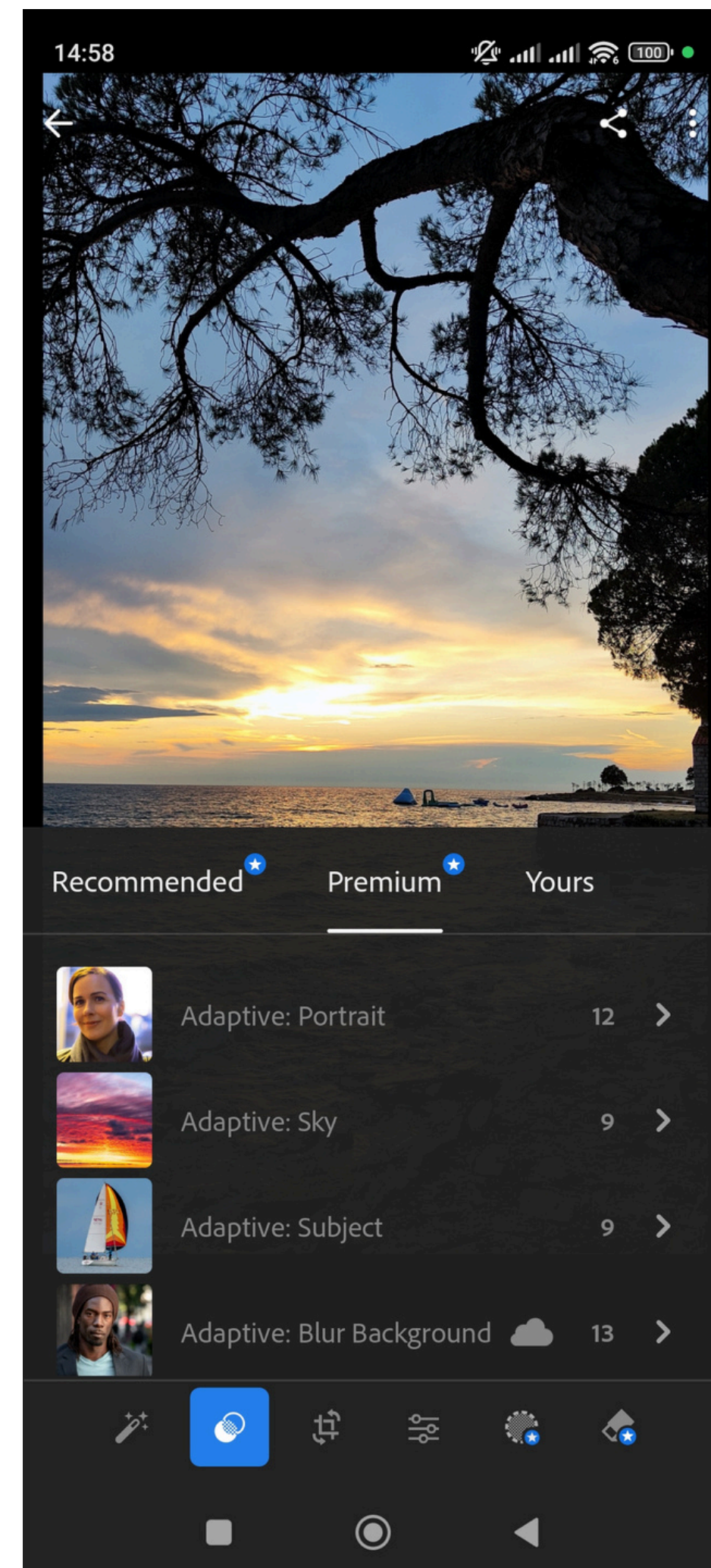
- تنظیمات از پیش تنظیم شده: تنظیمات از پیش پیکربندی شده را برای دستیابی به ظاهری منسجم اعمال کنید.

ویرایش RAW: عکس های RAW را برای حداکثر کیفیت تصویر ویرایش کنید.

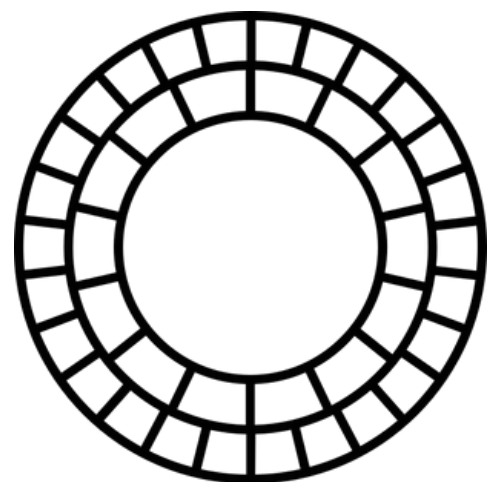
- ابزارهای سازماندهی: برای دسترسی آسان، عکس ها را برچسب گذاری و دسته بندی کنید. همگام سازی: ویرایش ها را با یک حساب کاربری رایگان Adobe در دستگاه های مختلف همگام سازی کنید.

چرا برای مبتدیان عالی

- رابط کاربری شهودی
- آموزش های جامع



وسکو



VSCO



ویژگی‌های کلیدی

فیلترهای الهام گرفته از فیلم: طیف گسترده‌ای از فیلترهای هنری را برای بهبود عکس‌ها اعمال کنید. ابزارهای ویرایش پایه: تنظیم نوردهی، کنتراست، اشباع و موارد دیگر. ویرایش ویدیو: کلیپ‌های ویدیویی کوتاه را با فیلترها و ابزارهای مشابه ویرایش کنید.

- انجمن خلاق: برای الهام گرفتن، عکس‌ها را در انجمن VSCO به اشتراک بگذارید (ویژگی اختیاری).

ادغام دوربین: برای ویرایش بی نقص، عکس‌ها را مستقیماً درون برنامه ثبت کنید.

چرا برای مبتدیان عالی

تمرکز VSCO روی فیلترها و سادگی به کاربران این امکان را می‌دهد که به سرعت به نتایج زیبایی دست یابند و آنها را به آزمایش سبک‌ها و ظاهرهای مختلف تشویق می‌کند.



