



# REMCREAD

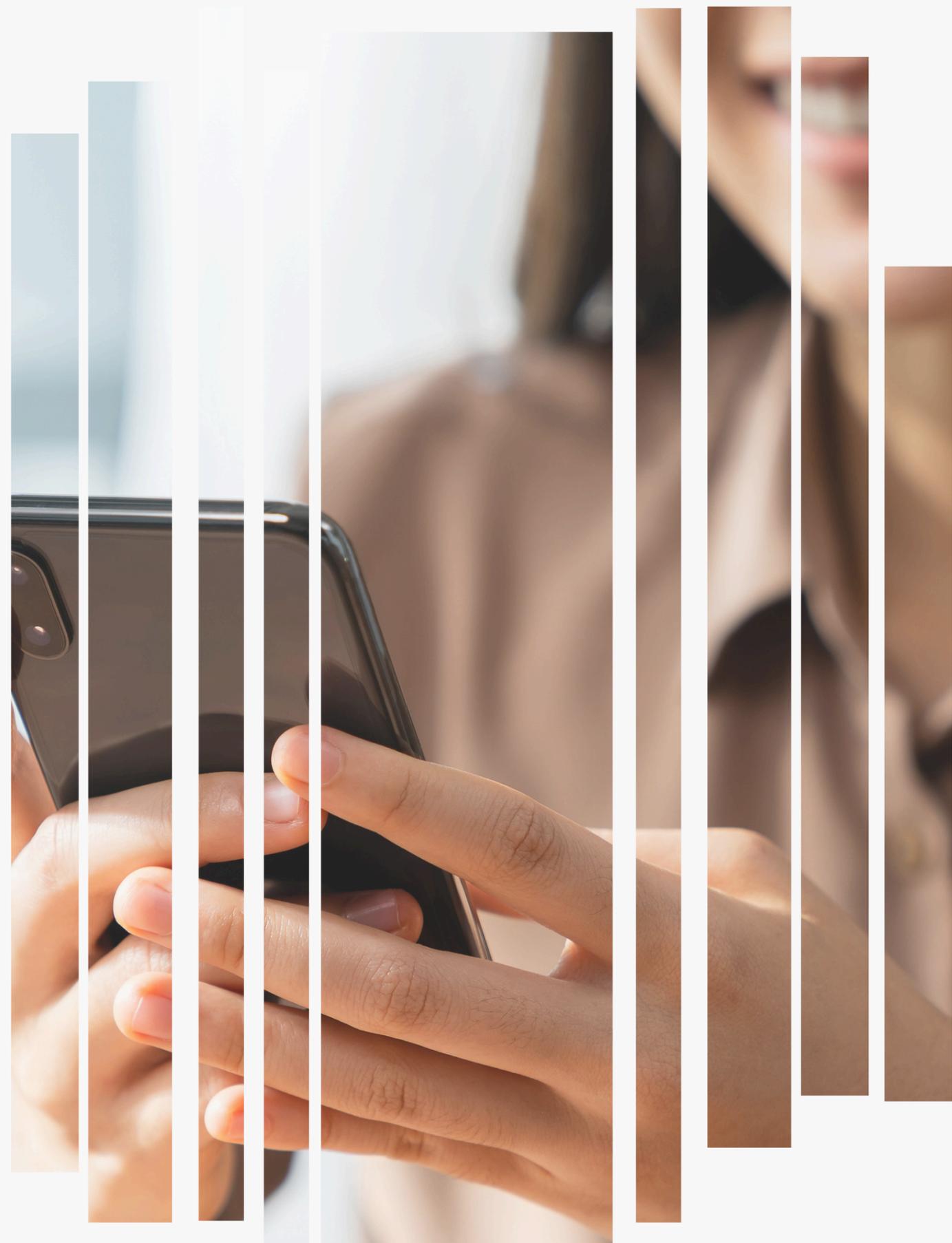
Empowering Refugee & Migrant Women  
through Creative Methods and Digital Literacy

## التصوير الفوتوغرافي/الفيديو بالهاتف الذكي ورشة عمل

[الوحدة 4 • التربية الرقمية في خدمة التدريب]



Co-funded by  
the European Union





# في هذه الورشة ستتعلم

01 ← أهمية السرد البصري عند إنشاء محتوى على وسائل التواصل الاجتماعي.

02 ← تقنيات التصوير الفوتوغرافي وتصوير الفيديو الأساسية باستخدام الهواتف الذكية.

03 ← تقنيات التكوين (Composition)، الإضاءة وتسجيل الصوت لإنشاء محتوى عالي الجودة.

04 ← رؤى حول استراتيجيات المحتوى.





# المحتوى

01

أهمية السرد البصري عند إنشاء محتوى على وسائل التواصل الاجتماعي.

02

تقنيات التصوير الفوتوغرافي وتصوير الفيديو الأساسية باستخدام الهواتف الذكية.

03

تقنيات التكوين (COMPOSITION)، الإضاءة وتسجيل الصوت لإنشاء محتوى عالي الجودة.

04

رؤى حول استراتيجيات المحتوى.



النشاط 4.1

# أهمية السرد البصري





# النقاط الرئيسية



الصور المرئية تستطيع التعبير  
عن المشاعر والتجارب المعقدة  
بطرق لا تستطيع الكلمات نقلها.

المحتوى البصري يجذب الجمهور  
بسرعة وفعالية، خاصة عبر  
وسائل التواصل الاجتماعي.

عندما يتم إنتاجه بشكل أخلاقي  
ومدروس، يمكن أن يسهم السرد  
البصري في رفع الوعي، إلهام  
العمل، والمساهمة في التغيير  
الاجتماعي.

الحذر من الاستغلال: ضرورة  
الحصول على الموافقة، تمثيل  
الأشخاص باحترام، وتجنب الصور  
النمطية الضارة.



