



REMCREAD

Empowering Refugee & Migrant Women
through Creative Methods and Digital Literacy

ماژول 4:

عکس/فیلم با تلفن هوشمند

طرح درس



Co-funded by
the European Union

توسط اتحادیه اروپا تامین مالی می شود. با این حال، دیدگاه ها و نظرات بیان شده فقط متعلق به نویسنده (ها) است و لزوماً منعکس کننده نظرات اتحادیه اروپا یا اژانس اجرایی آموزش و فرهنگ اروپا (EACEA) نیست. نه اتحادیه اروپا و نه EACEA نمی توانند مسئول آنها باشند.

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

وب سایت پروژه [/https://www.remcreadwomen.eu](https://www.remcreadwomen.eu)



ماژول 4. عکس/فیلم با تلفن هوشمند

ماژول "عکس/ویدیو با تلفن هوشمند" بر ایجاد مهارت ها، اعتماد به نفس و خلاقیت شرکت کنندگان در استفاده از گوشی های هوشمند برای تولید محتوای بصری با کیفیت بالا برای بیان شخصی، مشارکت اجتماعی یا اهداف کارآفرینی تمرکز دارد. این در قالب تعاملی توسعه یافته است که می تواند در محیط های مختلف مانند یک کارگاه، یک آموزش چند روزه، یا در قالب های ترکیبی، آنلاین یا حضوری استفاده شود.

هدف از این ماژول این است که فراگیران را قادر سازد تا ارزش داستان سرایی بصری را درک کنند، تکنیک های اولیه عکاسی و فیلمبرداری را توسعه دهند و استراتژی های برنامه ریزی محتوای موثر متناسب با پلتفرم های دیجیتال مختلف را به کار گیرند. با تسلط بر این مهارت ها، شرکت کنندگان می توانند ارتباطات، نمایندگی و مشارکت خود را در دنیای دیجیتال افزایش دهند.

ساختار ماژول ترکیبی از تئوری، نمایش ها و تمرین عملی است. فعالیت ها عبارتند از:

- **یخ شکن** هایی که شرکت کنندگان را تشویق می کند تا از طریق عکس ها محیط خود را به اشتراک بگذارند و در مورد آنها تأمل کنند.
- **تمرینات عملی** در تنظیمات دوربین، ترکیب بندی، نورپردازی و ضبط صدا.
- **چالش های خلاقانه** مانند عکاسی یا فیلمبرداری از اشیاء با استفاده از تکنیک های خاص.
- **پروژه های مشارکتی** از جمله برنامه ریزی تقویم محتوا و تولید گروهی اختیاری ویدیو یا مجموعه عکس.
- **بحث ها و تأملات انتقادی** در مورد داستان سرایی اخلاقی، الزامات پلتفرم و استراتژی های موثر برای رسانه های اجتماعی.

مربیان می توانند از ماژول به عنوان یک بسته کامل استفاده کنند یا فعالیت های خاصی را متناسب با نیازها، سطوح زبان و شایستگی های دیجیتال فراگیران انتخاب کنند. هر بخش شامل نتایج یادگیری، شرح فعالیت، مطالب مورد نیاز و پیشنهادات زمان بندی، و همچنین نکاتی برای تسهیلگران است که ادغام آن را در زمینه های آموزشی مختلف عملی و آسان می کند.

در نهایت، این ماژول از مربیان در توانمندسازی زنان مهاجر و پناهنده برای استفاده از رسانه های تصویری به عنوان ابزاری برای ابراز وجود، داستان سرایی و مشارکت اجتماعی-اقتصادی حمایت می کند.

در زیر ماتریس نتایج یادگیری وجود دارد که دانش، مهارت ها و نگرش هایی را که ماژول بر اساس آن استوار است، تجزیه و تحلیل می کند.

