



REMCREAD

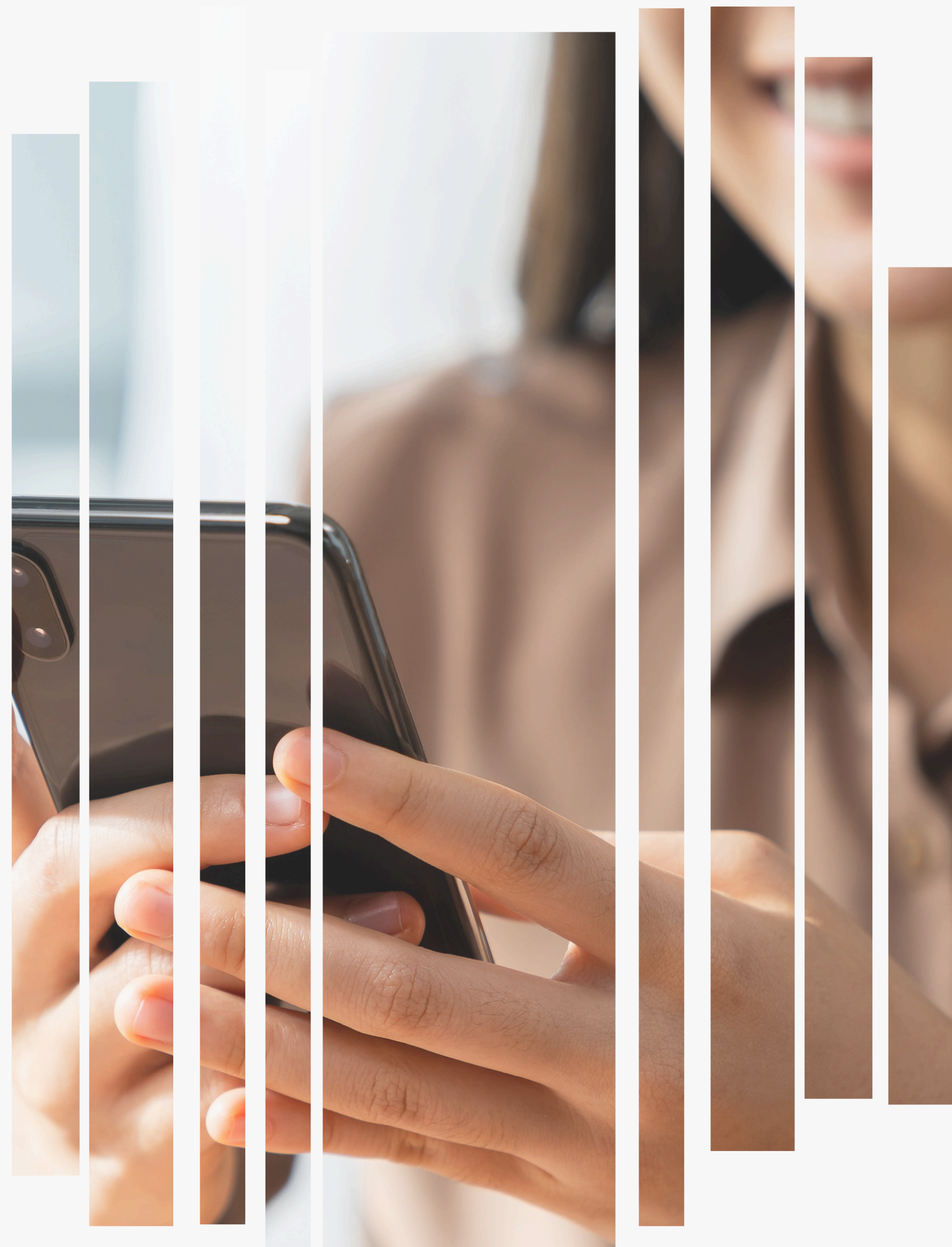
Empowering Refugee & Migrant Women
through Creative Methods and Digital Literacy

ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΑ / ΒΙΝΤΕΟ ΜΕ SMARTPHONE ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ

[ΕΝΟΤΗΤΑ 4 •
Υπηρεσία κατάρτισης στον ψηφιακό
γραμματισμό]



Συγχρηματοδοτείται από
την Ευρωπαϊκή Ένωση





ΣΕ ΑΥΤΟ ΤΟ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ ΘΑ ΜΑΘΕΤΕ

01



Τη σημασία του οπτικού αφηγηματισμού κατά τη δημιουργία περιεχομένου στα κοινωνικά μέσα

02



Βασικές τεχνικές φωτογραφίας και βιντεοσκόπησης με χρήση smartphone

03



Βασικές τεχνικές σύνθεσης, φωτισμού και ηχογράφησης για τη δημιουργία ποιοτικού περιεχομένου