# STORYTELLING

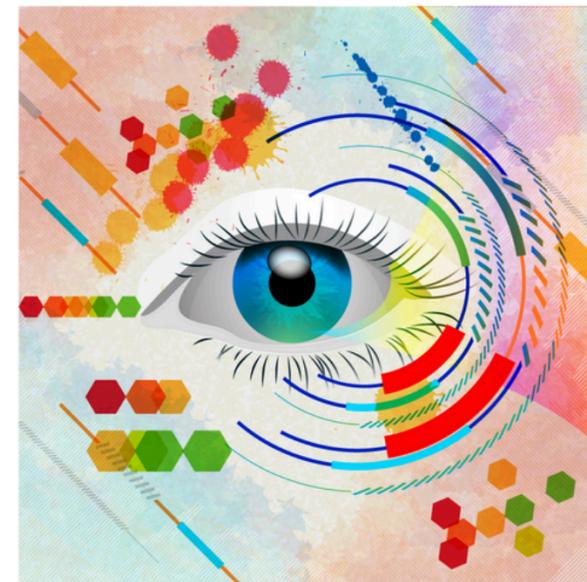
Check the  
following visual  
stories



[PHOTOS BY THE BLIND](#)



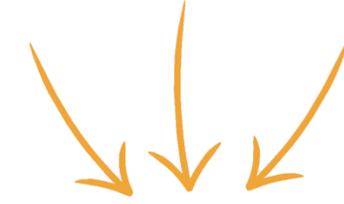
WHO  
IS YOUR  
AUDIENCE



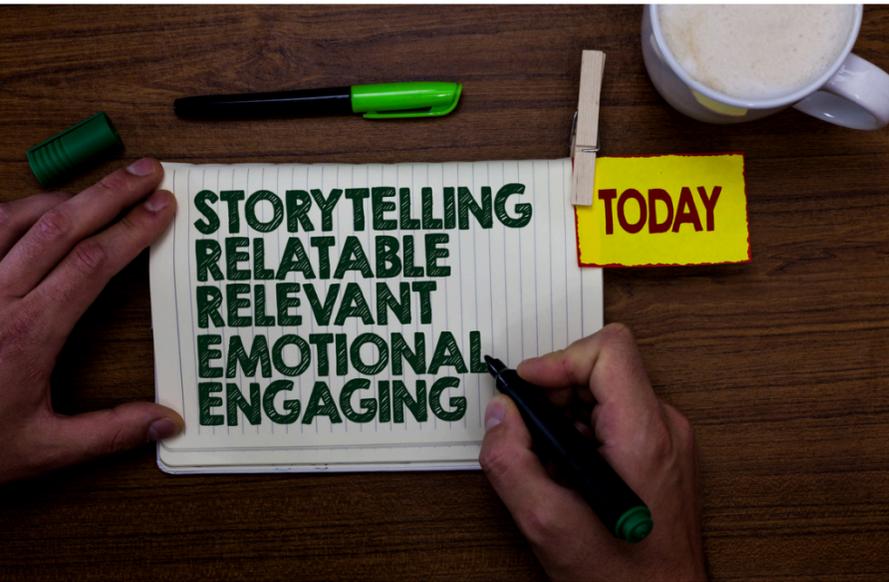


# تحقق من القصص المرئية التالية

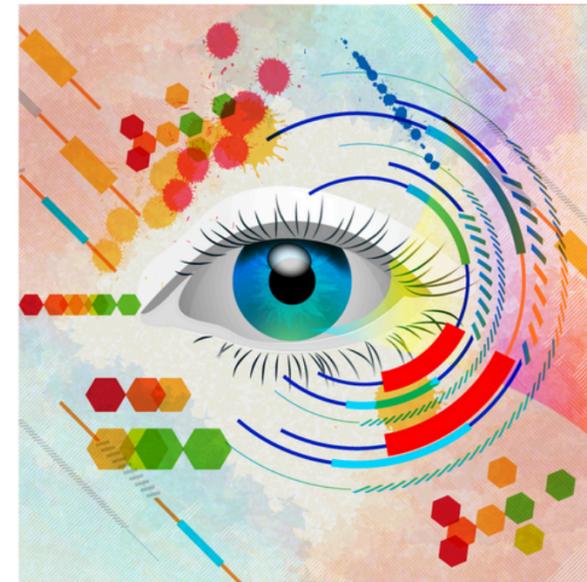
## رواية القصص



صور للمكفوفين



WHO  
IS YOUR  
AUDIENCE





# أسئلة للتفكير و التأمل

- ما المشاعر التي أثارتها هذه القصة البصرية؟
- ما الرسالة أو السرد الذي استخلصته منها؟
- كيف ترتبط هذه القصة بتجارب النساء المهاجرات أو اللاجئات اللواتي تعمل معهن؟





النشاط 4.3.1

# أساسيات الكاميرا: الإعدادات والتكوين





## أسئلة

- ما الذي تصوره عادةً أكثر؟
- ما الذي تستمتع بتصويره؟
- ماذا تفعل بصورك بعد التقاطها؟