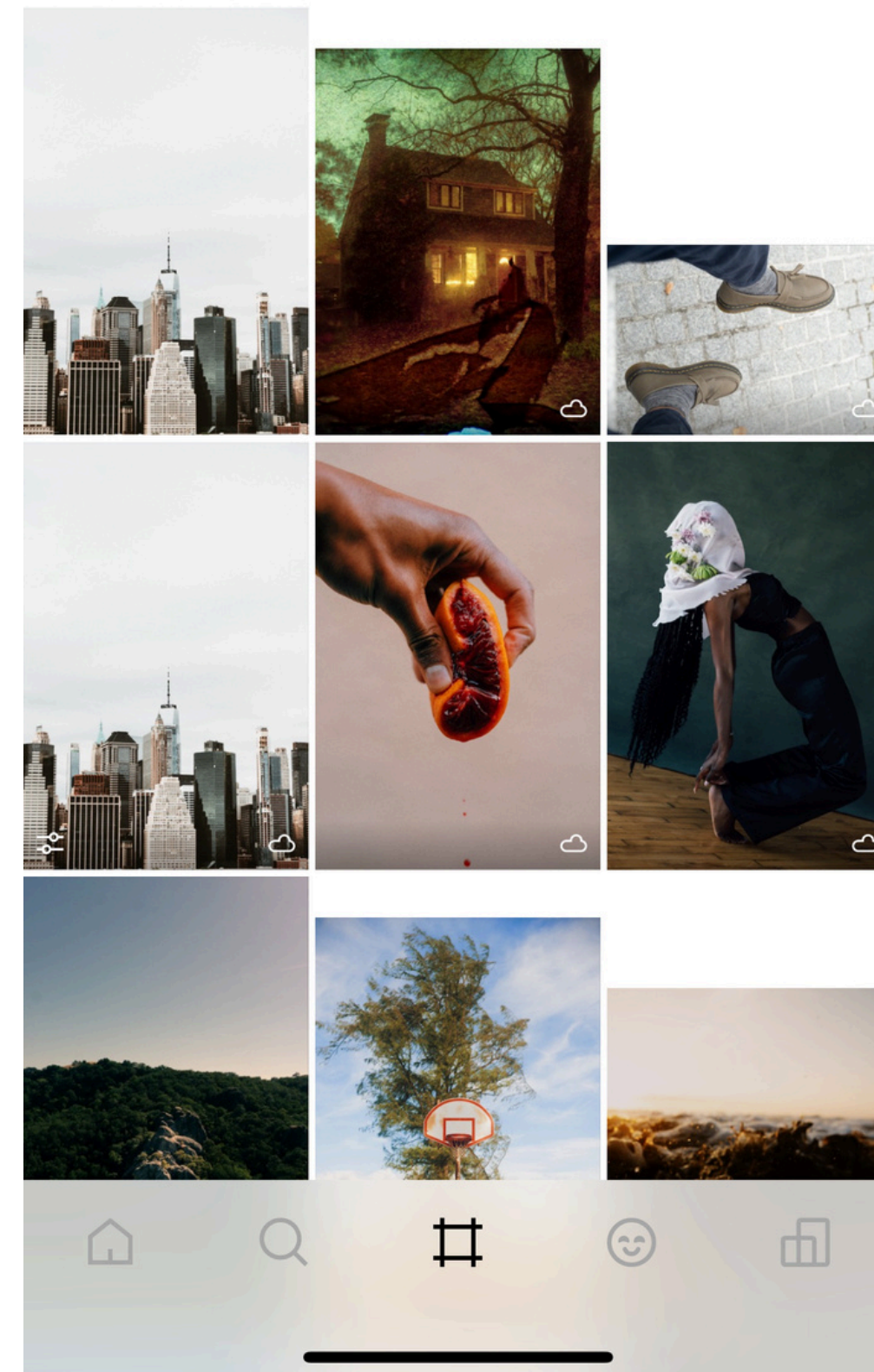
Studio

Videos

Images

Synced

Not synced



کانوا



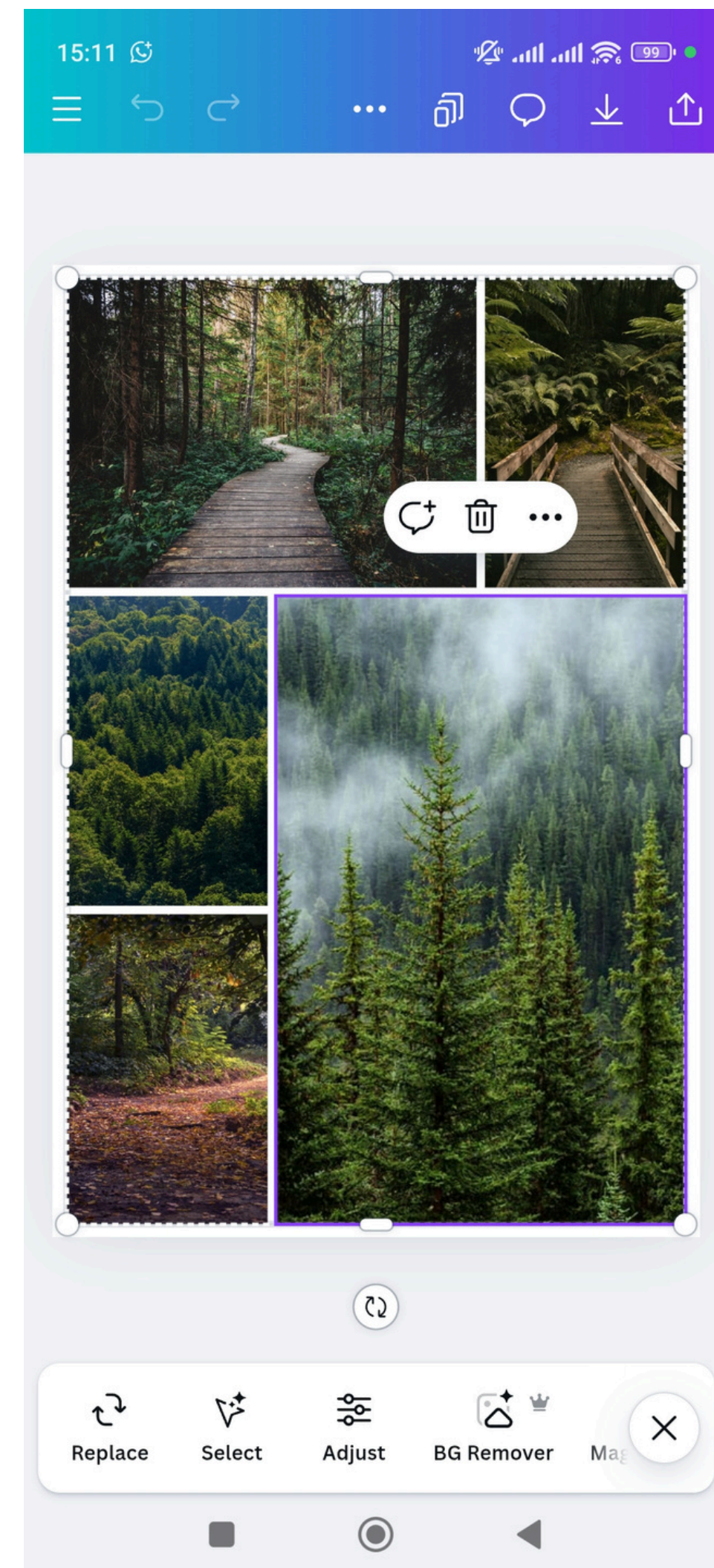
CANVA

ویژگی‌های کلیدی

قالب‌ها: به هزاران قالب قابل تنظیم برای اهداف مختلف دسترسی پیدا کنید.
رابط کشیدن و رها کردن: به راحتی عناصر را در طرح‌ها اضافه و مرتب کنید.
ابزارهای متن: متن را با طیف گسترده‌ای از فونت‌ها و جلوه‌ها اضافه و سبک‌دهی کنید.
• گرافیک و آیکون‌ها: تصاویر، آیکون‌ها و سایر عناصر گرافیکی را در طراحی خود بگنجانید.
همکاری: کار روی طرح‌ها با دیگران به صورت بلادرنگ.

چرا برای مبتدیان عالی

ابزارهای طراحی بصری Canva و کتابخانه‌ی گسترده‌ی قالب‌ها به کاربران کمک می‌کند تا بدون نیاز به مهارت‌های طراحی پیشرفته، گرافیک‌های حرفه‌ای خلق کنند.





تکلیف

یکی از برنامه‌های معرفی شده را
روی گوشی خود نصب کنید.

چند دقیقه‌ای ویژگی‌ها را بررسی
کنید.



فعالیت ۵.۱.۱

ویرایش عکس ها
در گوشی
هوشمند خود



ویرایش‌های ضروری عکس

• ۱. نور و نوردهی

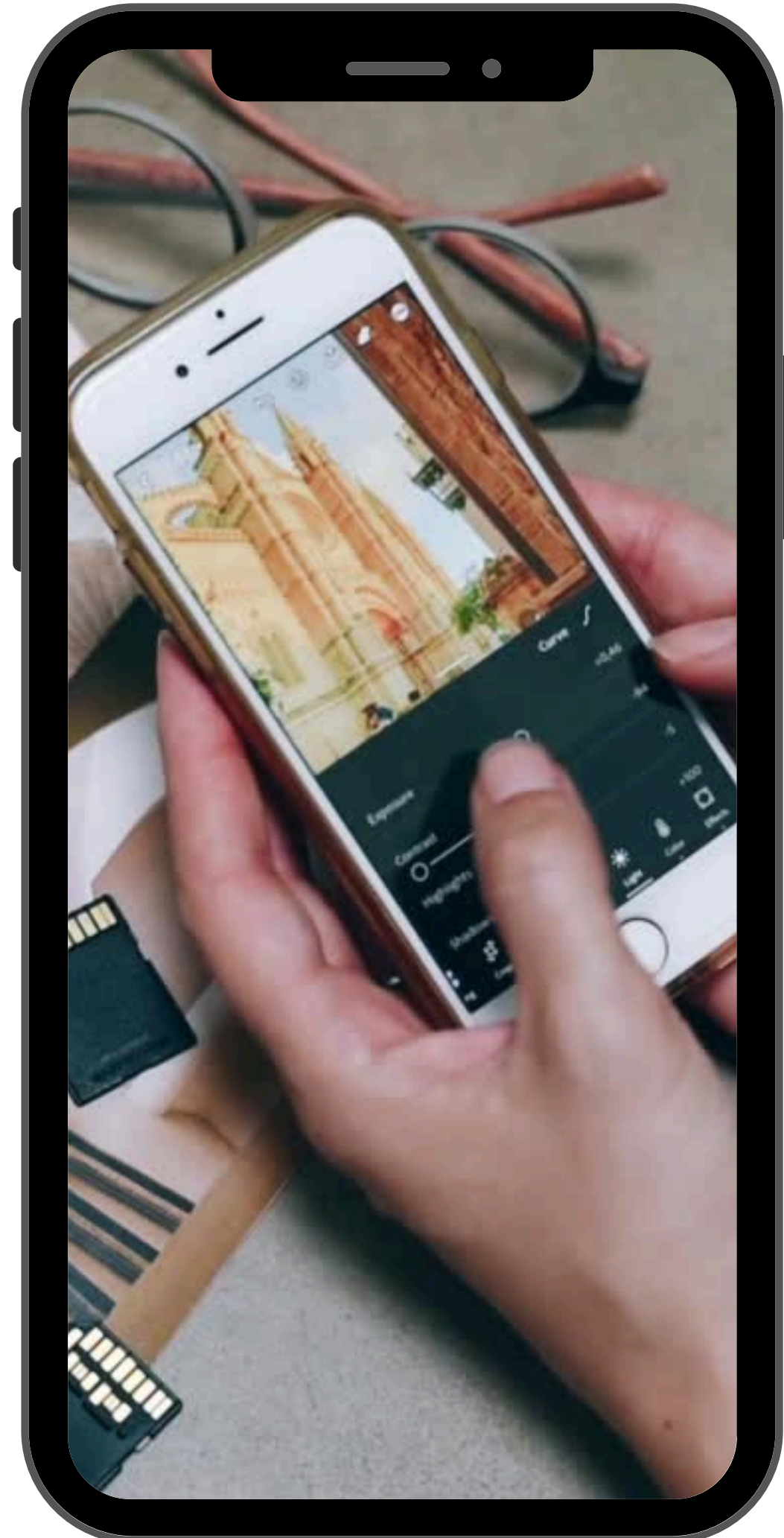
- تنظیم روشنایی برای روشن/تیره کردن عکس
- برای ایجاد تعادل در نورپردازی، هایلایت‌ها و سایه‌ها را اصلاح کنید
- از کنتراست برای برجسته کردن جزئیات استفاده کنید

• ۲. رنگ و تِن

- تراز سفیدی را تنظیم کنید تا اصلاحات اولیه رنگ را روی دما و ته رنگ (TEMP) و همچنین اشباع (Saturation) انجام دهید.
- سپس می‌توانید به Color MIX (در لایت‌روم) بروید و رنگ‌های خاص را تنظیم کنید.
- اعمال فیلترها برای تغییر سریع سبک

• ۳. وضوح و جزئیات

- از Sharpening و Clarity برای بهبود بافت‌ها استفاده کنید
- برای ترکیب‌بندی بهتر، برش و صاف کردن را انجام دهید



مثال:

قبل/بعد

با لایت روم موبایل ادیت شده





تکلیف

- یک عکس از گالری خود انتخاب کنید و
مراحل زیر را انجام دهید:
اصلاح رنگ پایه
- افزایش تمرکز
 - اختیاری: حذف پس زمینه





سوالات

- چطور پیش رفت؟
- آسون بود یا سخت؟
- چه چیزی را از همه سخت تر/آسان تر یافتید؟
- چیز جدیدی پیدا کردی؟





فعالیت ۵.۲

معرفی
اپلیکیشن های
ویرایش ویدیو
برای گوشی های
هوشمند



اپلیکیشن‌های رایگان ویرایش ویدیو برای اندروید و IOS

کپ‌کات

- CapCut یک ویرایشگر ویدیوی رایگان و همه‌کاره است که توسط سازندگان TikTok (ByteDance) ساخته شده است. این برنامه برای ویرایش سریع و شهودی و ایجاد محتوای کوتاه جذاب طراحی شده است.