04



Συμβουλές για στρατηγική περιεχομένου





ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

01

Η ΣΗΜΑΣΙΑ ΤΟΥ ΟΠΤΙΚΟΥ
ΑΦΗΓΗΜΑΤΙΣΜΟΥ

02

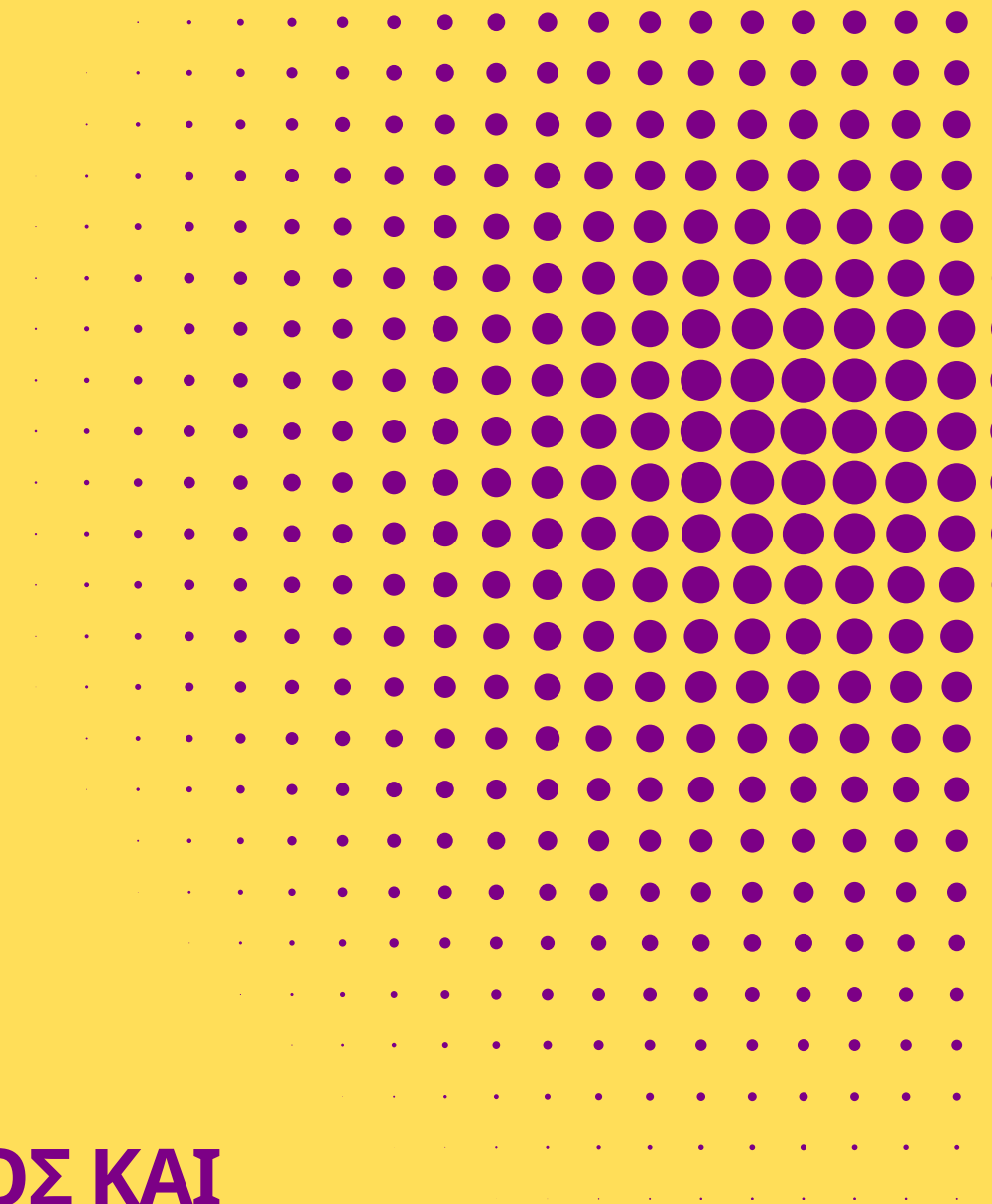
ΒΑΣΙΚΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ
ΚΑΜΕΡΑΣ SMARTPHONE

03

ΣΥΝΘΕΣΗ, ΦΩΤΙΣΜΟΣ ΚΑΙ
ΗΧΟΓΡΑΦΗΣΗ

04

ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΗ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟΥ





ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 4.1

Η Σημασία του Οπτικού Αφηγηματισμού





ΒΑΣΙΚΑ ΣΗΜΕΙΑ ΠΟΥ ΘΑ ΚΑΛΥΦΘΟΥΝ



Οι εικόνες μπορούν να μεταφέρουν σύνθετα συναισθήματα και εμπειρίες με τρόπο που τα λόγια δεν μπορούν.

Το οπτικό περιεχόμενο μπορεί να προσελκύσει το κοινό γρήγορα και αποτελεσματικά, ειδικά στα κοινωνικά μέσα.

Όταν γίνεται ηθικά και με σκέψη, ο οπτικός αφηγηματισμός μπορεί να αυξήσει την ευαισθητοποίηση, να εμπνεύσει δράση και να συμβάλει στην κοινωνική αλλαγή.

Προσοχή στην εκμετάλλευση: η σημασία της λήψης συγκατάθεσης, της σεβαστής παρουσίασης των ατόμων και της αποφυγής βλαβερών στερεοτύπων.