# إعدادات أساسية للتحقق منها

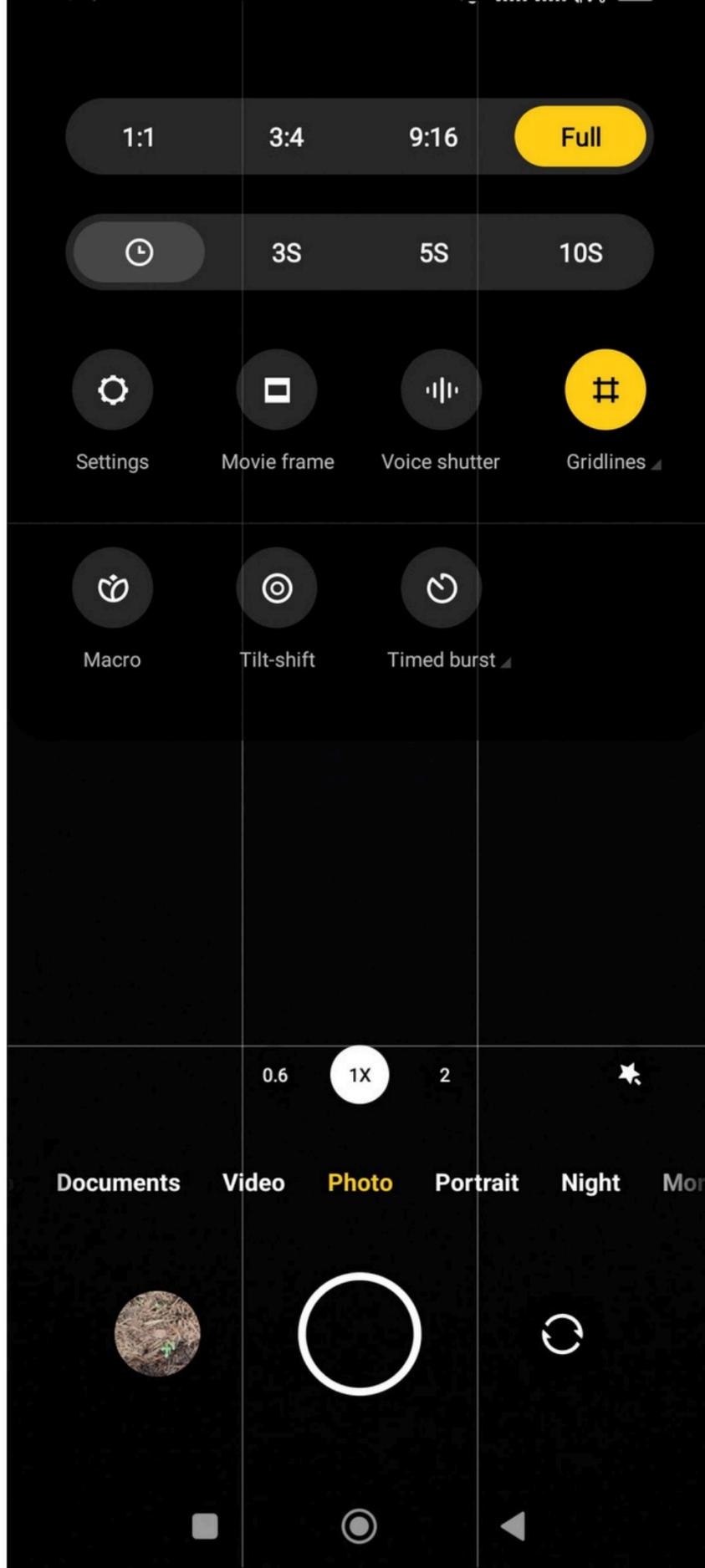
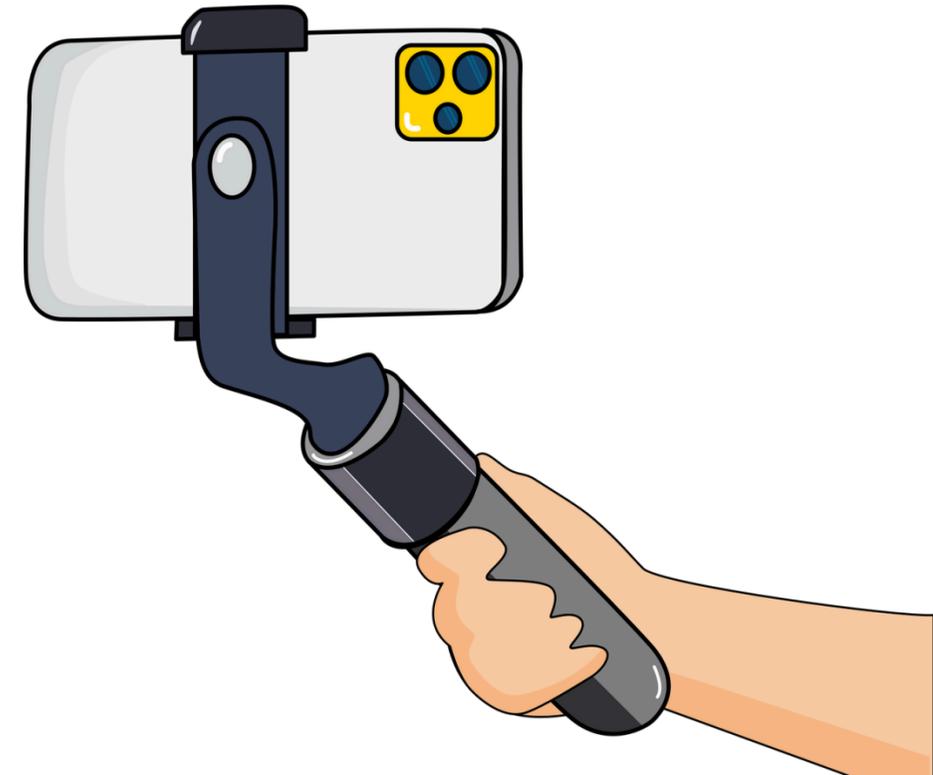
الوضع الأساسي  
(BASIC MODE)

إعدادات الفلاش  
(FLASH)

نسبة العرض إلى  
الارتفاع  
(ASPECT RATIO)

HDR خاصة

خطوط الشبكة  
(GRIDLINES)



# إعدادات أساسية للتحقق منها

الوضع اليدوي/الاحترافي  
(PRO/MANUAL)