نگرش	مهارت	دانش



4.1 محتوای بصری	درک اهمیت محتوای بصری درک تأثیر محتوای بصری با کیفیت بالا بر تعامل رسانه های اجتماعی و دیده شدن برند. آشنایی با شیوه های خوب کسب و کارهای موفق با استفاده از داستان سرایی بصری موثر در پلتفرم های رسانه های اجتماعی.	کسب مهارت های تحلیلی برای ارزیابی اهمیت محتوای بصری برای بازاریابی رسانه های اجتماعی. قابلیت ایجاد محتوای بصری با کیفیت بالا. کسب مهارت های پژوهشی برای شناسایی استراتژی های داستان سرایی بصری موفق.	انگیزه برای بالا بردن کیفیت محتوای بصری خود. الهام بخش نوآوری و انطباق استراتژی ها با کسب و کارهای خود.
4.2 نکات و ترفندهایی برای استفاده از تلفن هوشمند برای محتوای بصری	آشنایی با نکات و ترفندهایی برای بهینه سازی تنظیمات دوربین گوشی هوشمند برای عکس های با کیفیت. بینشی در مورد تکنیک های ترکیب بندی به دست آورید: قانون یک سوم، کادربندی، زاویه ها و غیره. بینشی در مورد تکنیک های نورپردازی داشته باشید: نور طبیعی در مقابل نور مصنوعی، استفاده از بازتابنده یا دیفیوزر. بینشی در مورد تکنیک های ضبط صدا به دست آورید.	کسب تجربه عملی در عکاسی قابلیت ایجاد عکس ها و فیلم های بصری قانع کننده برای بازاریابی رسانه های اجتماعی. مهارت های خلاقانه برای داستان سرایی و کادربندی در محتوای ویدیویی. کسب مهارت در فیلمبرداری و ویرایش فیلم ها با استفاده از برنامه های گوشی های هوشمند. به دست آوردن مهارت های حل مسئله برای غلبه بر چالش های فنی در طول ایجاد ویدئو.	اذعان به اینکه توجه به جزئیات بسیار مهم است. پروژه تمایل به آزمایش، یادگیری و اصلاح توانایی های داستان سرایی بصری. اعتماد به نفس در استفاده از فناوری گوشی های هوشمند برای تولید محتوا. گشودگی به باز خورد و انتقاد سازنده.
4.3 انواع و الزامات محتوای بصری	آشنایی با الزامات محتوای عکس در پلتفرم های مختلف (اندازه های مختلف، حفظ کیفیت و ...) آشنایی با حلقه ها و ویدیوها در پلتفرم های مختلف رسانه های اجتماعی (اینستاگرام، یوتیوب، فیس بوک، تیک تاک و ...)	امکان برنامه ریزی محتوای بصری با در نظر گرفتن پلتفرم ها و نیازهای مختلف.	اذعان به اینکه آشنایی با پیمایش یک پلتفرم معمولاً با گذشت زمان بهبود می یابد.
	درک اهمیت برنامه ریزی محتوا از قبل.	توانایی توسعه تقویم محتوا و حفظ ثبات، دانستن استراتژی ها و ابزارهای برنامه ریزی.	تعهد به ثبات و موفقیت بلندمدت.



Co-funded by
the European Union



REMCREAD

Empowering Refugee & Migrant Women
through Creative Methods and Digital Literacy

4.4 برنامه ریزی محتوا و استراتژی		مهارت های سازمانی برای ایجاد و نگهداری تقویم های محتوایی. مهارت های مدیریت زمان برای تخصیص موثر منابع برای تولید محتوا.	آمادگی و آینده نگری در رسیدگی به نیازهای محتوایی.
-------------------------------------	--	---	---



نتایج یادگیری:

پس از اتمام این درس، فراگیران قادر خواهند بود:

- اهمیت داستان سرایی بصری هنگام ایجاد محتوا در رسانه های اجتماعی را درک کنید.
- تکنیک های اولیه عکاسی و فیلمبرداری را با استفاده از تلفن های هوشمند بیاموزید.
- تکنیک های اولیه آهنگسازی، نورپردازی و ضبط صدا را برای ایجاد محتوای با کیفیت بیاموزید.
- بررسی بینش استراتژی محتوا