اینشات

InShot یک برنامه ویرایش کاربرپسند است که برای ویدیوهای سریع و حرفه‌ای، به خصوص برای اینستاگرام ریلز، تیک تاک و استوری‌های فیسبوک طراحی شده است. این برنامه به ویژه برای برش، ادغام و اضافه کردن عناصر خلاقانه به ویدیوهای کوتاه موثر است.

ویرایشگر ویدیوی داخلی

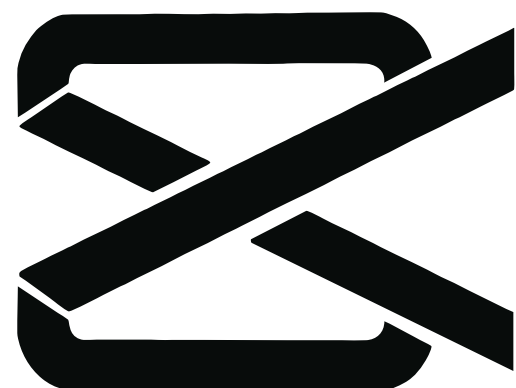
اینستاگرام یک ویرایشگر ویدیوی داخلی برای پست‌ها، استوری‌ها و ریلز دارد. این ویرایشگر ساده است اما برای این پلتفرم بهینه شده است و ایجاد محتوای جذاب را بدون ترک برنامه آسان می‌کند.

کانوا (ویرایشگر ویدیو)

Canva فقط برای گرافیک نیست - این برنامه یک ویرایشگر ویدیوی عالی نیز دارد. این برنامه برای ایجاد ویدیوهای جذاب بصری با متن، قالب‌ها و انیمیشن‌ها ایده‌آل است.



کاپ کات

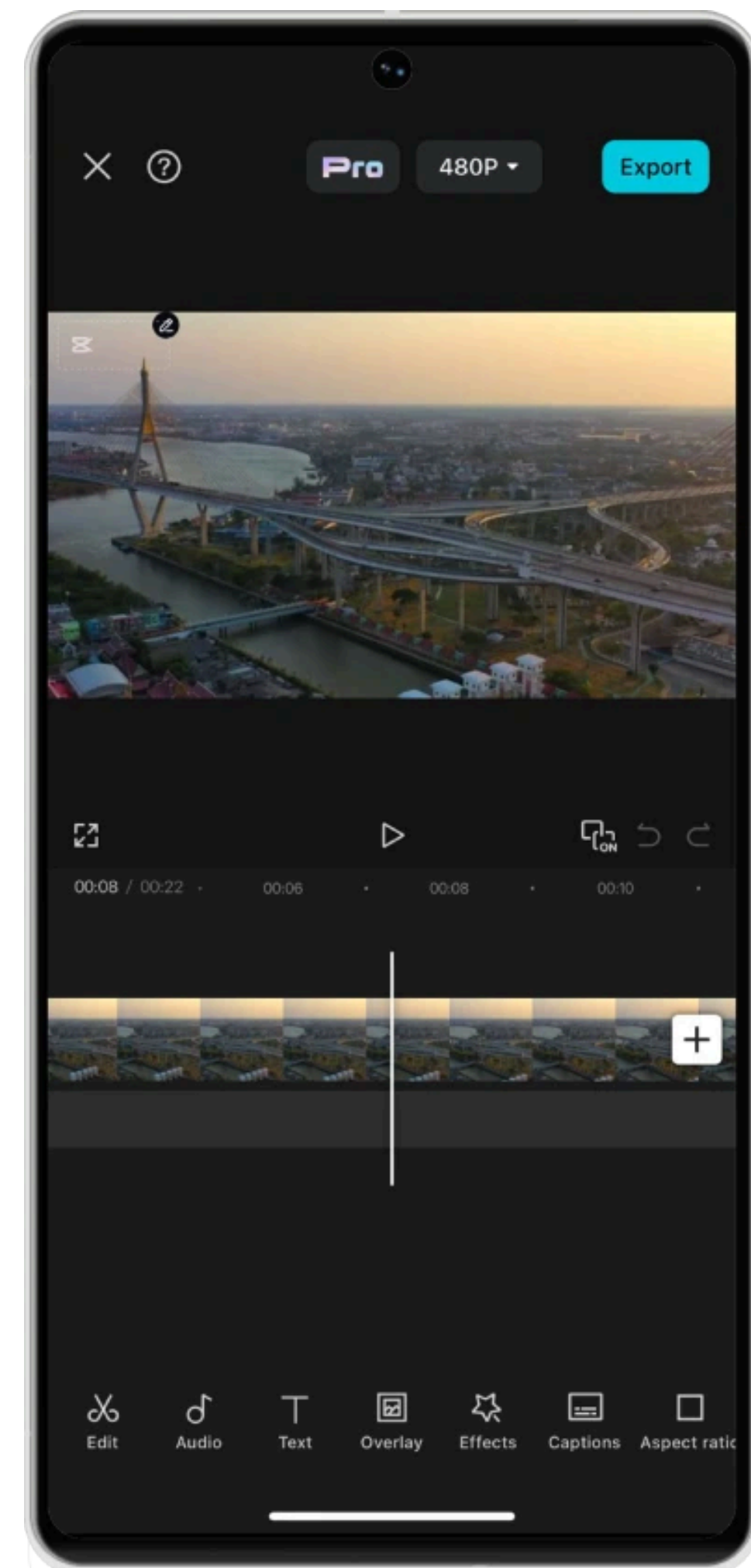


ویژگی های کلیدی

- ویرایش چند آهنگه: لایه بندی ویدیو، صدا، استیکر و متن.
- انتقال ها و جلوه ها: انتقال های روان، فیلترها و جلوه های سینمایی.
- متن و زیرنویس: زیرنویس ها را با فونت ها و انیمیشن های قابل تنظیم اضافه کنید.
- موسیقی و صداها: موسیقی و جلوه های صوتی داخلی بدون حق امتیاز.
- گزینه های خروجی: خروجی آسان و بهینه شده برای تیک تاک، اینستاگرام و سایر پلتفرم ها.

چرا برای مبتدیان عالی

- جدول زمانی ساده با قابلیت کشیدن و رها کردن، ویرایش را برای کاربران تازه کار قابل دسترس می کند، در حالی که ویژگی های پیشرفته (مانند keyframing و کنترل سرعت) آن را برای سازندگان باتجربه تر به اندازه کافی قدرتمند نگه می دارد.



اینشات

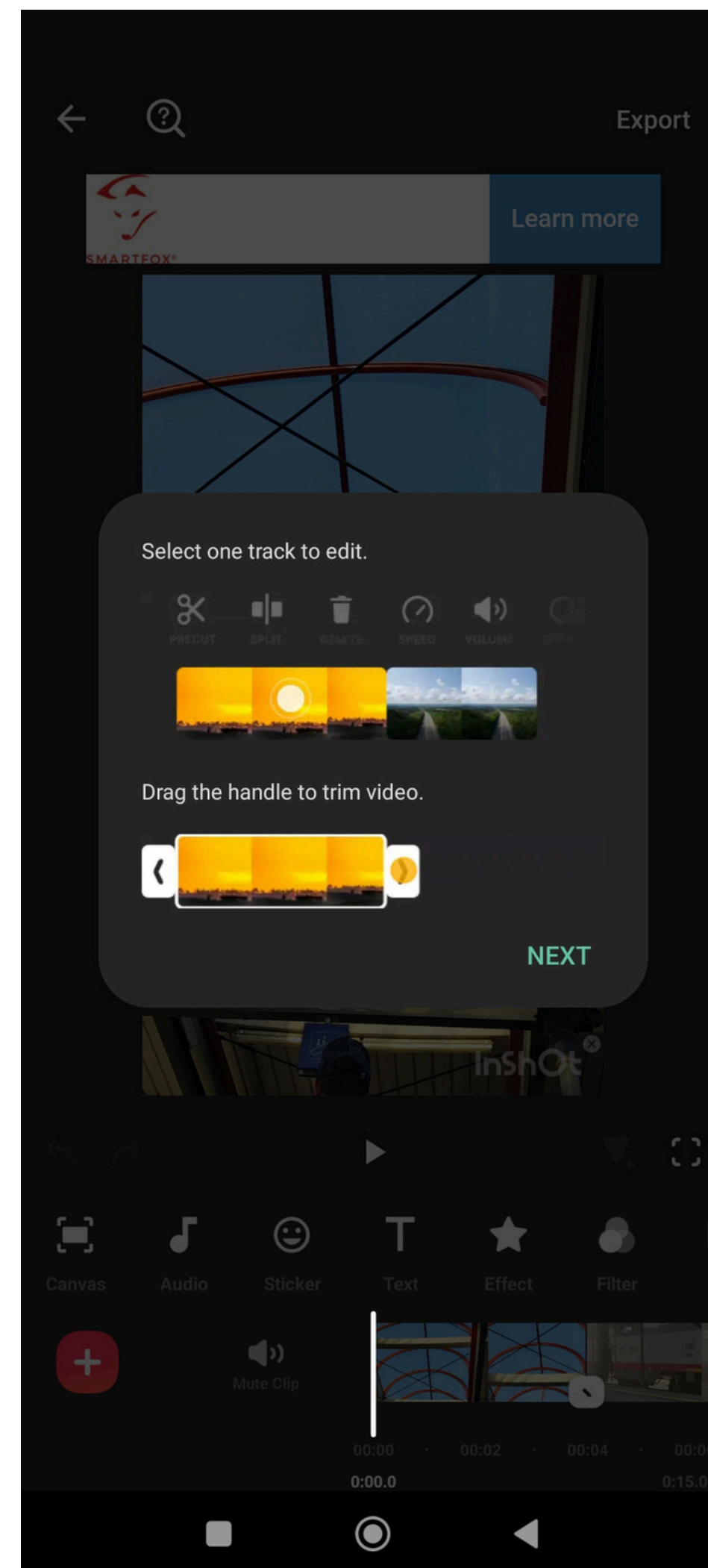


ویژگی‌های کلیدی

- برش و تقسیم: کلیپ‌ها را به سرعت برش، تقسیم و ادغام کنید.
- تنظیمات پیش فرض نسبت ابعاد: اندازه‌های بوم از پیش تعیین شده برای اینستاگرام، تیک‌تاک، یوتیوب و موارد دیگر.
- فیلترها و جلوه‌ها: فیلترها، انتقال‌ها و تنظیمات سرعت را اضافه کنید.
- متن و استیکرها: پوشش‌های متنی، ایموجی‌ها و استیکرهای متحرک را وارد کنید.
- همگام‌سازی موسیقی: آهنگ‌های موسیقی یا صداگذاری را اضافه و همگام‌سازی کنید.
- نسخه رایگان هنگام خروجی گرفتن، تبلیغات و واترمارک دارد

چرا برای مبتدیان عالی

- رابط کاربری بصری و ابزارهای متمرکز بر رسانه‌های اجتماعی InShot، ایجاد ویدیوهای جذاب و متناسب با نیازهای پلتفرم را تنها با چند لمس، آسان می‌کند.