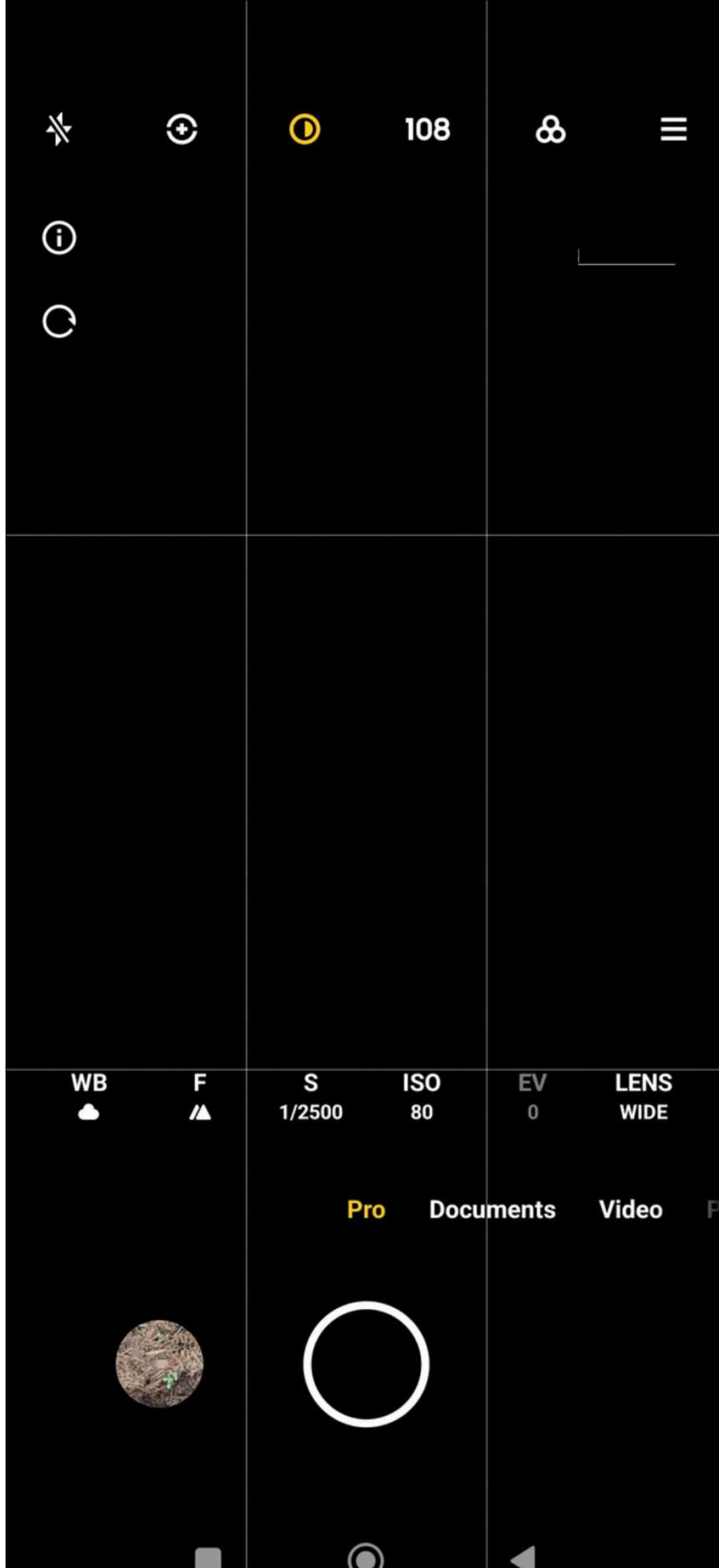
WHAT CAN BE CHANGED?

فتحة العدسة  
(APERTURE - F)

حساسية الضوء  
(ISO)

سرعة الغالق  
(SHUTTER SPEED - S)

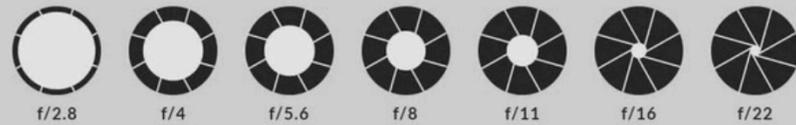
توازن اللون الأبيض  
(WHITE)  
(BALANCE - WB)





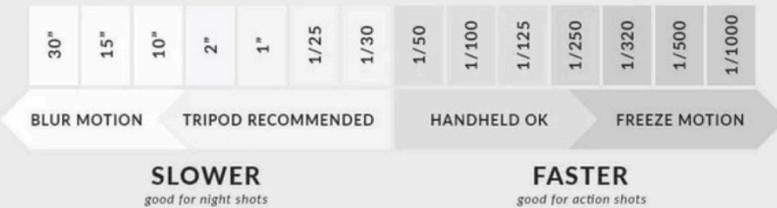
# MANUAL PHOTOGRAPHY CHEAT SHEET

## APERTURE



SHALLOW ← DEPTH OF FIELD → DEEP  
good for isolating subjects WHAT IS IN OR OUT OF FOCUS good for landscapes

## SHUTTER SPEED



## ISO

100 ... 200 ... 400 ... 640 ... 800 ... 1600 ... 3200

LOWER LIGHT SENSITIVITY HIGHER  
good for bright or outdoor shots BASED ON FILM SPEED good for lower light night shots

## EXPOSURE

TRY TO KEEP YOUR LIGHT METER AT "0"

-3 ... -2 ... -1 ... 0 ... +1 ... +2 ... +3

UNDEREXPOSED OVEREXPOSED

## فتحة العدسة (APERTURE)

تتحكم بكمية الضوء الداخل إلى العدسة. (تشبه  
حدقة العين - في الضوء الساطع تنقلص  
للسماح بدخول كمية مناسبة فقط).

## ISO

مدى حساسية الكاميرا للضوء. أرقام منخفضة  
تعني حساسية أقل، والأفضل عادة بين 100-  
1600. الأرقام العالية تسبب "ضوضاء" (نقاط  
صغيرة مزعجة على الصورة).

## سرعة الغالق (SHUTTER SPEED)

تتحكم بالمدة الزمنية لالتقاط الضوء. كلما  
كانت السرعة بطيئة (مثل 1/16) زادت  
احتمالية الصورة المهتزة. للحصول على صور  
واضحة، اجعلها أسرع من 1/100.