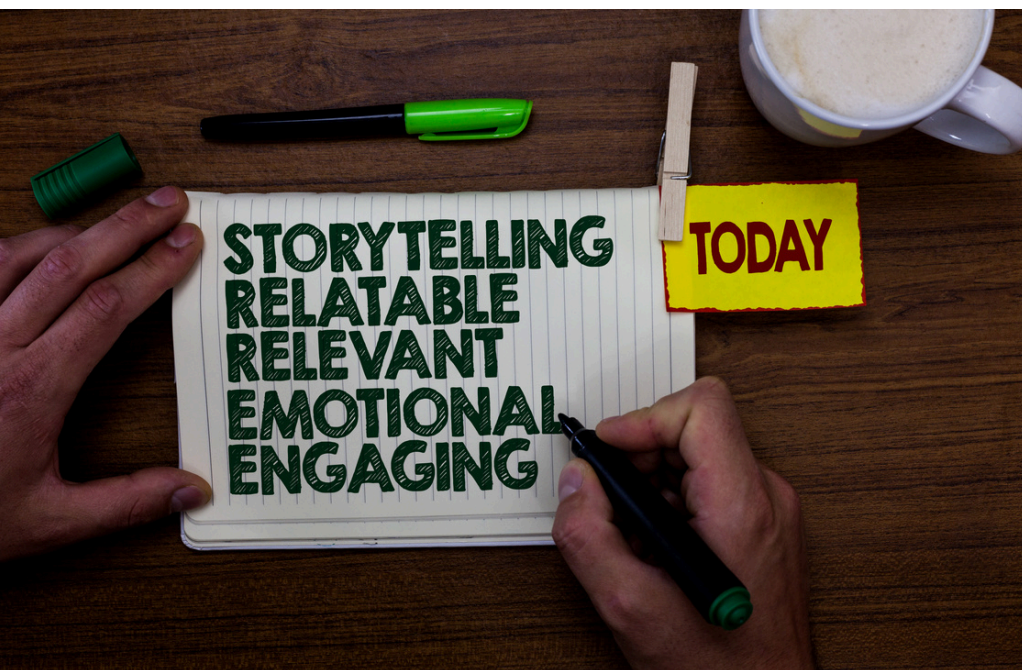


ΑΦΗΓΗΣΗ ΙΣΤΟΡΙΩΝ

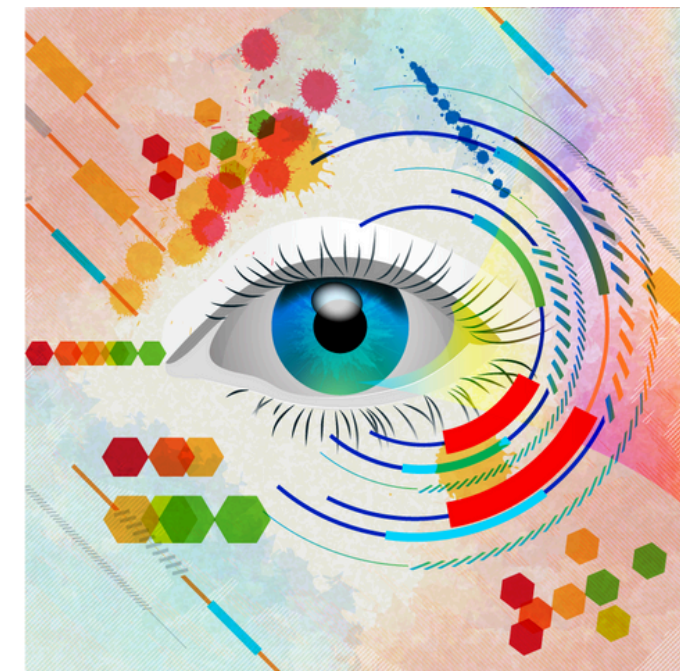
Ελέγξτε τις παρακάτω οπτικές αφηγήσεις



PHOTOS BY THE BLIND



WHO
IS YOUR
AUDIENCE





ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ ΑΝΤΑΝΑΚΛΑΣΗΣ

- Ποια συναισθήματα σας προκάλεσε αυτή η οπτική αφήγηση;
- Ποιο μήνυμα ή αφήγημα αποκομίσατε από την ιστορία;
- Πώς συνδέεται αυτή η ιστορία με τις εμπειρίες των γυναικών μεταναστριών ή προσφύγων με τις οποίες εργάζεστε;





ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 4.3.1.