مدت زمان: تقریباً 4 ساعت

مطالعه بیشتر/ پیوند به منابع	زمان	مواد	مشاوره برای مربی	هدف	فعالیت
	20 دقیقه	یک اتاق تمرین بزرگ که در آن شرکت کنندگان فضایی برای حرکت دارند	موضوع عکاسی بسته به گروه و اهداف کارگاه قابل تنظیم است	شرکت کنندگان را با موضوع آشنا کنید مهارت های دیجیتالی آنها را شناسایی کنید یک فضای یادگیری آرام ایجاد کنید	یخ شکن: از شرکت کنندگان بخواهید از تلفن های خود برای گرفتن عکس از چیزی که نشان دهنده محیط کار روزانه آنها است استفاده کنند. سپس آنها عکس را با گروه به اشتراک می گذارند و کمی توضیح می دهند که چه چیزی را نشان می دهد.
https://www.bluleadz.com/blog/11-visual-storytelling-techniques-you	20-30	پروژکتور، لپ تاپ، ارائه و مجموعه ای از تصاویر/فیلم های مرتبط با موضوع. یکی از آنها قبلاً در ارائه پیشنهاد شده است.		درک اهمیت داستان سرایی بصری برای برقراری ارتباط، آموزش و توانمندسازی زنان مهاجر/پناهنده	فعالیت 4.1 اهمیت داستان سرایی بصری فعالیت را با توضیح قدرت داستان سرایی بصری و اینکه چگونه می تواند افراد را به حرکت درآورد، درک را تقویت کند و ارتباطات عاطفی ایجاد کند، شروع کنید. تأکید کنید که



[u-should-be-utilizing-in
-your-content](#)

https://en.wikipedia.org/wiki/Visual_hierarchy

<https://shorthand.com/the-craft/8-tips-for-gre-at-visual-storytelling>

وب سایت خوبی برای ساخت
محتوای داستان سرایی آنلاین
در قالب ارائه یا مقالات با
عکس/فیلم

<https://shorthand.com>

داستان سرایی از طریق عکس ها و فیلم ها می تواند از
موانع زبانی فراتر رود و آن را به ویژه برای کار با جوامع
مختلف مانند زنان مهاجر و پناهنده ارزشمند می کند.

چند نکته کلیدی برای بحث:

- تصاویر می توانند احساسات و تجربیات پیچیده
را به گونه ای منتقل کنند که کلمات نمی توانند.
- محتوای بصری می تواند مخاطبان را به
سرعت و به طور موثر درگیر کند، به
خصوص در رسانه های اجتماعی.
- هنگامی که به صورت اخلاقی و متفکرانه
انجام شود، داستان سرایی بصری می تواند
آگاهی را افزایش دهد، الهام بخش عمل باشد و
به تغییرات اجتماعی کمک کند.
- احتیاط در برابر استثمار: اهمیت کسب
رضایت، بازنمایی محترمانه افراد و اجتناب
از کلیشه های مضر.

**چند عکس/ویدیو را انتخاب کنید که یک داستان را به
اشتراک می گذارند. 2-3 داستان تصویری منتخب (عکس
یا فیلم کوتاه) را به گروه نشان دهید. هر داستان نباید بیش
از 2-3 دقیقه طول بکشد. پس از مشاهده، از شرکت
کنندگان بخواهید لحظه ای وقت بگذارند تا به صورت
جداگانه در مورد احساسات یا افکاری که تصاویر
برانگیخته اند، تأمل کنند.**