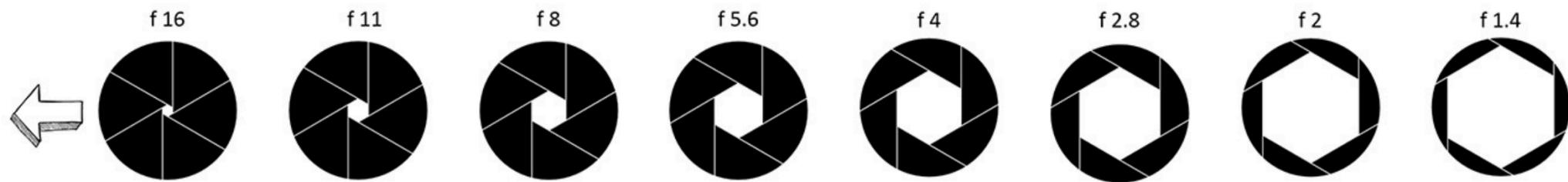
## التعريض الضوئي (EXPOSURE)

مقياس يوضح إذا كانت الصورة  
مظلمة أو ساطعة أكثر من اللازم



← More available Light      Less available Light →

APERTURE



- Small or Minimum Aperture
- All elements in Focus
- Wide Depth of Field
- Minimum light falling on Sensor



- Wide or Maximum Aperture
- Only Tent in Focus in Focus
- Narrow Depth of Field
- Maximum light falling on Sensor

SHUTTER SPEED



Astro c.28sec

← Handheld



Tripod →

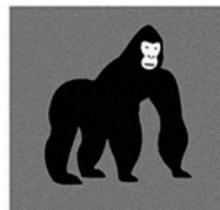
ISO



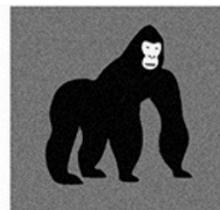
ISO 50



ISO 100



ISO 200



ISO 400



ISO 800



ISO 1600



ISO 3200



ISO 6400



# المهمة

- افتح الكاميرا في هاتفك وجرب الأوضاع المختلفة للصور والفيديو.
- التقط عدة صور لمقارنتها لاحقًا.



# قواعد التكوين (COMPOSITION RULES)

• قاعدة الأثلاث / القاعدة الذهبية (/ RULE OF THIRDS)

• (GOLDEN RULE)

• التماثل (SYMMETRY)

• وضع العين (EYE POSITION)

• الخطوط القائدة (LEADING LINES)

• ملء الإطار (FILLING THE FRAME)

• المساحة السلبية (NEGATIVE SPACE)

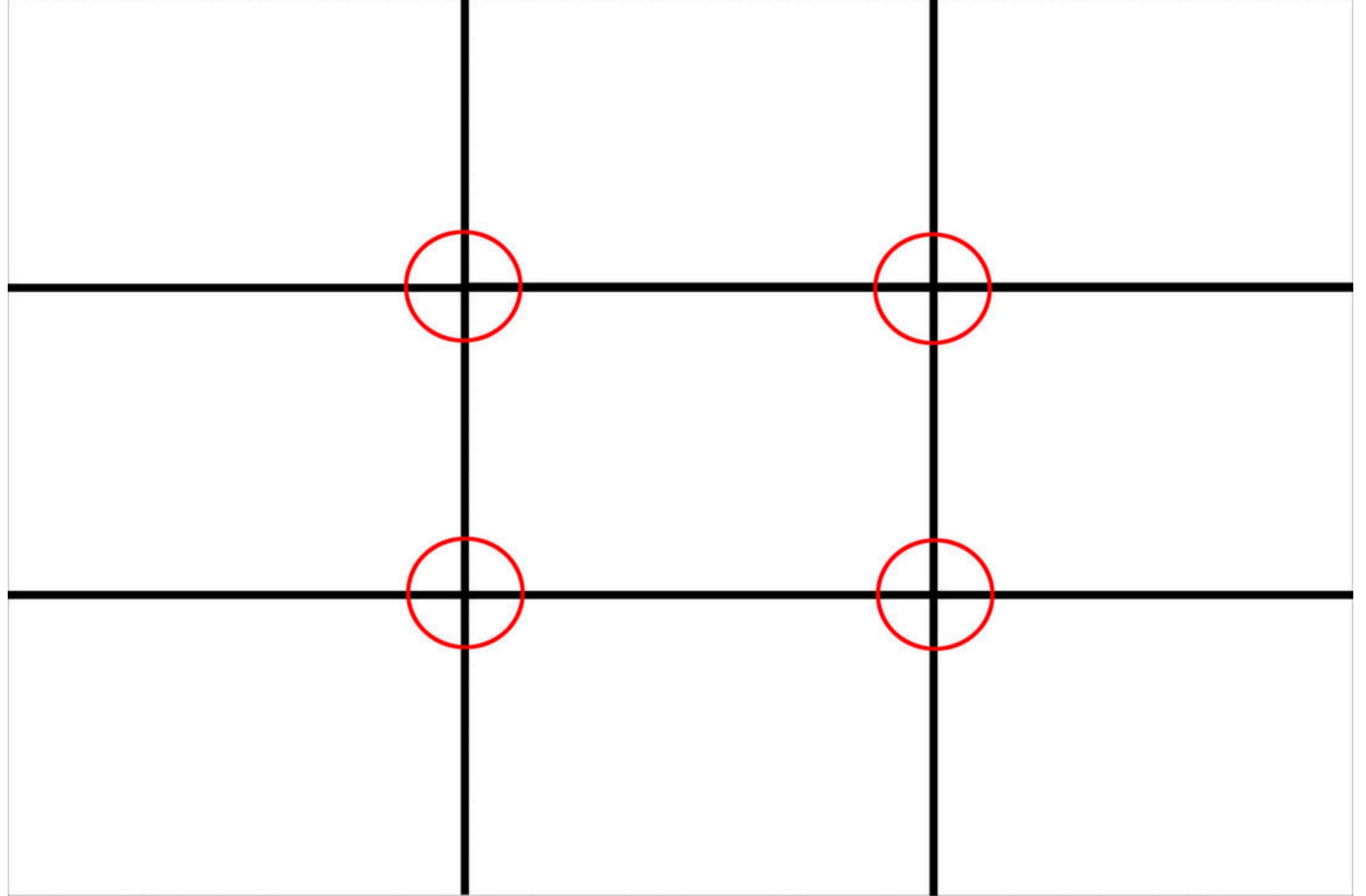
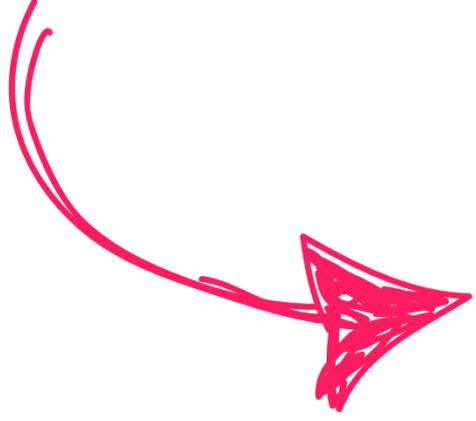
• النمط (PATTERN)