Βασικά χαρακτηριστικά κάμερας: Βασικές ρυθμίσεις και σύνθεση

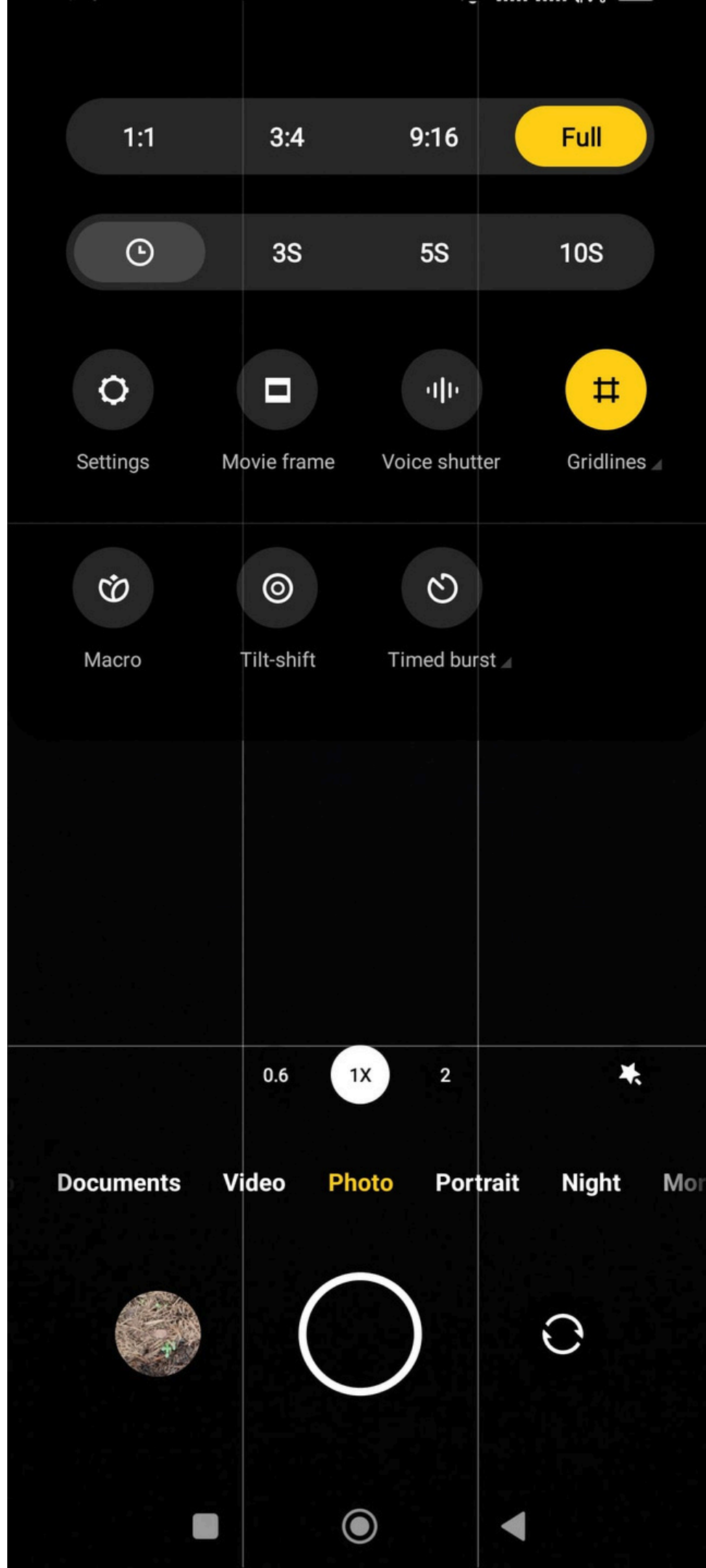




ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ

- Τι φωτογραφίζετε πιο συχνά;
- Τι σας αρέσει να φωτογραφίζετε;
- Τι κάνετε με τις φωτογραφίες σας μετά;