ویرایشگر ویدیوی داخلی اینستاگرام

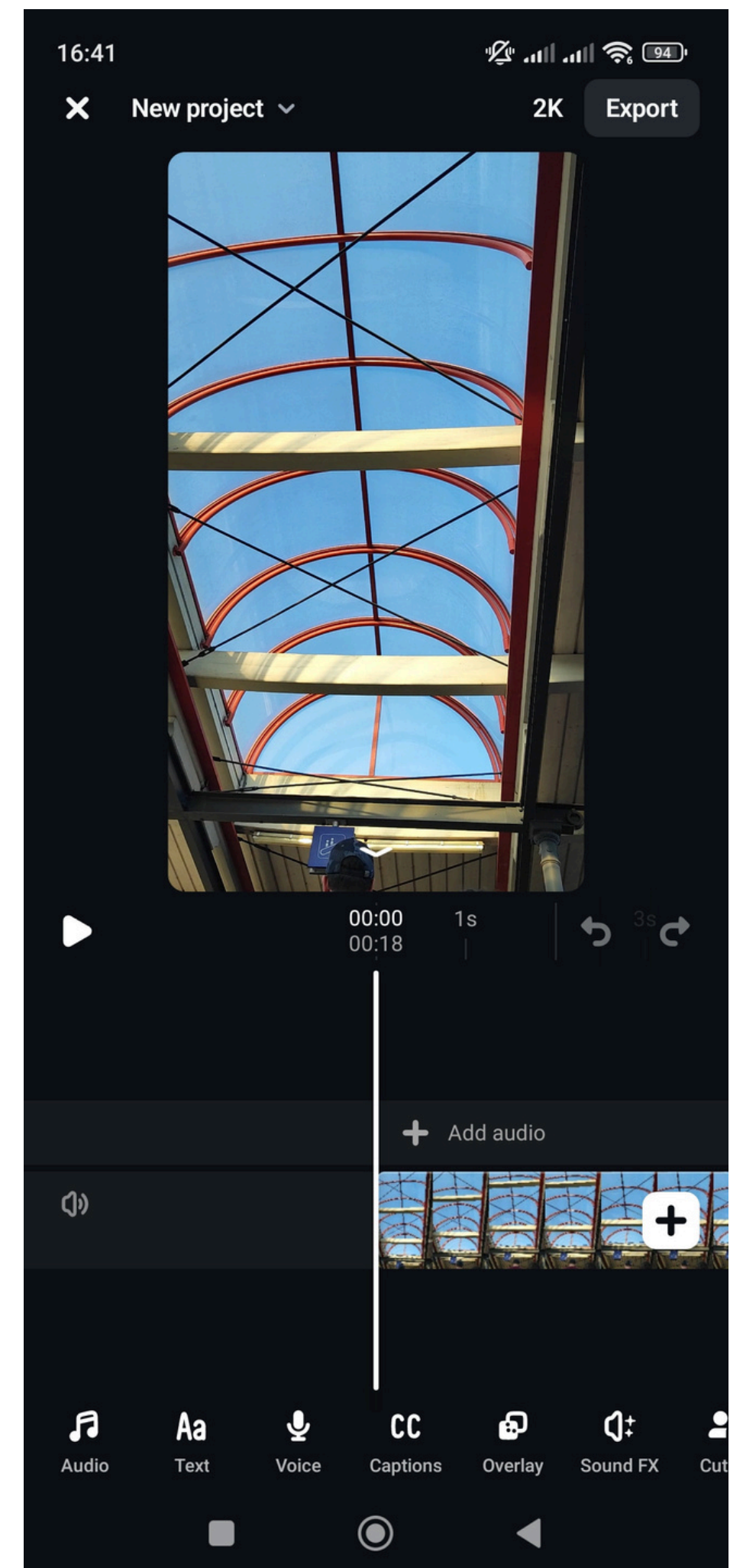


ویژگی‌های کلیدی

- ویرایشگر هوشمند: ویدیوهای خود را انتخاب کنید و اجازه دهید برنامه آنها را با یک آهنگ همگام‌سازی کند
- ابزارهای ویرایش Reels: به کنترل‌های سرعت، تایمر، ترازبندی و انتقال‌ها دسترسی پیدا کنید.
- فیلترها و جلوه‌ها: فیلترهای مخصوص اینستاگرام و جلوه‌های واقعیت افزوده را اعمال کنید.
- متن و استیکر: متن، استیکر، نظرسنجی و گیف اضافه کنید.
- ادغام موسیقی: از کتابخانه موسیقی گسترده اینستاگرام انتخاب کنید.

چرا برای مبتدیان عالی

- اگر می‌خواهید ویدیویی بسازید و بلافاصله در اینستاگرام منتشر کنید، استفاده از آن، به خصوص با ویرایشگر هوشمند، ساده‌ترین است.



کانوا (ویرایشگر ویدیو)

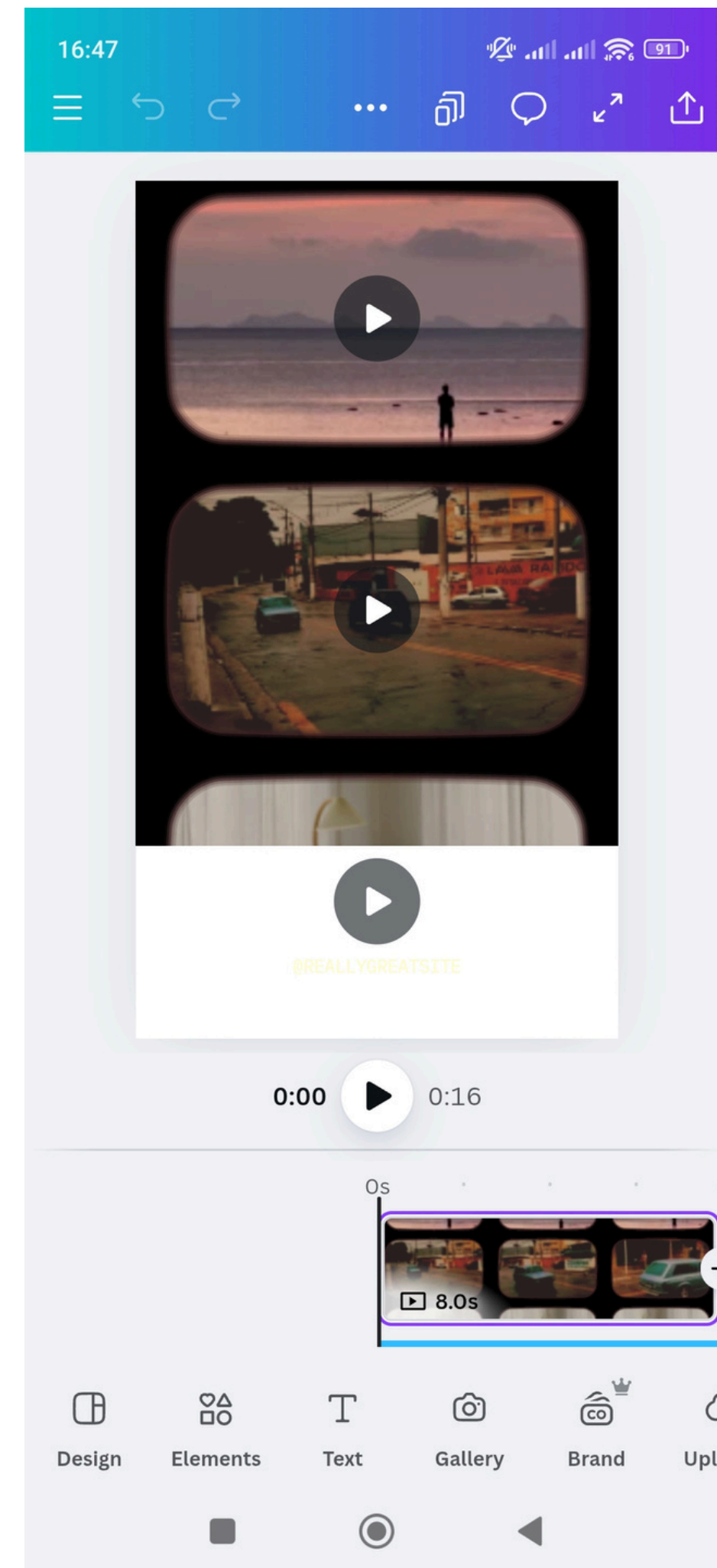


ویژگی‌های کلیدی

- قالب‌ها: هزاران قالب ویدیویی از پیش طراحی شده برای رسانه‌های اجتماعی.
- ویرایشگر کشیدن و رها کردن: کلیپ‌های ویدیویی، تصاویر، گرافیک و متن را به راحتی اضافه کنید.
- کتابخانه‌ی استوک: به کلیپ‌های ویدیویی، تصاویر و آهنگ‌های صوتی رایگان دسترسی پیدا کنید.
- انیمیشن‌ها: انتقال‌ها و متن یا گرافیک متحرک اضافه کنید.
- همکاری: ساخت ویدیوها به صورت هم‌زمان و زنده در دستگاه‌های مختلف.

چرا برای مبتدیان عالی

- ویرایش مبتنی بر قالب Canva حتی به مبتدیان کامل نیز اجازه می‌دهد تا ویدیوهای حرفه‌ای بسازند که برای پست‌های رسانه‌های اجتماعی، استوری‌ها یا ویدیوهای کوتاه عالی هستند.





تکلیف

یکی از برنامه‌های معرفی شده را
روی گوشی خود نصب کنید.

چند دقیقه‌ای ویژگی‌ها را بررسی
کنید.