سوالات برای بازتاب: این داستان تصویری چه احساساتی را برانگیخت؟ چه پیام یا روایتی از داستان گرفتید؟ این داستان چگونه با تجربیات زنان مهاجر یا پناهنده ای که با آنها کار می کنید ارتباط برقرار می کند؟				
فعالیت 4.2 مباتی دوربین برای ابتدا، سوالات زیر را از شرکت کنندگان بپرسید: • بیشتر از چه چیزی عکس می گیرید؟ • عکاسی از چه چیزی را دوست دارید؟ • بعد از آن با عکس های خود چه می کنید؟ سپس تنظیمات اصلی دوربین را به شرکت کنندگان معرفی کنید - Apearture، سرعت شاتر، ISO و نوردهی فعالیت عملی: از شرکت کنندگان بخواهید تمام تنظیمات دوربین خود را بررسی کنند و با استفاده از هر کدام عکس/فیلم بگیرند. • فوکوس/نوردهی را به صورت دستی تنظیم کنید • حالت های عکس در مقابل ویدیو را آزمایش کنید • گرفتن یک عکس ثابت و سپس یک ویدیوی کوتاه را تمرین کنید بحث: از آنها بپرسید که چه چیزی جدید کشف کرده اند و کدام تنظیمات را مفید یا چالش برانگیز می دانند.	- درک عملکرد یک دوربین - نحوه استفاده صحیح از دوربین تلفن های خود را بیاموزید - کاوش و کشف تنظیمات و ویژگی های جدید در تلفن هایشان - درک کنید که ترکیب چیست و چرا مهم است	برخی از شرکت کنندگان ممکن است تنظیمات خاصی، حالت PRO یا تلفن های بسیار کارآمد نداشته باشند، سعی کنید به این نکته اشاره کنند که این در نهایت چندان مهم نیست، بلکه نحوه گرفتن عکس ها با تمرکز بیشتر بر ترکیب بندی و نور مهم است.	پروژکتور، لپ تاپ، ارائه تلفن های هوشمند (شرکت کنندگان گوشی های هوشمند خود را می آورند) سه پایه یا تثبیت کننده های دستی	50-60 دقیقه https://www.picmonkey.com/blog/the-ultimate-e-photography-cheat-sheet https://www.picmonkey.com/blog/how-exposure-works https://petapixel.com/photography-composition-techniques https://sunsetshutterbug.com/make-your-handmade-products-look-good-with-these-photo



ترکیب بندی در عکاسی نمایش و صحبت در مورد انواع مختلف کامپوزیشن و نحوه تنظیم شبکه در تلفن های خود فعالیت: به هر شرکت کننده یک شی بدهید و از آنها بخواهید با استفاده از قوانین ترکیب بندی که در مورد آنها صحبت کردیم، یک عکس و یک ویدیوی کوتاه از آن بگیرند.		بسته به موضوع کارگاه، می توانید روی ترکیب بندی هایی تمرکز کنید که کلی تر یا مفیدتر برای عکاسی محصول هستند. همه آنها در ارائه گنجانده شده اند.			
فعالیت 4.3 روشنایی برای شرکت کنندگان در مورد اهمیت نور در عکاسی و سپس در مورد تفاوت بین نور طبیعی و نور داخلی توضیح دهید. به آنها نشان دهید که چگونه یک سافت باکس از یک جعبه کارتن بسازند و مواد لازم برای ساخت آن را در تیم های حداکثر 3 نفره در اختیار آنها قرار دهید. پس از اتمام آن، از آنها بخواهید از همان اشیایی که قبلاً از آنها عکس گرفته اند استفاده کنند و با استفاده از سافت باکس از آنها عکس بگیرند. در پایان، تمام عکس ها را یک به یک پخش کنید و آنها را با عکس های گرفته شده بدون سافت باکس مقایسه کنید، از آنها بخواهید به هر شرکت کننده بازخورد بدهند.	• در مورد اهمیت نور در عکاسی بیاموزید • نحوه استفاده از نور طبیعی هنگام عکس گرفتن و همچنین چراغ های داخلی و سافت باکس ها را درک کنید. • عکاسی محصول را کاوش کنید	از فضایی استفاده کنید که به انواع مختلف نور، طبیعی و مصنوعی دسترسی داشته باشد. در صورت تمایل، می توانید شرکت کنندگان را به نزدیکترین پارک یا فضای باز ببرید تا در نور طبیعی تمرین کنند. بسته به نوع عکاسی که می خواهید فوکوس کنید، می توانید سافت باکس را تمرین کنید یا خیر می توانید از شرکت کنندگان دعوت کنید تا محصولات خود را بیاورند، آنها می خواهند عکس بگیرند.	جعبه های کارتن، کاغذ شفاف یا A4 سفید یا بسته به اندازه جعبه، قیچی و نوار. ورق های بزرگ سفید و رنگارنگ کاغذ یا کارتن لامپ ها یا انواع مختلف منابع نوری که قابل جابجایی هستند	30-40	https://www.pixelz.com/blog/use-smartphone-to-capture-high-quality-product-images