Βασικές ρυθμίσεις που πρέπει να ελέγξετε

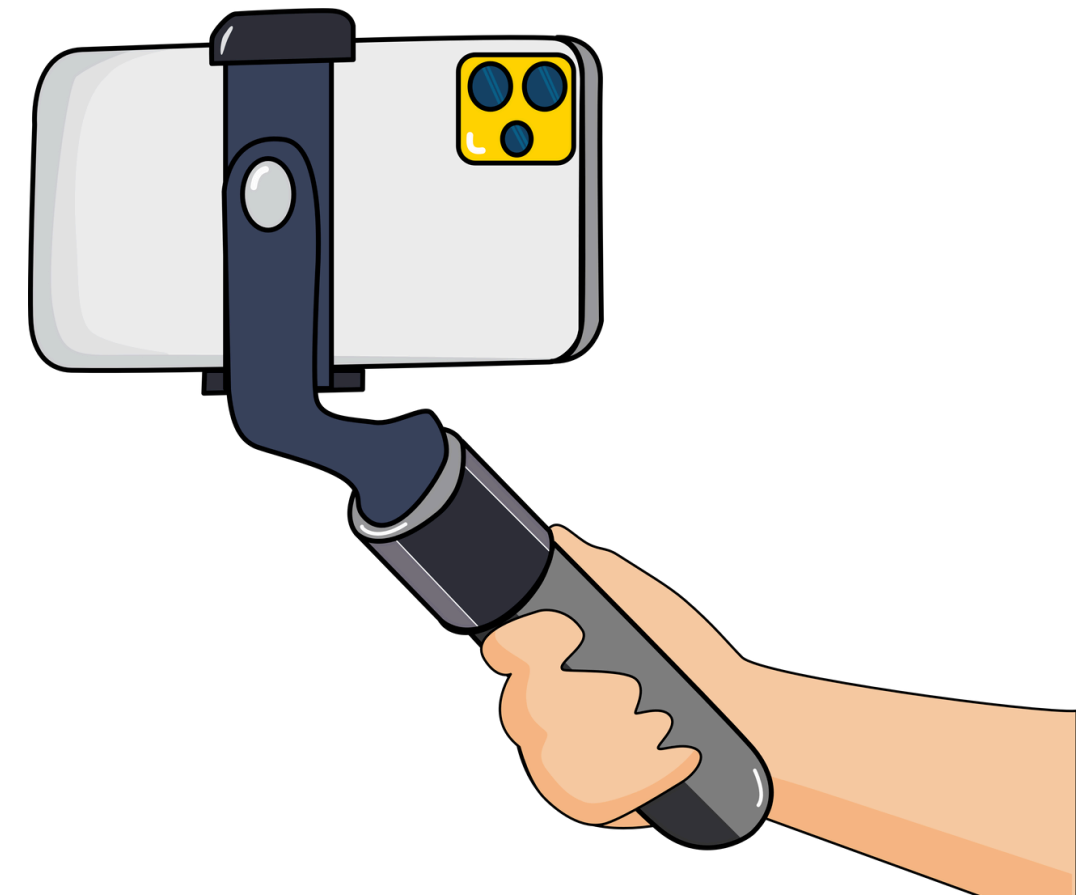
BASIC MODE

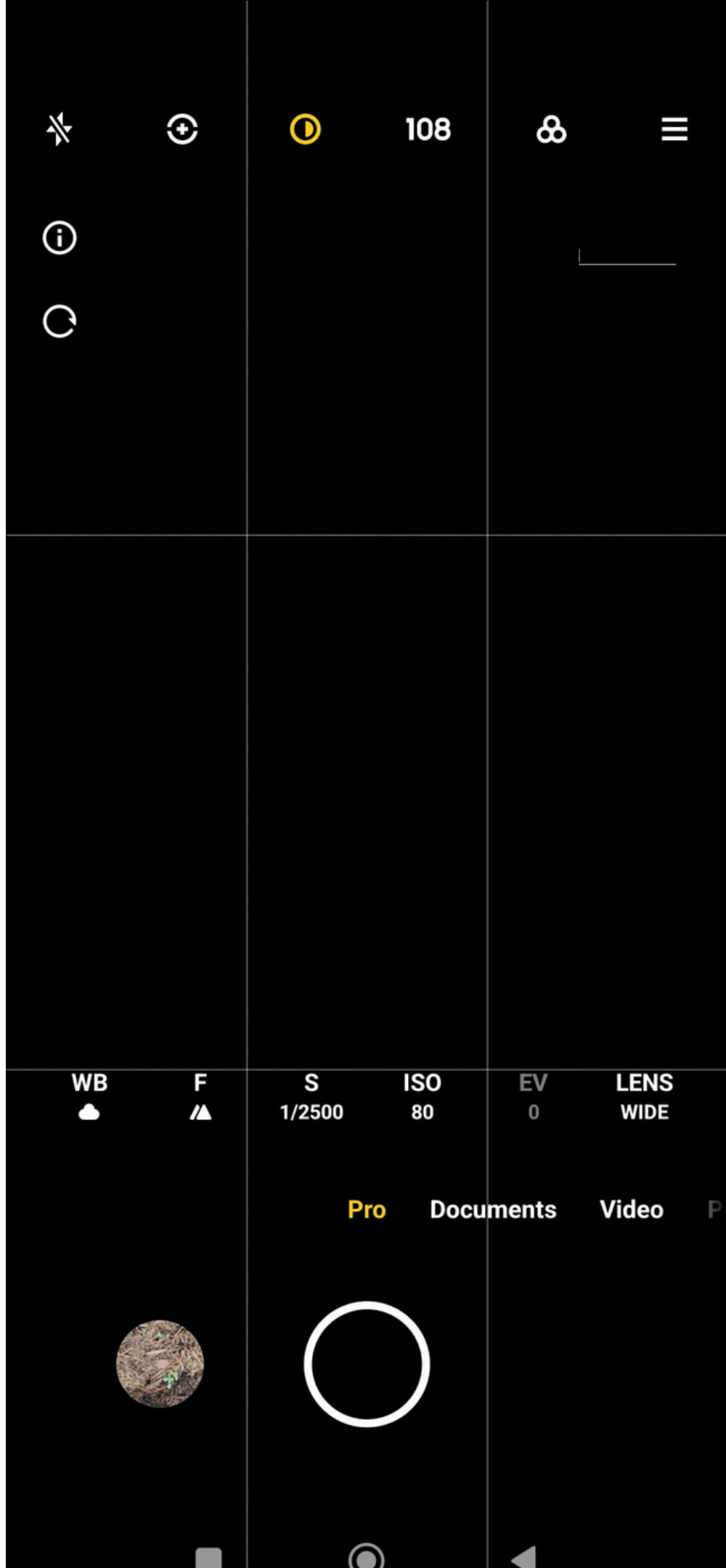
FLASH SETTINGS

ASPECT RATIO

HDR

GRIDLINES





Βασικές ρυθμίσεις που πρέπει να ελέγξετε

PRO/MANUAL MODE

ΤΙ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΑΛΛΑΞΕΙ;

F - APERTURE

ISO

**S - SHUTTER
SPEED**

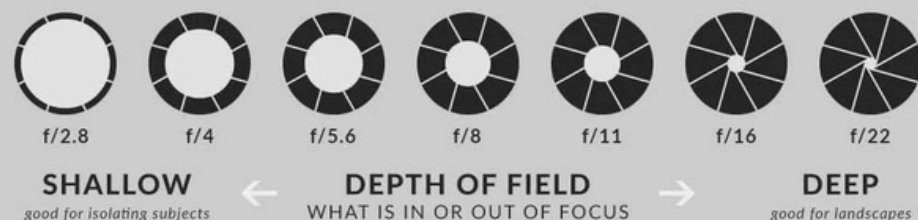
**WB - WHITE
BALANCE**





MANUAL PHOTOGRAPHY CHEAT SHEET

APERTURE



SHUTTER SPEED



ISO

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

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

EXPOSURE

TRY TO KEEP YOUR LIGHT METER AT "0"

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

UNDEREXPOSED



OVEREXPOSED

ΔΙΑΦΡΑΓΜΑ

Όλα έχουν να κάνουν με το φως και πόσο φως εισέρχεται στον φακό της κάμερας. Σκεφτείτε το σαν το μάτι σας: όταν υπάρχει πολύ φως, οι κόρες συστέλλονται για να αφήσουν την κατάλληλη ποσότητα φωτός, ώστε να μην καταπονείται η όρασή σας.

ISO

Είναι η ευαισθησία στο φως, όσο πιο χαμηλός ο αριθμός, τόσο λιγότερη ευαισθησία. Ωστόσο, ο προτεινόμενος αριθμός κυμαίνεται μεταξύ 100-1600, ανάλογα με την κάμερα. Η χρήση πολύ υψηλών αριθμών μπορεί να προκαλέσει θόρυβο στις φωτογραφίες σας. Ξέρετε εκείνους τους κόκκους που βλέπετε μερικές φορές στις φωτογραφίες; Αυτός είναι ο ΘΟΡΥΒΟΣ.

ΤΑΧΥΤΗΤΑ ΚΛΕΙΣΤΡΟΥ

Είναι θέμα χρόνου — πόσο καιρό το μάτι/φακός σας εκτίθεται στο φως. Όσο πιο αργός (μεγαλύτερος χρόνος, π.χ. 1/16, 1" κ.ά.), τόσο περισσότερες πιθανότητες έχει η φωτογραφία να είναι θολή. Πάντα ρυθμίζετε την ταχύτητα κλείστρου πάνω από 1/100 για καθαρές φωτογραφίες.

ΕΚΘΕΣΗ

Η έκθεση είναι ο μετρητής φωτός που σας ενημερώνει αν η φωτογραφία σας είναι υπερέκθετη ή υποέκθετη.