فعالیت ۵.۲.۱

ویرایش ویدیوها در تلفن هوشمند



ویرایش‌های ضروری برای ویدیو

۱. مرتب کردن، بریدن و تنظیم کردن

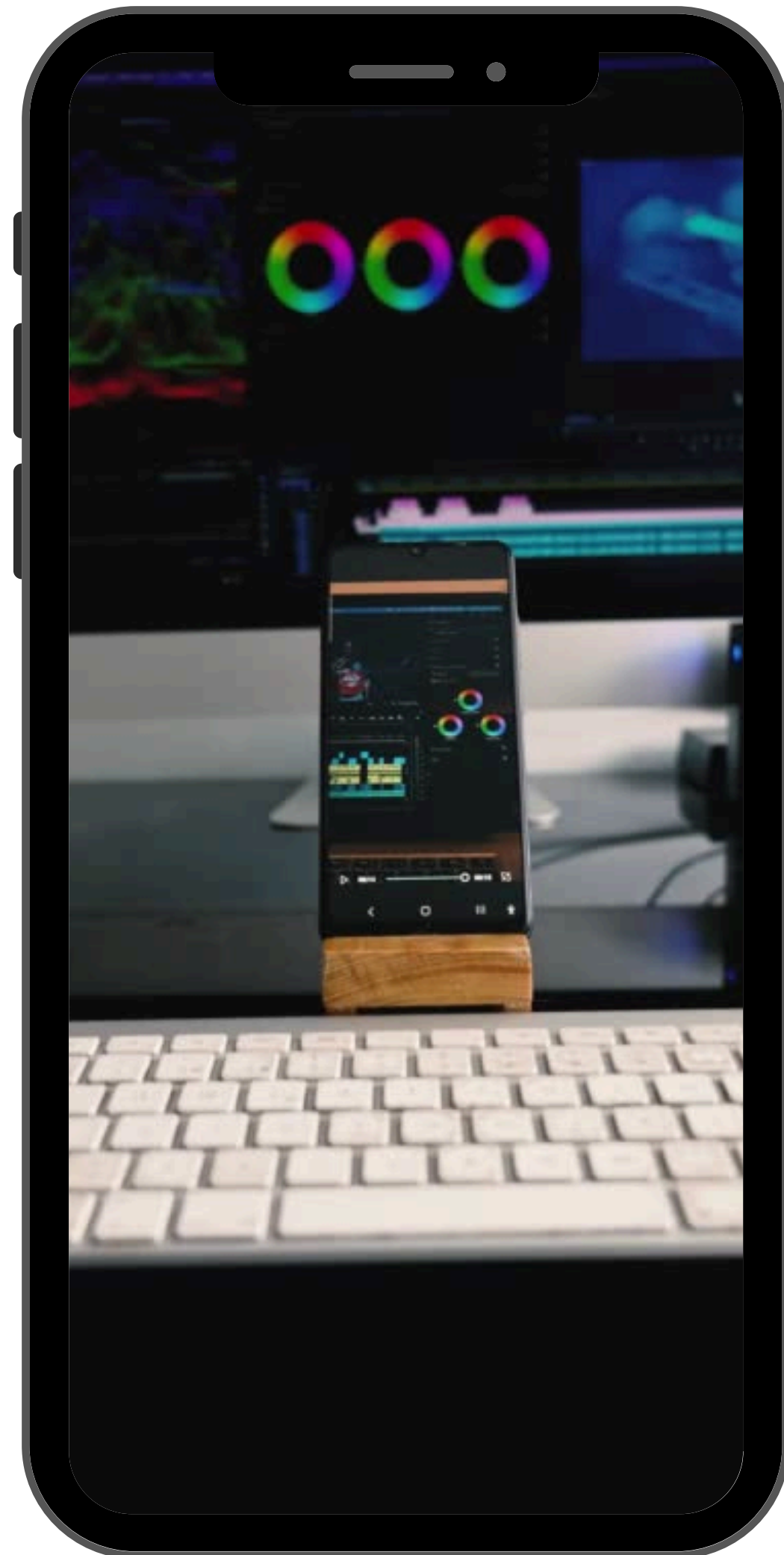
- گیره‌ها را برای حذف قسمت‌های ناخواسته کوتاه کنید
- تقسیم ویدیوهای طولانی‌تر به بخش‌های کوتاه‌تر
- کلیپ‌ها را برای روایت بهتر داستان، دوباره مرتب کنید

۲. موسیقی یا صداگذاری اضافه کنید

- برای تنظیم حال و هوا، موسیقی اضافه کنید، برای ادغام بهتر، از موسیقی‌های موجود در برنامه انتخاب کنید (برخی از برنامه‌ها ممکن است موسیقی شما را در صورت عدم دسترسی در پلتفرمشان حذف کنند)
- برای بهبود داستان‌سرایی و شخصی‌سازی آن، صداگذاری اضافه کنید

۳. بهبود ظاهر و احساس

- اعمال فیلترها برای سبکی ثابت
- نسبت ابعاد مناسب را انتخاب کنید (۹:۱۶ برای استوری‌ها/ریلز، ۱:۱ برای فید اینستاگرام)





تکلیف

شرکت‌کنندگان را به ۴ گروه تقسیم کنید و برای هر گروه یک برنامه اختصاص دهید. شرکت‌کنندگان چند ویدیو انتخاب می‌کنند و وظایف زیر را انجام می‌دهند:

- یک ویدیوی کوتاه (۱۰ تا ۱۵ ثانیه) بسازید
- انتقال‌ها را اضافه کنید و یک فیلتر اعمال کنید
- موسیقی/صداگذاری را اضافه کنید و آن را صادر کنید.



سوالات

- چطور پیش رفت؟
- چه چیزی برایتان جالب بود؟
- چیز جدیدی کشف کردی؟
- آیا استفاده از برنامه آسان بود؟





فعالیت ۵.۳

تکنیک‌های پیشرفته ویرایش



ویرایش‌های پیشرفته برای عکس

۱.۱. درجه‌بندی رنگ

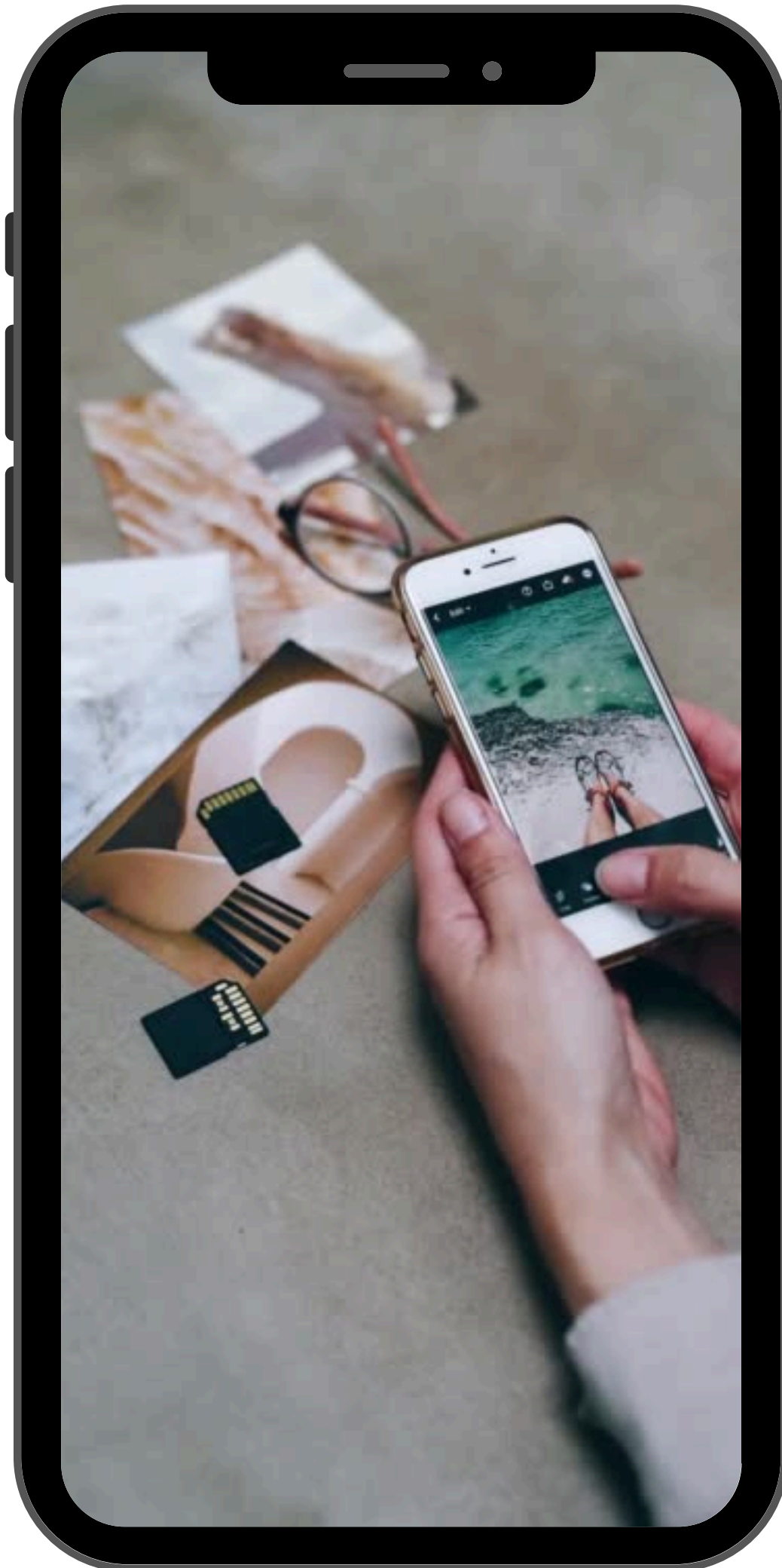
- تنظیم رنگ، اشباع و دما برای حالت دلخواه
- برای ثبات از تنظیمات از پیش تنظیم شده (VSCO، Lightroom) استفاده کنید
- رنگ‌ها را طبیعی نگه دارید - از ویرایش بیش از حد خودداری کنید

۲. ترمیم لکه و حذف اشیاء

- لکه‌ها یا اشیاء مزاحم را حذف کنید (ابزار Healing در Snapseed).
- برای عکاسی از محصولات یا پرتره‌هایی که پس‌زمینه باید تمیز باشد، ایده‌آل است.