• المقدمة المثيرة للاهتمام (FOREGROUND INTEREST)





# قاعدة الأثلاث / القاعدة الذهبية





# القاعدة الذهبية قاعدة الأثلاث /





# القاعدة الذهبية قاعدة الأثلاث /



Photo by [micheile henderson](#) on [Unsplash](#)



# التماثل (SYMMETRY)



Photo by [Pedro Domingos](#) on [Unsplash](#)



# وضع العين شمال لليمين





# الخطوط القائدة (LEADING LINES)





# الخطوط القائدة (LEADING LINES)

Photo by [Vladimir Kudinov](#) on [Unsplash](#)





ملء الإطار  
(FILLING THE FRAME)





# المساحة السلبية (NEGATIVE SPACE)



Photo by [Natalie Kinnear](#) on [Unsplash](#)



# المقدمة المثيرة للاهتمام (FOREGROUND INTEREST)





# المقدمة المثيرة للاهتمام (FOREGROUND INTEREST)



Photo by [Christine Siracusa](#) on [Unsplash](#)

# الشمط (PATTERNS)



Photo by **Claudio Schwarz** on **Unsplash**



النشاط 4.3.2

# أساسيات الكاميرا: الإضاءة





## نصائح عملية

- ضع العنصر بالقرب من النافذة للاستفادة من الضوء الطبيعي الناعم.
- تجنب التصوير تحت ضوء الشمس المباشر في منتصف النهار لأنه ينتج ظلالاً حادة.
- استخدم أدوات بسيطة (ألواح بيضاء، ستائر) لتخفيف أو عكس الضوء.



كيف تبني صندوق إضاءة (Lightbox) منزلي الصنع؟

# نصائح عملية أساسية

(مناسبة لتصوير المنتجات)

- اختر الخلفية المناسبة:
- استخدم لونًا نظيفًا وصلبًا كخلفية.
- الأفضل استخدام الألوان البيضاء أو المحايدة.
- إذا كان ممكنًا، استخدم الضوء الطبيعي.
- ضع سطح التصوير بجانب نافذة أو باب مفتوح.
- 

## جرب زوايا تصوير مختلفة:

- مستوى العين.
- زاوية علوية.
- زاوية منخفضة.
- زاوية عين الطائر (من الأعلى)





# الإضاءة الطبيعية

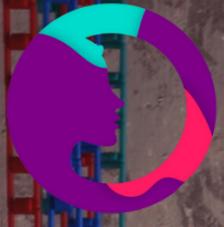
**الساعة الذهبية (Golden Hour):**

الفترة التي تأتي مباشرة بعد شروق الشمس وقبل غروبها تُعرف باسم "الساعة الذهبية". في هذا الوقت يكون ضوء الشمس ناعمًا، دافئًا وموزعًا بشكل متساوٍ، مما يقلل من الظلال القاسية ويمنح الصور والفيديوهات مظهرًا أكثر جاذبية وجمالاً.

**الأيام الغائمة (Overcast Days):**

تعمل الغيوم كعواكس طبيعية للضوء، حيث تقوم بتفريق أشعة الشمس وتقليل الظلال القاسية. هذا يخلق إضاءة ناعمة ومتجانسة، وهو أمر ممتاز للتصوير الفوتوغرافي أو الفيديو في ظروف إضاءة صعبة.





# الإضاءة الداخلية

إضاءة التنجستن (Tungsten Light):

المصابيح التقليدية تنتج ضوءًا دافئًا مائلًا إلى الأصفر يمنح إحساسًا بالدفء والراحة. ومع ذلك، قد تحتاج هذه الإضاءة إلى تصحيح من خلال ضبط توازن اللون الأبيض في الكاميرا أو أثناء المعالجة اللاحقة.

إضاءة LED:

ألواح الإضاءة LED موفرة للطاقة، قابلة للتعديل، وتتوفر بدرجات حرارة لونية مختلفة، مما يجعلها خيارًا متعدد الاستخدامات للإعدادات الداخلية.