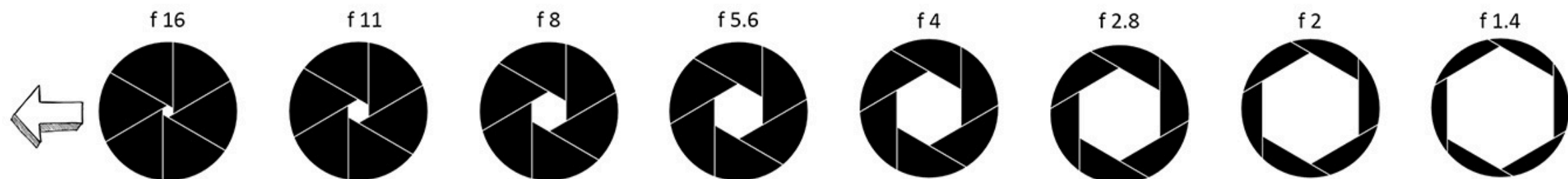


More available Light

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
- Narrow Depth of Field
- Maximum light falling on Sensor

SHUTTER SPEED



Astro
c.28sec



Handheld



Tripod



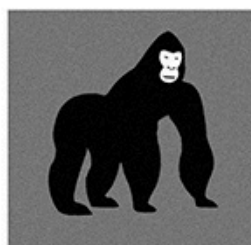
ISO



ISO 50



ISO 100



ISO 200



ISO 400



ISO 800



ISO 1600



ISO 3200



ISO 6400



ΕΡΓΑΣΙΑ

Πάρτε τα τηλέφωνά σας και εξερευνήστε όλες τις λειτουργίες και τις ρυθμίσεις που έχετε στην κάμερα, τόσο για Φωτογραφία όσο και για Βίντεο.

Βγάλτε μερικές φωτογραφίες ώστε να μπορέσουμε να τις συγκρίνουμε.





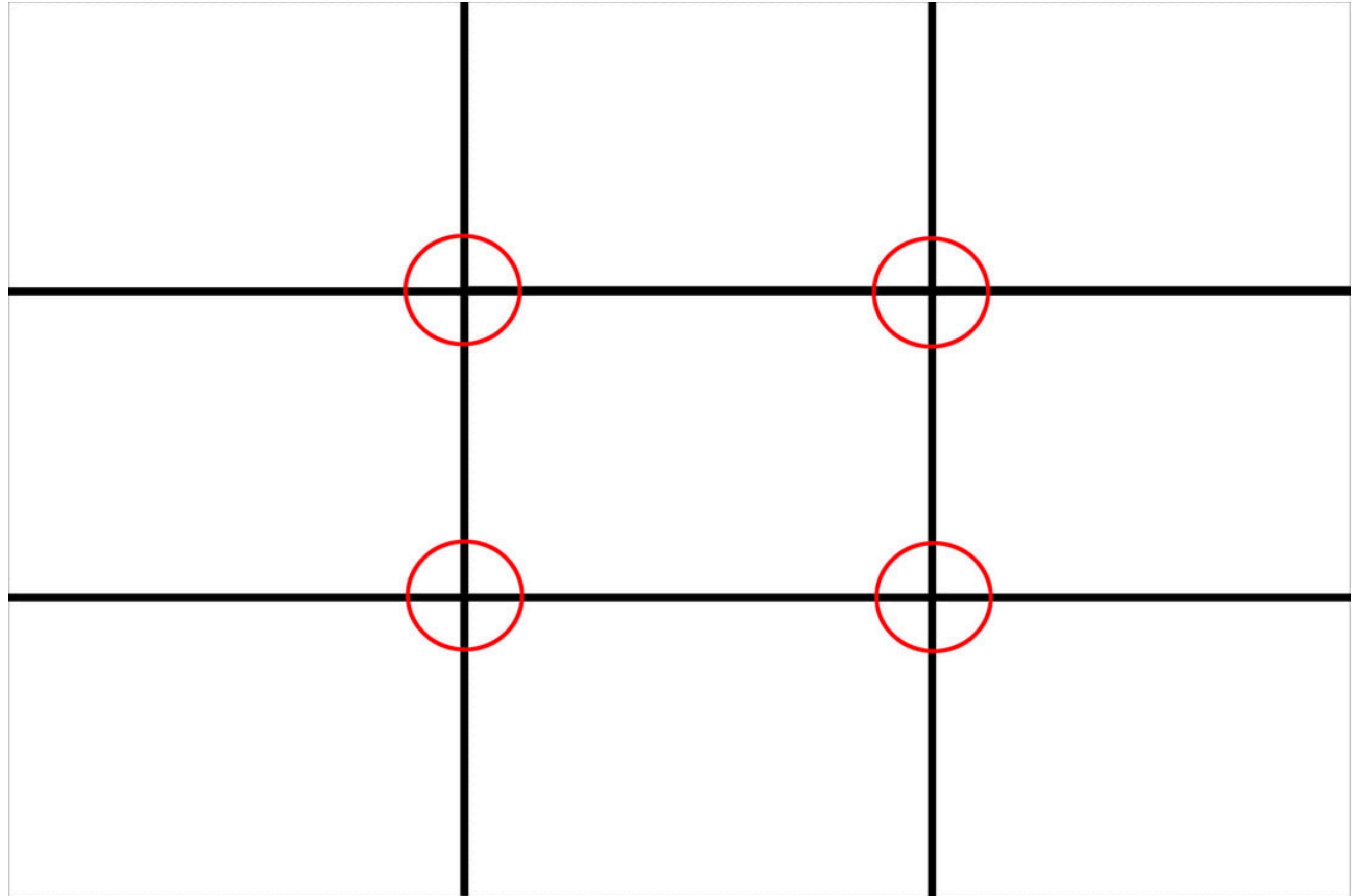
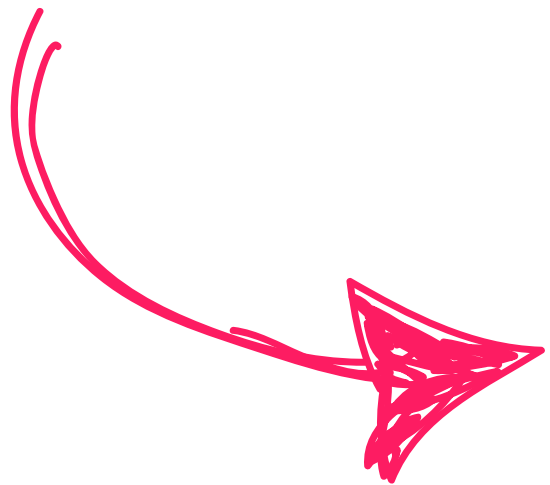
ΚΑΝΟΝΕΣ ΣΥΝΘΕΣΗΣ