		اطمینان حاصل کنید که گروه با دریافت بازخورد احساس امنیت و راحتی می کند و از شرکت کنندگان بخواهید که با یکدیگر بیش از حد سختگیر نباشند			
فعالیت 4.4 ضبط صدا	• پیامزید که چرا صدا در ساخت ویدئو مهم است. • پیامزید که چگونه هنگام ضبط صدا صدای واضحی داشته باشید • پلتفرم های مختلف را برای موسیقی دارای مجوز کاوش کنید		میکروفون های کوچکی که می توانند به گوشی هوشمند متصل شوند (Dji، Rode یا هر برند دیگری)؛ هدفون کابلی و هدفون بی سیم (این موارد را می توان از شرکت کنندگان نیز پرسید)	20-30 دقیقه	پلتفرم های موسیقی بدون مجوز: freesound.org ccmixter.org کتابخانه صوتی، YouTube
فعالیت 4.5 استراتژی محتوا	• اصول استراتژی محتوا را پیامزید • تست و شبیه سازی برنامه ریزی استراتژی محتوا اندازه های مورد نیاز ها و حلقه ها/استوری ها را برای هر پلتفرم به شرکت کنندگان معرفی کنید. می توانید آن را در ارائه پیدا کنید. زمانی که می خواهید برند، محصول یا سازمان خود را تبلیغ کنید، در مورد اهمیت استراتژی محتوا صحبت کنید. اهمیت سازگاری، زمان بندی و تنوع محتوا (آموزشی، الهام بخش، سرگرمی). مقدمه ای بر تقویم های محتوا.			30 دقیقه	https://blog.hootsuite.com/social-media-content-creation پلتفرم هایی برای عکس ها و گرافیک های مجوز رایگان: unsplash.com pixabay.com pexels.com



فعالیت عملی: شرکت کنندگان به صورت گروهی کار می کنند تا یک تقویم محتوای یک ماهه برای پلتفرم انتخابی خود ایجاد کنند. آنها باید انواع محتوا، دفعات ارسال و کمپین ها را رویدادهای خاص را در نظر بگیرند. تقویم ها را برای باز خورد و پیشنهاد با گروه به اشتراک بگذارید.					
پروژه نهایی - اختیاری شرکت کنندگان به گروه های کوچک تقسیم می شوند و باید یک ویدیوی کوتاه 30 ثانیه ای یا یک سری عکس 3-5 ایجاد کنند. محتوا می تواند مضامین مختلفی داشته باشد: - پیام های توانمندسازی برای زنان مهاجر/پناهنده - تبلیغ یک محصول یا مجموعه ای از محصولات طراحی شده توسط زنان مهاجر/پناهنده. به شرکت کنندگان اجازه دهید بین این دو مورد یکی را انتخاب کنند. آنها باید از همه چیزهایی که قبلاً آموخته اند استفاده کنند و آن را در پروژه خود به کار ببرند. هر گروه پروژه خود را در پلتفرم کارگاه (گروه بسته)، گروه واتساپ یا فیس بوک به اشتراک می گذارد. مجری و شرکت کنندگان بازخورد سازنده ای در مورد جنبه های فنی و داستان سرایی ارائه می دهند. *این می تواند به عنوان فعالیتی که آنها می توانند در اوقات فراغت انجام دهند، پس از کارگاه استفاده شود.	• به کارگیری مهارت های آموخته شده با ایجاد یک پروژه محتوای بصری کوتاه			30-60 دقیقه	



REMCREAD

Empowering Refugee & Migrant Women
through Creative Methods and Digital Literacy

5-10
دقیقه

جزوات

- برجسته کردن اصول کلیدی و رسیدگی به نگرانی ها.

فعالیت 2.5. خلاصه و سوالات

پایان کارگاه و پاسخ به سوالات اضافی که ظاهر می شود.

جزوه هایی را با اطلاعات ارائه و کارهای اضافی برای تمرین در خانه به شرکت کنندگان تحویل دهید.



Co-funded by
the European Union