إضاءة الفلاش (Flash light):

استخدام الفلاش في الأماكن الداخلية قد يكون صعبًا، لكن توجيه الضوء نحو السقف أو الحائط لعكسه يخلق إضاءة ناعمة وموزعة، ويُعتبر فعالاً للغاية





# الظل



Photo by [Elist Nguyen](#)  
on [Unsplash](#)



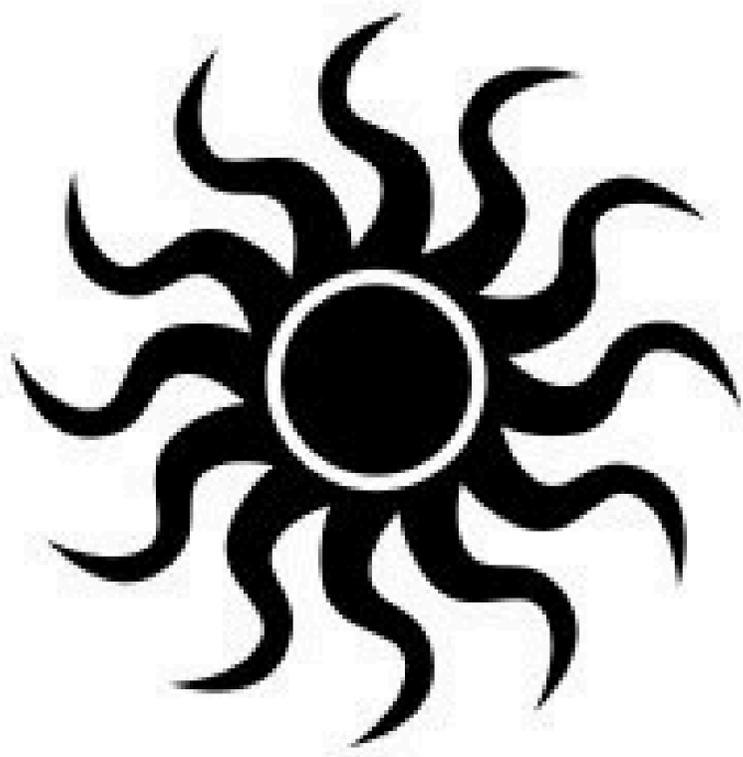
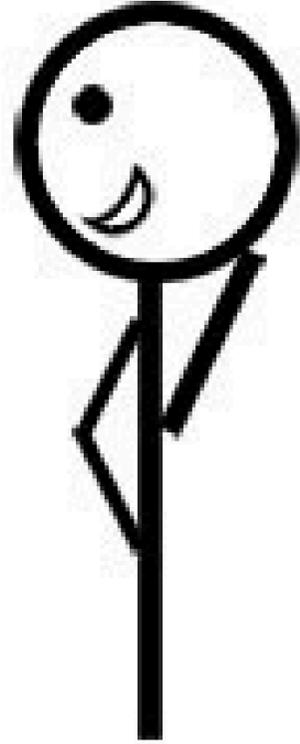
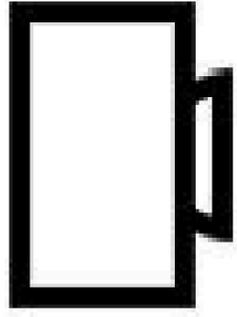
# الإضاءة المباشرة



Photo by [ly\\_han](#) on [Unsplash](#)



# الإضاءة الخلفية





# الإضاءة الخلفية



Photo by [Tony Frost](#)  
on [Unsplash](#)



# المهمة

لقد قمنا بتحضير بعض الأشياء لكم،  
يرجى اختيار أحدها وبالاعتماد على  
القواعد التي استعرضناها للتو، التقطوا  
صورة إبداعية لهذا الشيء!





النشاط 4.3.3

# أساسيات الكاميرا: تسجيل الصوت





## نصائح عملية أساسية:

- الصوت هو العنصر الأهم في الفيديو.
- اختبر بيئة التسجيل قبل البدء عبر الاستماع إلى الضوضاء المحيطة (مثل حركة المرور، حديث الأشخاص، الرياح).
- استخدم ميكروفونات خارجية متى كان ذلك ممكنًا لتحسين الوضوح، خصوصًا في المقابلات أو الحوارات.
- ضع الميكروفون قريبًا قدر الإمكان من الشخص لتقليل الضوضاء الخلفية.
- انتبه للأسطح والأجسام التي قد تسبب صدى أو انعكاسات في الأماكن المغلقة.
- 



# المهمة

في مجموعات صغيرة، يقوم المشاركون بتسجيل تعليق صوتي مدته 15 ثانية باستخدام هواتفهم في بيئات مختلفة (غرفة هادئة، في الخارج، مكان صاخب).

ثم يقارنون جودة الصوت ويناقشون حلولاً بسيطة لتحسينه (مثل استخدام سماعات الرأس كميكروفون، أو اختيار أماكن أكثر هدوءًا).





النشاط 4.4

# استراتيجية المحتوى





# متطلبات أحجام وسائل التواصل الاجتماعي

				
<b>PROFILE PICTURE</b> صورة الملف الشخصي	320x320	196x196	20x20	400x400
<b>LANDSCAPE</b> أفقي	1080x566	1080x566	1920x1080	1200x627
<b>VERTICAL</b> عمودي	1080x1350 1012x1350 in Grid view	1080x1359	1080x1920	720x900
<b>SQUARE</b> مربع	1080x1080	1080x1080	640x640	1200x1200
<b>STORIES/REELS</b> القصص/الريلز	1080x1920 (9:16) 1082x1440 (3:4) in Grid view	1080x1920	1080x1920	<b>N/A</b>
<b>COVER PHOTO</b> صورة الغلاف	<b>N/A</b>	851x315	<b>N/A</b>	1128x791



# متطلبات أحجام تيك توك (TIKTOK)

**TIKTOK VIDEO  
SIZE GUIDE**

3 Seconds to  
10 Minutes

MP4 or MOV

1080 X 1920

Android: 72 MB  
iOS: 287.6 MB

30 - 60 FPS

Fliki



## نصائح عملية أساسية

- إذا كنت تريد لصورك أن تكون بأفضل دقة على إنستغرام، فاحرص على أن لا يزيد حجمها عن 1080 بكسل.
- بالنسبة للقصص (Stories)، فإن المنطقة الآمنة هي بين 1080x1610 بكسل؛ تأكد من إبقاء النصوص والشعارات أو المحتوى المهم داخل هذا الإطار على إنستغرام وفيسبوك.
- لتجنب أي ضغط أو تشويه، استخدم صيغة JPG أو PNG عند رفع الصور.
- التزم بالتنسيق العمودي (Vertical) للقصص والريلز على إنستغرام، فيسبوك وتيك توك.
- تحقق بانتظام من متطلبات المقاسات لأنها تتغير باستمرار. مصدر موثوق لذلك هو [Hootsuite.com](https://hootsuite.com).