۳. تنظیمات انتخابی

- فقط قسمت‌های خاصی (چهره‌ها، محصولات، آسمان) را روشن یا تیره کنید.
- Snapseed: ابزار انتخابی → لمس ناحیه → تنظیم روشنایی/کنتراست/اشباع.
- به هدایت چشم بیننده به سمت سوژه اصلی کمک می‌کند.



ویرایش‌های پیشرفته عکس

۴. اصلاحات پرسپکتیو و هندسه

- یعنی تنظیم زاویه‌ی دید و تقارن تصویر برای طبیعی‌تر و متعادل‌تر شدن آن — مثلاً صاف کردن خطوط ساختمان‌ها یا تصحیح اعوجاج ناشی از زاویه‌ی دوربین.
- اصلاح کجی افق یا اعوجاج ساختمان‌ها (→ Lightroom Geometry tool).
- برای نماهای معماری یا نماهای مسطح که "کج" به نظر می‌رسند، مفید است.

۵. جلوه‌های ویژه و استایل‌دهی

- برای تمرکز نمایشی روی سوژه، از افکت ویگنت (تیره‌کردن گوشه‌ها) استفاده کنید.
- با تکنیک نوردهی دوگانه (در برنامه Snapseed) برای خلق تصاویر داستان‌گو آزمایش کنید.
- عکس‌ها را سیاه‌وسفید کنید و فقط یک رنگ را به صورت انتخابی حفظ کنید (افکت پاشش رنگ).

نکته

حرفه‌ای:

- برای داشتن ظاهری حرفه‌ای‌تر در ویدیو یا طراحی، بهتر است از افکت‌ها و تنظیمات با دقت و به صورت محدود استفاده کنید، نه اینکه همه‌چیز را به طور افراطی اعمال کنید.





تکلیف

از شرکت‌کنندگان بخواهید از عکس‌های فعالیت قبلی استفاده کنند و با استفاده از ویژگی‌های پیشرفته، آن‌ها را بهبود بخشند. وظایف پیشنهادی:

برای ایجاد حال و هوای خاص، از درجه‌بندی رنگ استفاده کنید

- فقط قسمت‌های خاصی (چهره‌ها، محصولات، آسمان) را روشن یا تیره کنید.

- حذف نقاط یا اشیاء خاص

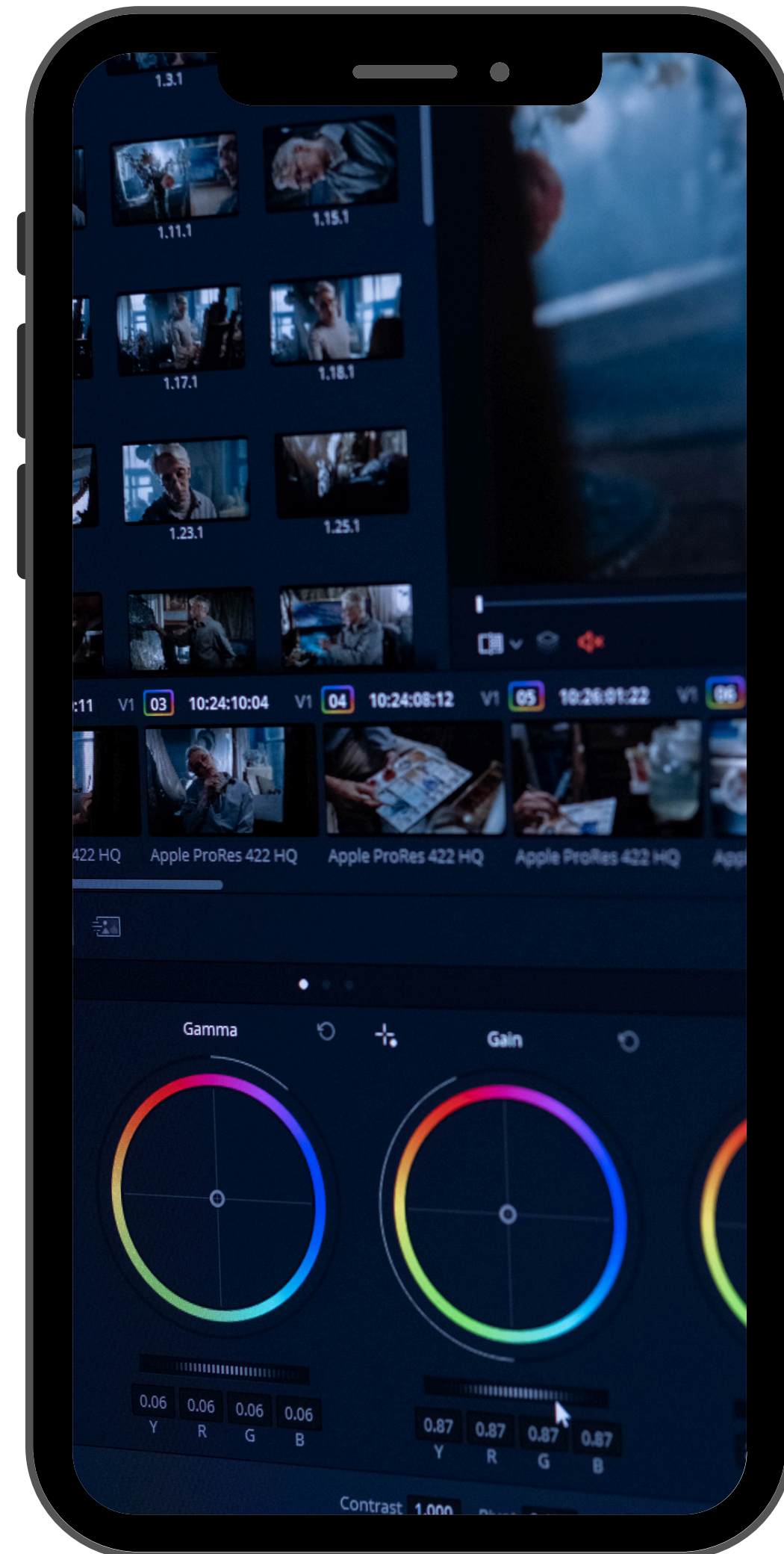
ویرایش‌های پیشرفته ویدیو

۱.۱. درجه‌بندی رنگ

- روشنایی/نوردهی را تنظیم کنید تا از ویدیوهای بیش از حد یا کمتر از حد روشن جلوگیری شود
- از کنتراست برای برجسته کردن جزئیات استفاده کنید
- تراز سفیدی صحیح (خیلی گرم = زرد، خیلی سرد = آبی) برای ثن‌های طبیعی
- CapCut/InShot: فیلترهایی را برای حال و هوای (گرم، قدیمی، سرد) انتخاب کنید
- برای داشتن ظاهری سینمایی و ملایم، اشباع رنگ را کاهش دهید

۲. انیمیشن‌های متنی و زیرنویس‌ها

- متن متحرک را برای مقدمه یا نکات کلیدی اضافه کنید (CapCut، InShot، Canva)
- از زیرنویس‌ها برای دسترسی‌پذیری و تعامل استفاده کنید
- سبک و رنگ فونت را با برند یا تم خود مطابقت دهید



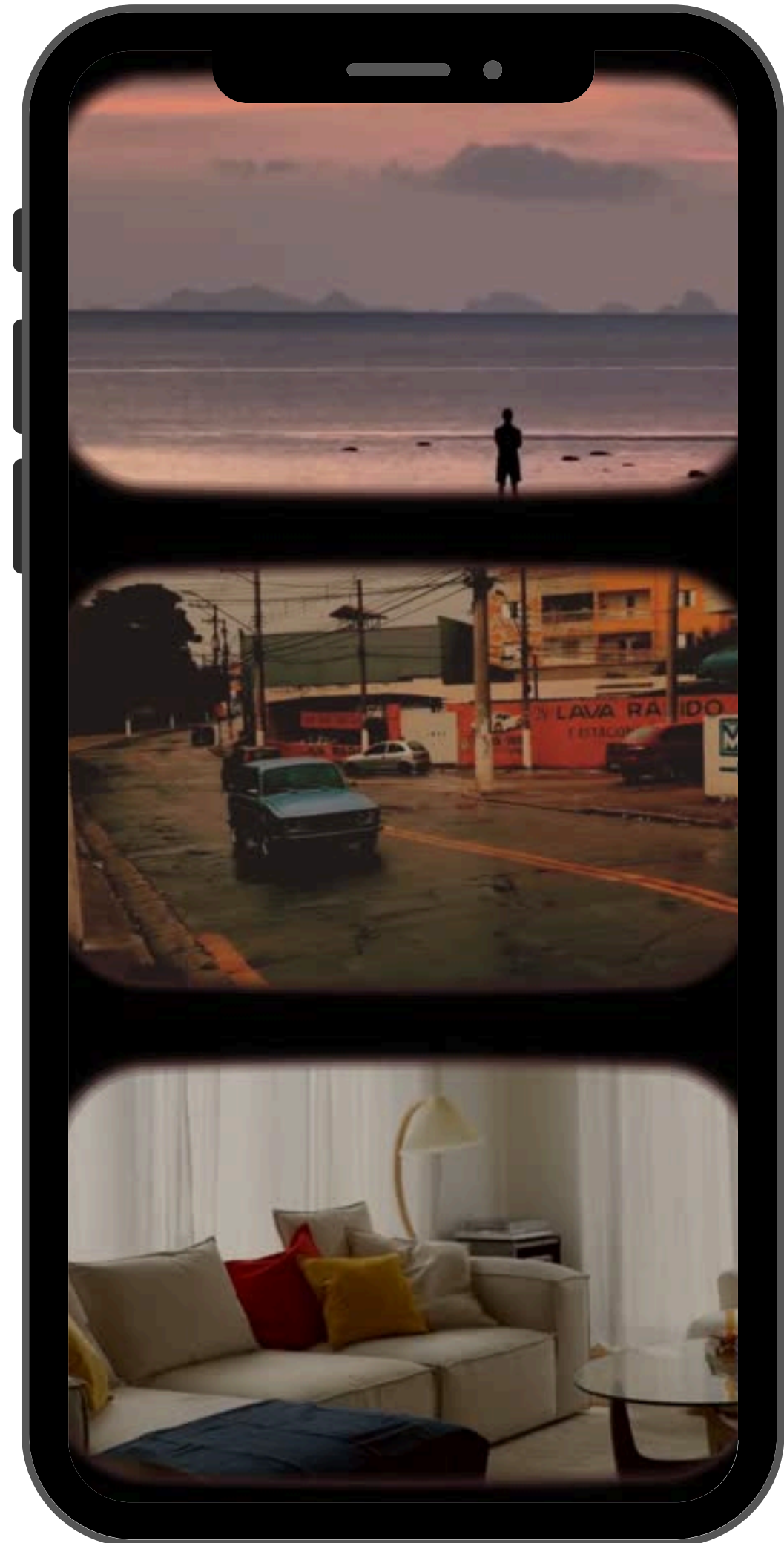
ویرایش‌های پیشرفته ویدیو

۳.۱. جلوه‌های ویژه

- حرکت آهسته: برجسته کردن اقدامات کلیدی یا لحظات احساسی
- سرعت بخشیدن: آموزش‌ها یا فرآیندها را پویاتر کنید
- ماسک کردن / پوشش دادن: کلیپ‌ها را با هم ترکیب کنید یا برش‌های خلاقانه اضافه کنید (ویژگی پیشرفته CapCut)