- Ο ΚΑΝΟΝΑΣ ΤΩΝ ΤΡΙΤΩΝ / Ο ΧΡΥΣΟΣ ΚΑΝΟΝΑΣ
- ΣΥΜΜΕΤΡΙΑ
- ΘΕΣΗ ΤΩΝ ΜΑΤΙΩΝ
- ΚΑΘΟΔΗΓΗΤΙΚΕΣ ΓΡΑΜΜΕΣ
- ΓΕΜΙΣΜΑ ΤΟΥ ΚΑΔΡΟΥ
- ΑΡΝΗΤΙΚΟΣ ΧΩΡΟΣ
- ΜΟΤΙΒΟ
- ΕΝΔΙΑΦΕΡΟΝ ΠΡΟΣΚΗΝΙΟΥ





Ο ΚΑΝΟΝΑΣ ΤΩΝ ΤΡΙΤΩΝ





Ο ΚΑΝΟΝΑΣ ΤΩΝ ΤΡΙΤΩΝ



Φωτογραφία από <https://sunsetshutterbug.com>



Ο ΚΑΝΟΝΑΣ ΤΩΝ ΤΡΙΤΩΝ



Φωτογραφία από [micheile henderson](#) on [Unsplash](#)



ΣΥΜΜΕΤΡΙΑ



Φωτογραφία από **Pedro Domingos** στο **Unsplash**



ΘΕΣΗ ΜΑΤΙΩΝ ΑΡΙΣΤΕΡΑ ΠΡΟΣ ΔΕΞΙΑ





ΚΑΘΟΔΗΓΗΤΙΚΕΣ ΓΡΑΜΜΕΣ





ΚΑΘΟΔΗΓΗΤΙΚΕΣ ΓΡΑΜΜΕΣ

Φωτογραφία από [Vladimir Kudinov](#) στο [Unsplash](#)





ΓΕΜΙΣΜΑ ΤΟΥ ΚΑΔΡΟΥ





ΑΡΝΗΤΙΚΟΣ ΧΩΡΟΣ



Φωτογραφία από [Natalie Kinnear](#) στο [Unsplash](#)



ΕΝΔΙΑΦΕΡΟΝ ΠΡΟΣΚΗΝΙΟΥ





ΕΝΔΙΑΦΕΡΟΝ ΠΡΟΣΚΗΝΙΟΥ



Φωτογραφία από
Christine Siracusa στο **Unsplash**

ΧΡΗΣΗ ΜΟΤΙΒΟ

Φωτογραφία από
Claudio Schwarz στο
Unsplash





ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 4.3.2.