# استراتيجية المحتوى

## لماذا تعتبر استراتيجية المحتوى مهمة؟

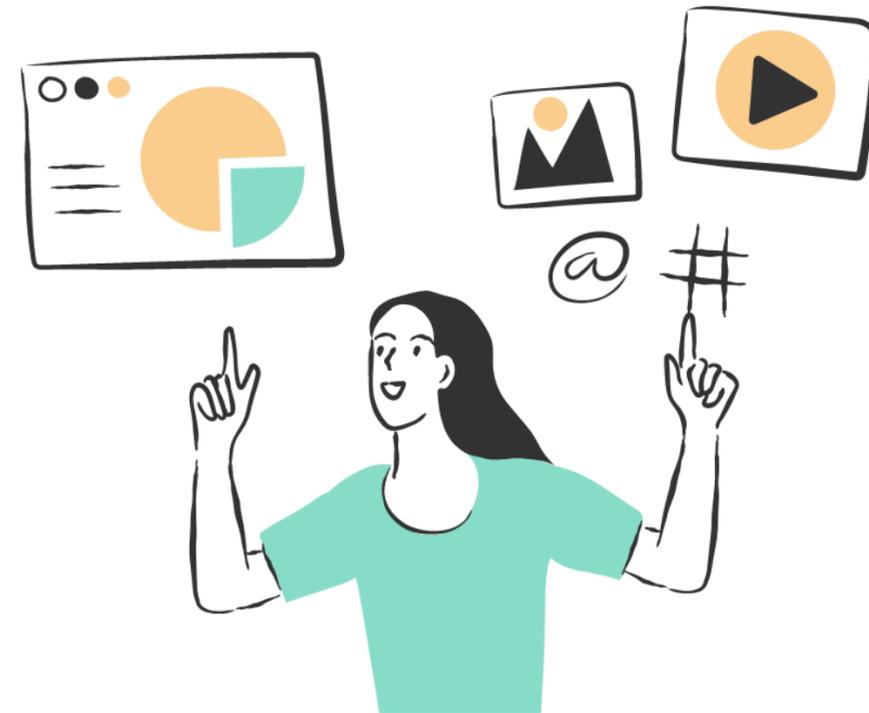
- تحافظ على وضوح واتساق رسالة علامتك التجارية.
- تساعدك على الوصول إلى الجمهور المناسب في الوقت المناسب.
- تبني الثقة والتفاعل على المدى الطويل.
- توفر الوقت من خلال النشر المخطط والهادف

## العناصر الأساسية للاستراتيجية الجيدة

- الاستمرارية: النشر المنتظم يعزز التعرف على العلامة.
- التنوع: مزيج من منشورات تعليمية، ملهمة، وترفيهية.
- الجدولة: النشر عندما يكون جمهورك أكثر نشاطًا.

## جداول المحتوى (CONTENT CALENDARS):

- خطط ماذا ستنشر، ومتى، وأين.
- أدرج الحملات، الفعاليات، والموضوعات الموسمية.
- تتبع العناصر البصرية، التعليقات، والوسوم.
- قم بإجراء التعديلات بناءً على النتائج





## نصائح عملية أساسية

1. ابدأ بالبحث عن جمهورك.
2. أنشئ شخصية افتراضية (Persona) لجمهورك (راجع الوحدة 2).
3. حدد نوع المحتوى الأنسب لجمهورك وعلامتك التجارية (صور، فيديو، نصوص، صوت، إلخ).
4. ضع أهدافاً واضحة.
5. ابتكر هويتك البصرية: ما الألوان التي تمثلك؟ ما نوع الصور أو الأسلوب الذي يميزك؟
6. ابنِ تقويمًا لمحتواك وابدأ بالمشاركة!





# قالب تقويم المحتوى



## التقويم الشهري للمحتوى

SUNDAY	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
31	01 STORY	02	03 GIVEAWAY	04	05	06
07	08 POST	09	10	11 REEL	12	13
14	15	16 QUOTE	17	18 SPONSOR	19	20 QUOTE
21	22	23	24 SPONSOR	25	26 QUOTE	27
28	29	30	31	01	02	03



# المهمة

في مجموعات صغيرة، يقوم المشاركون بإنشاء تقويم محتوى لمدة شهر واحد. ينبغي عليهم مراعاة أنواع المحتوى، وتواتر النشر، بالإضافة إلى الحملات أو الفعاليات الخاصة.





# REMCREAD

Empowering Refugee & Migrant Women  
through Creative Methods and Digital Literacy



Co-funded by  
the European Union

ممول من الاتحاد الأوروبي. الآراء الواردة تعبر عن رأي المؤلف  
(المؤلفين) فقط، ولا تعكس بالضرورة رأي الاتحاد الأوروبي أو الوكالة  
التنفيذية للتعليم والثقافة الأوروبية (EACEA).  
لا يمكن تحميل الاتحاد الأوروبي أو الوكالة المسؤولية عنها

رقم المشروع: **PL01-KA220-ADU-000156610-1-2023**

مزيد من المعلومات عن المشروع

<https://www.remcreadwomen.eu/>





REMCREAD

Empowering Refugee & Migrant Women  
through Creative Methods and Digital Literacy



"توقف عن الحلم  
وابداً بالتنفيذ"