نکته حرفه‌ای:

- همیشه قبل از درجه‌بندی خلاقانه، رنگ‌ها را اصلاح کنید (نوردهی و تراز سفیدی را اصلاح کنید)
- برای روایت روان‌تر داستان، نگاهی پیوسته به کلیپ‌ها داشته باشید
- از جلوه‌های ویژه به طور محدود استفاده کنید - جلوه‌های زیاد حواس شما را از داستان پرت می‌کنند





تکلیف

از شرکت‌کنندگان بخواهید که از ویدیوهای فعالیت قبلی استفاده کنند و با استفاده از ویژگی‌های پیشرفته، یک ویدیوی طولانی‌تر بسازند. وظایف پیشنهادی:

- تنظیم تراز سفیدی، نوردهی و روشنایی
- متن متحرک را برای نکات کلیدی اضافه کنید
- اضافه کردن افکت‌های حرکت آهسته/افزایش سرعت
- از ماسک یا پوشش استفاده کنید



فعالیت ۵.۴

نکاتی
برای
گردش کار
ویرایش
کارآمد



نکات و ترفندها:

۱. فایل‌های خود را سازماندهی کنید

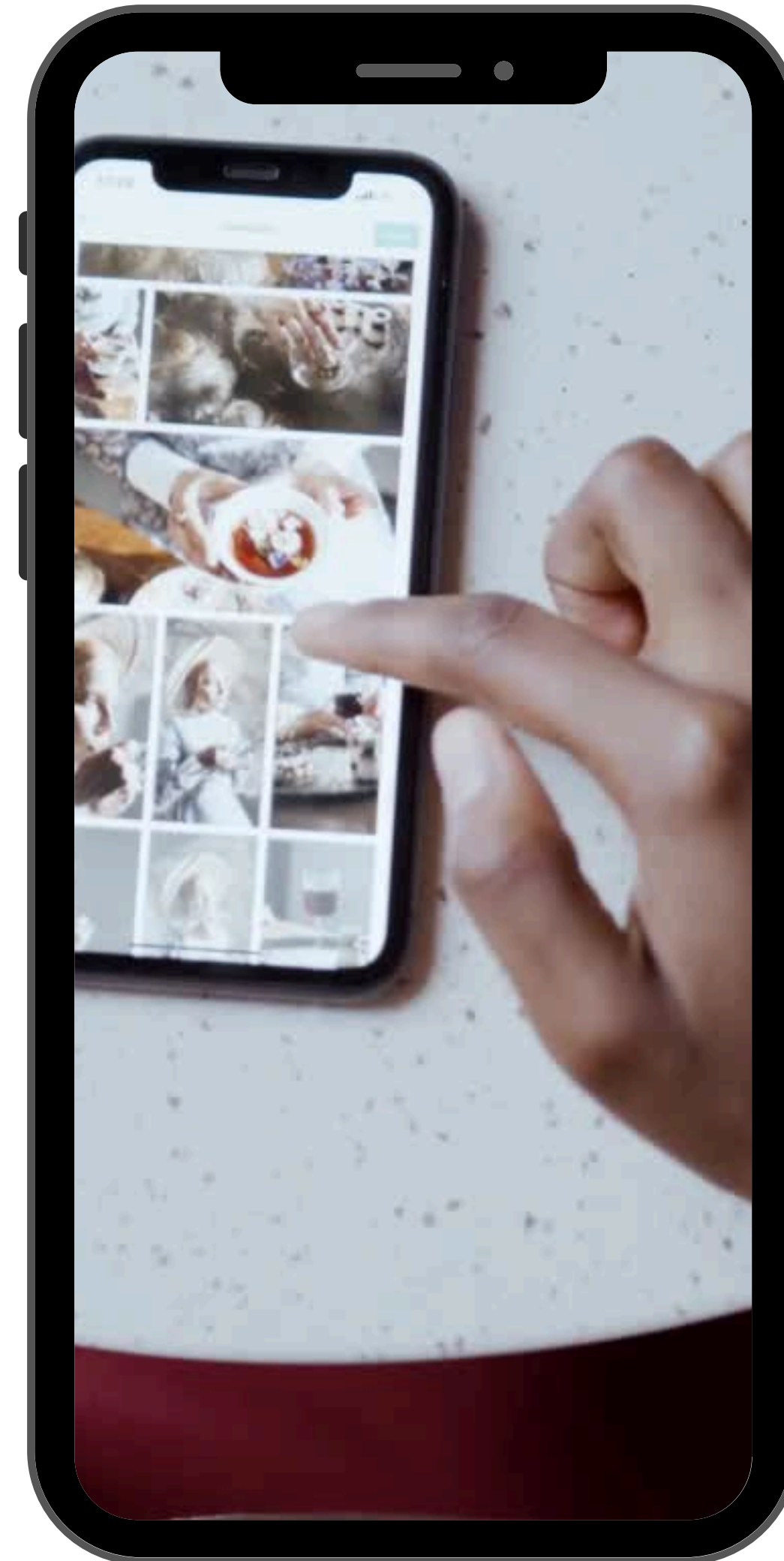
- برای پروژه‌های روی گوشی خود آلبوم‌ها/پوشه‌های جداگانه ایجاد کنید
- نام فایل‌ها را به طور واضح بنویسید (مثلاً IGreel_food1، FB_eventphoto2)
- حذف موارد تکراری برای صرفه‌جویی در فضای ذخیره‌سازی

۲. از الگوها و پیش‌تنظیمات استفاده کنید

- ویدیو: Canva و CapCut → قالب‌های آماده برای IG Reels، Stories، TikTok
- عکس: لایت‌روم، VSCO → برای داشتن سبکی ثابت، از پیش‌تنظیمات استفاده کنید
- سبک‌های مورد علاقه خود را برای استفاده مجدد ذخیره کنید

۳. ویرایش دسته‌ای

- ویرایش یک عکس → اعمال تنظیمات یکسان روی چندین تصویر (لایت‌روم، VSCO)
- از قالب‌های CapCut برای اعمال ظاهر یکسان به چندین ویدیو استفاده کنید
- در زمان صرفه‌جویی می‌کند + هویت بصری را ثابت نگه می‌دارد





بحث

- در مورد اهمیت تعیین یک هدف مشخص قبل از شروع ویرایش برای جلوگیری از اتلاف وقت صحبت کنید.
- از شرکت‌کنندگان بخواهید بزرگترین چالش‌های خود را در جریان کار ویرایش به اشتراک بگذارند.
- با هم به راه‌حل‌ها فکر کنید





فعالیت ۵.۵

اشتراک گذاری و
خروجی گرفتن
از محتوای
ویرایش شده



نکات و ترفندها:

عکس‌ها

- خروجی با فرمت JPEG یا PNG (هر دو برای شبکه‌های اجتماعی خوب عمل می‌کنند)
- وضوح تصویر: حداقل ۱۰۸۰x۵۶۶ پیکسل برای فید اینستاگرام، ۱۰۸۰x۱۹۲۰ پیکسل برای استوری‌ها/ریلز
- اندازه فایل را زیر ۲ مگابایت نگه دارید (تنظیمات Snapseed/Lightroom به شما امکان می‌دهد حجم فایل را بدون افت کیفیت کاهش دهید)
- برای جلوگیری از تغییر رنگ آنلاین، پروفایل رنگی یکسان (sRGB) را حفظ کنید

ویدیوها

- خروجی با کیفیت 1080p (فول اچ‌دی) → بهترین تعادل بین کیفیت و سرعت آپلود
- برای حرکت روان از ۶۰ فریم بر ثانیه استفاده کنید (تیک‌تاک و ریلز این را دوست دارند)
- برای آپلود سریع، حجم فایل را زیر ۱۰۰ مگابایت در دقیقه نگه دارید.
- MP4 (کدک H.264) را انتخاب کنید → اکثر پلتفرم‌های اجتماعی آن را ترجیح می‌دهند
- نسبت‌های ابعاد را بررسی کنید:
- اینستاگرام ریلز / تیک‌تاک / استوریز → ۹:۱۶ (عمودی)
اینستاگرام فید → ۱:۱ (مربعی) یا ۴:۵ (عمودی) فیسبوک → ۱۶:۹ (افقی) یا ۱:۱

نکات حرفه‌ای:

- مستقیماً روی پلتفرم مورد نظر خروجی بگیرید و آپلود کنید (از ارسال از طریق واتس‌اپ/ایمیل خودداری کنید، زیرا فایل‌ها را فشرده می‌کنند)
- هنگام آپلود ویدیوها/عکس‌های با وضوح بالا از Wi-Fi استفاده کنید تا از فشرده‌سازی خودکار توسط پلتفرم جلوگیری شود





نکات و ترفندها:

تیک تاک

اینستاگرام و فیسبوک

- عکس‌ها: منظره: 1080x566
- عمودی: 1080x1350 (1012x1350 در نمای شبکه‌ای)
- داستان‌ها/قرعه‌ها: 1080x1920px (1082x1440 (3:4) در نمای شبکه‌ای)
- ۳۰ فریم بر ثانیه، فرمت عمودی ترجیح داده می‌شود.

- عکس‌ها: منظره: ۱۹۲۰x۱۰۸۰
- عمودی: 1080x1920
- داستان‌ها/قرعه‌ها: ۱۰۸۰x۱۹۲۰ پیکسل
- ۳۰ فریم بر ثانیه، فرمت عمودی ترجیح داده می‌شود.

نکات خاص برنامه:

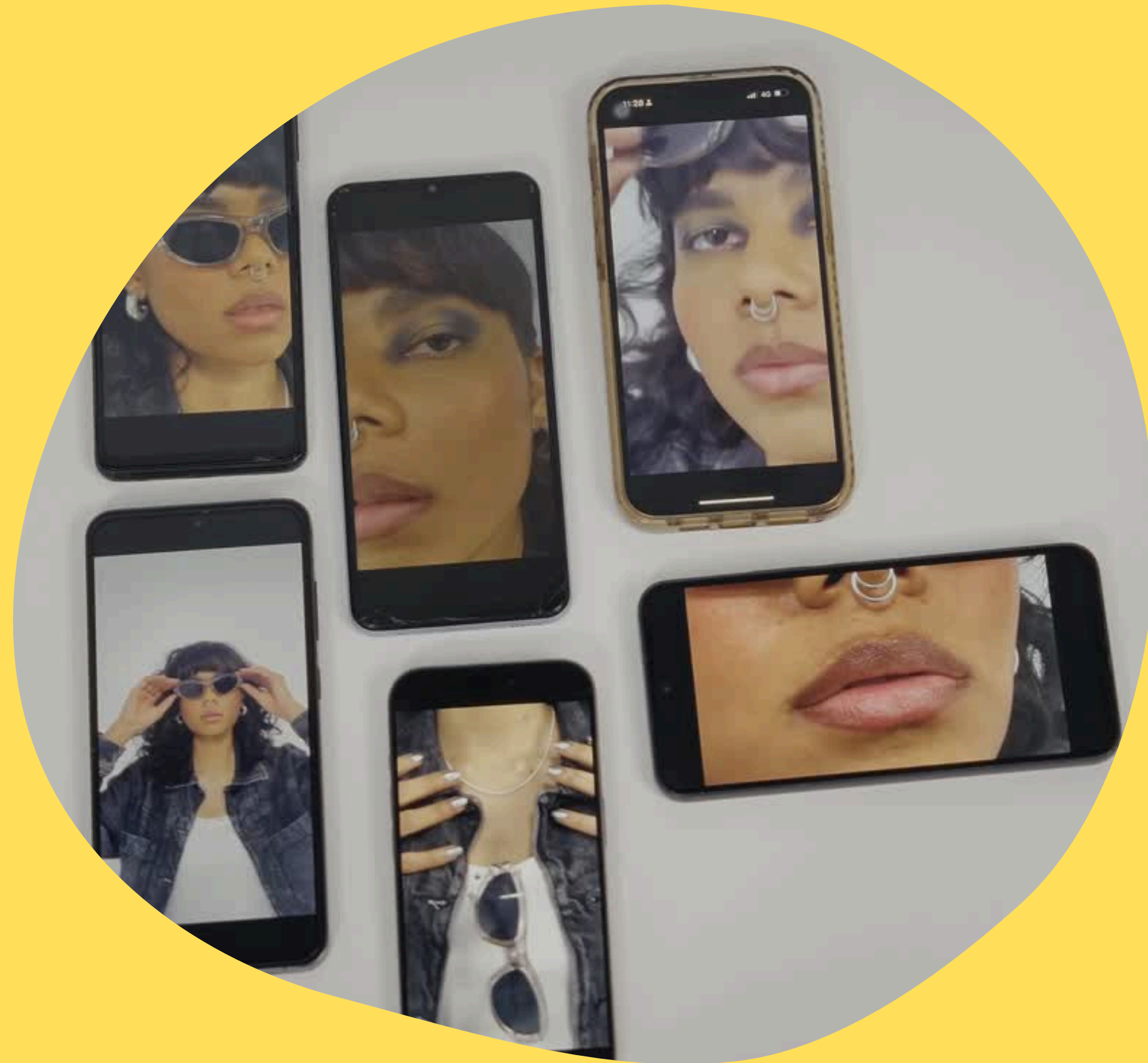
- CapCut/InShot: همیشه قبل از خروجی گرفتن، کیفیت 1080p، 60fps و کیفیت بالا را انتخاب کنید.
- Canva: دانلود با فرمت MP4 (فیلم) یا PNG/JPEG (عکس) با تیک زدن گزینه «کیفیت بالا»
- Snapseed/Lightroom: عکس‌ها را با بالاترین وضوح صادر کنید → اندازه فایل را فقط در صورت کند بودن آپلود تنظیم کنید
- ویرایشگر اینستاگرام: از فشرده‌سازی زیاد خودداری کنید → ابتدا خارج از اینستاگرام ویرایش کنید، سپس آپلود کنید





تکلیف نهایی و بحث

- شرکت کنندگان به گروه‌های کوچک تقسیم می‌شوند و باید یک ویدیوی کوتاه ۳۰ ثانیه‌ای یا مجموعه‌ای از ۳ تا ۵ عکس بسازند.
- محتوا می‌تواند موضوعات مختلفی داشته باشد که به شرکت کنندگان بستگی دارد.





تکلیف نهایی و بحث

- امروز چه چیزی شما را شگفت زده کرد؟
- آیا چیز جدیدی هست که با خودت به خانه ببری؟
- سوالات پایانی؟





REMCREAD

Empowering Refugee & Migrant Women
through Creative Methods and Digital Literacy



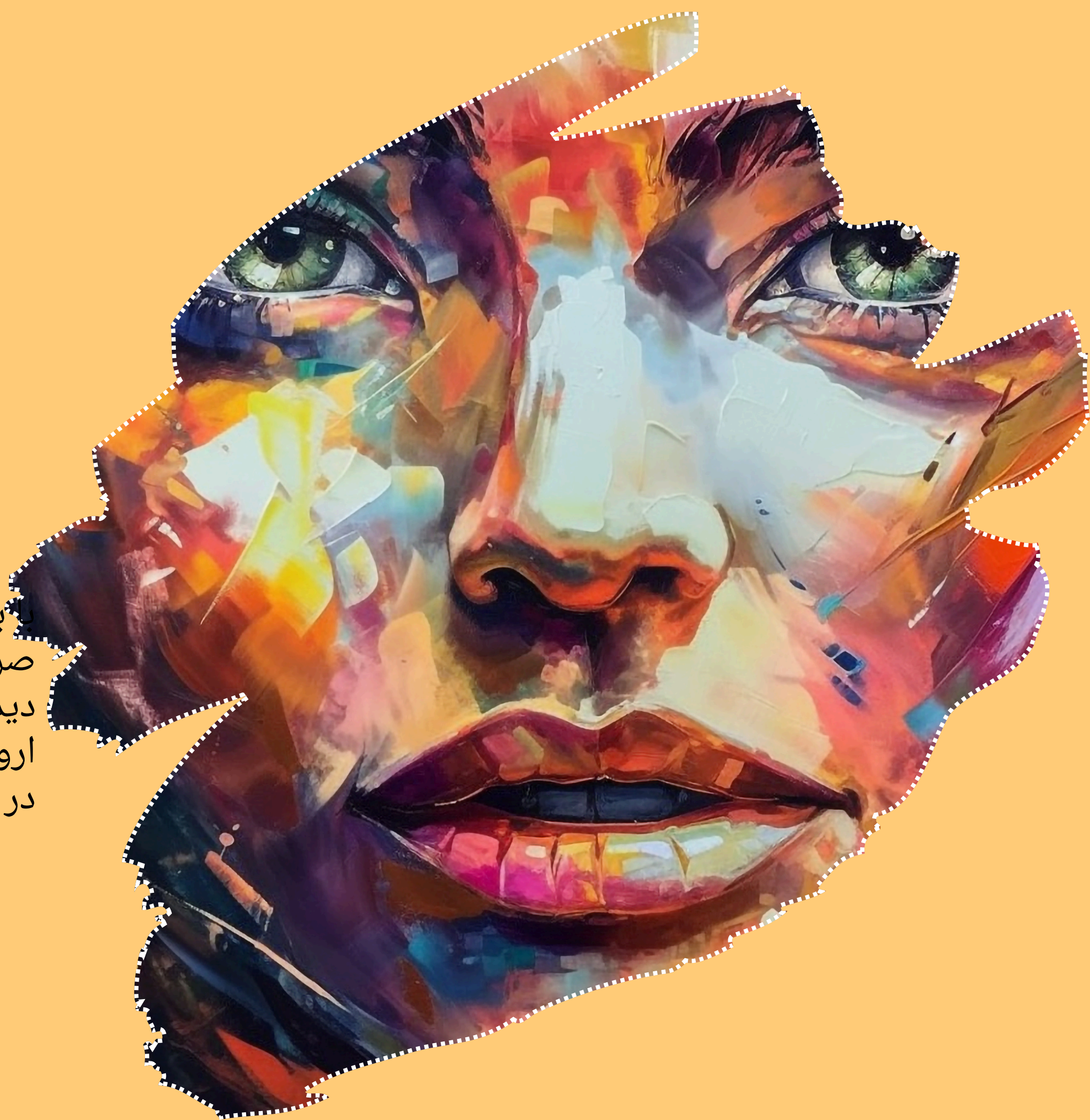
Co-funded by
the European Union

با بودجه اتحادیه اروپا. با این حال، دیدگاه‌ها و نظرات بیان شده
صرفاً متعلق به نویسندگان است و لزوماً منعکس کننده
دیدگاه‌های اتحادیه اروپا یا آژانس اجرایی آموزش و فرهنگ
اروپا (EACEA) نیست. نه اتحادیه اروپا و نه EACEA مسئولیتی
در قبال آنها ندارند.

شماره پروژه: PL01-KA220-ADU--1-2023
000156610

اطلاعات بیشتر در مورد پروژه:

[/https://www.remcreadwomen.eu](https://www.remcreadwomen.eu)





REMCREAD

Empowering Refugee & Migrant Women
through Creative Methods and Digital Literacy

«رویاپردازی را متوقف کن و شروع کن انجام دادن»