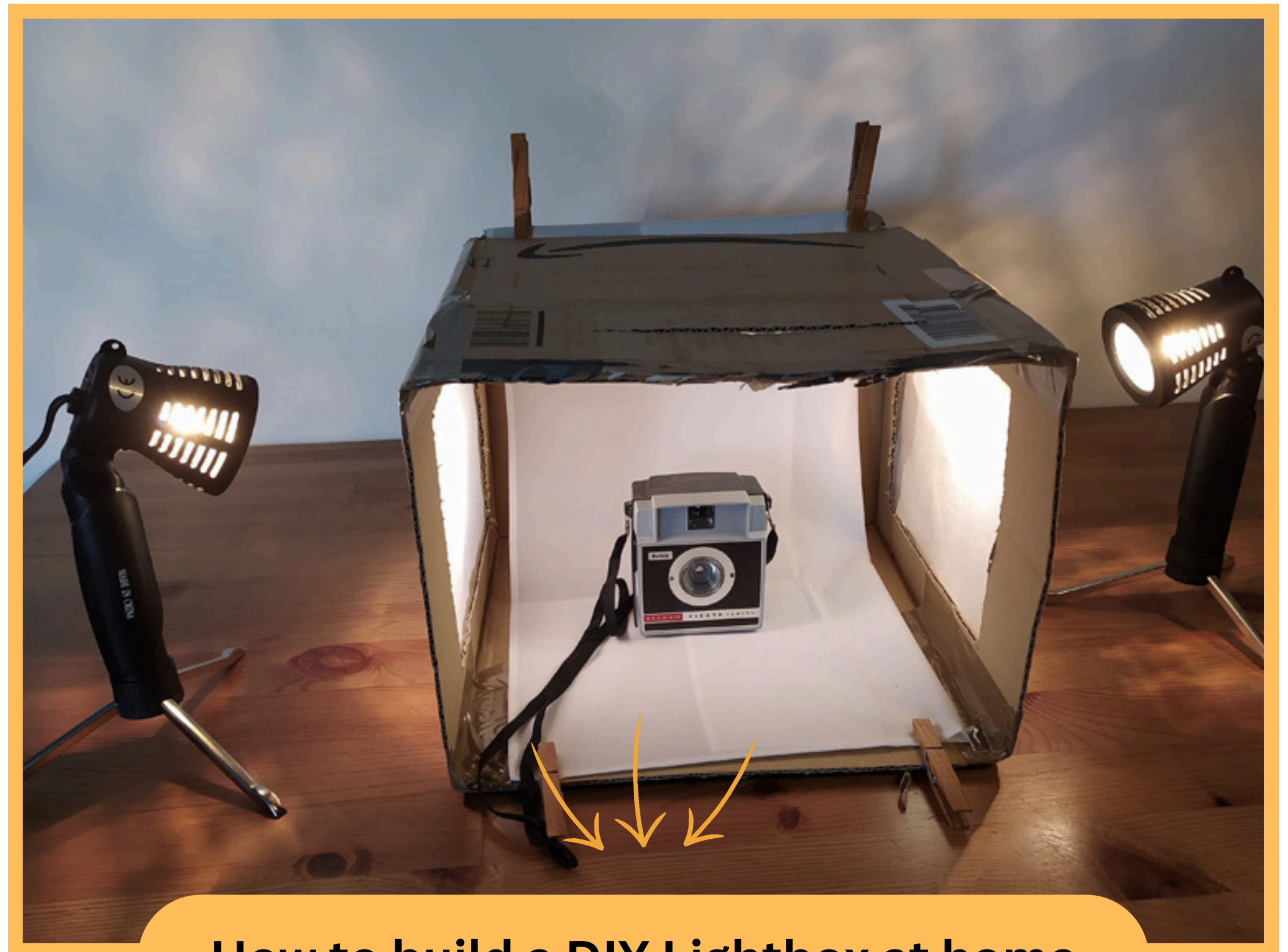
Βασικές Ρυθμίσεις Κάμερας: Φωτισμός





Βασικές Πρακτικές Συμβουλές:

- Τοποθετήστε το αντικείμενο κοντά σε ένα παράθυρο για να αξιοποιήσετε στο έπακρο το απαλό, φυσικό φως.
- Αποφύγετε τη φωτογράφιση σε άμεσο μεσημεριανό ήλιο, καθώς μπορεί να δημιουργήσει σκληρές σκιές και υπερέκθεση.
- Χρησιμοποιήστε ανέξοδα υλικά, όπως λευκούς πίνακες ή κουρτίνες, για να διαχέετε ή να αντανakλάτε το φως και να πετύχετε πιο απαλό αποτέλεσμα.



How to build a DIY Lightbox at home

Βασικές Πρακτικές Συμβουλές:

για φωτογράφιση προϊόντων:

- Επιλέξτε το σωστό φόντο
- Χρησιμοποιήστε ένα καθαρό, μονόχρωμο φόντο.
- Το λευκό ή ουδέτερα χρώματα είναι τα καλύτερα.
- Αν είναι δυνατόν, χρησιμοποιήστε φυσικό φως.
- Τοποθετήστε την επιφάνεια εργασίας σας δίπλα σε ένα παράθυρο ή ανοιχτή πόρτα.

Πειραματιστείτε με τις γωνίες:

- Επίπεδο ματιού
- Υψηλή γωνία
- Χαμηλή γωνία
- Άποψη από ψηλά (όπως το μάτι ενός πουλιού)





ΦΥΣΙΚΟΣ ΦΩΤΙΣΜΟΣ:

Golden Hour:

Η περίοδος λίγο μετά την ανατολή του ηλίου και πριν τη δύση είναι γνωστή ως «golden hour». Κατά τη διάρκεια αυτού του χρόνου, το ηλιακό φως είναι απαλό, ζεστό και διάχυτο, μειώνοντας τις σκληρές σκιές και προσφέροντας μια πιο αισθητικά ευχάριστη εμφάνιση τόσο για φωτογραφίες όσο και για βίντεο.

Overcast Days:

Τα σύννεφα λειτουργούν ως φυσικοί διαχυτές, διασκορπίζοντας το ηλιακό φως και μειώνοντας τις σκληρές σκιές. Αυτό δημιουργεί ομοιόμορφο, απαλό φως που είναι ιδανικό για φωτογράφιση ή βιντεοσκόπηση σε δύσκολες συνθήκες φωτισμού.





ΕΣΩΤΕΡΙΚΟΣ ΦΩΤΙΣΜΟΣ:

Tungsten Light:

Οι παραδοσιακές λάμπες παράγουν ζεστό, κίτρινο φως που μπορεί να δώσει μια αίσθηση ζεστασιάς. Ωστόσο, μπορεί να χρειάζονται διόρθωση με ρυθμίσεις ισορροπίας λευκού στη φωτογραφική μηχανή ή στην επεξεργασία μετά τη λήψη.

LED Light:

τα LED panels είναι ενεργειακά αποδοτικά, ρυθμιζόμενα και διατίθενται σε διάφορες θερμοκρασίες χρώματος, καθιστώντας τα μια ευέλικτη επιλογή για εσωτερικές ρυθμίσεις φωτισμού.

Flash light:

Η χρήση φλας σε εσωτερικούς χώρους μπορεί να είναι δύσκολη, αλλά η ανάκλασή του στην οροφή ή στον τοίχο για να δημιουργηθεί απαλό, διάχυτο φως είναι συχνά πολύ αποτελεσματική.





ΣΚΙΑ



Φωτογραφία από [Elist](#)
[Nguyen](#) στο [Unsplash](#)



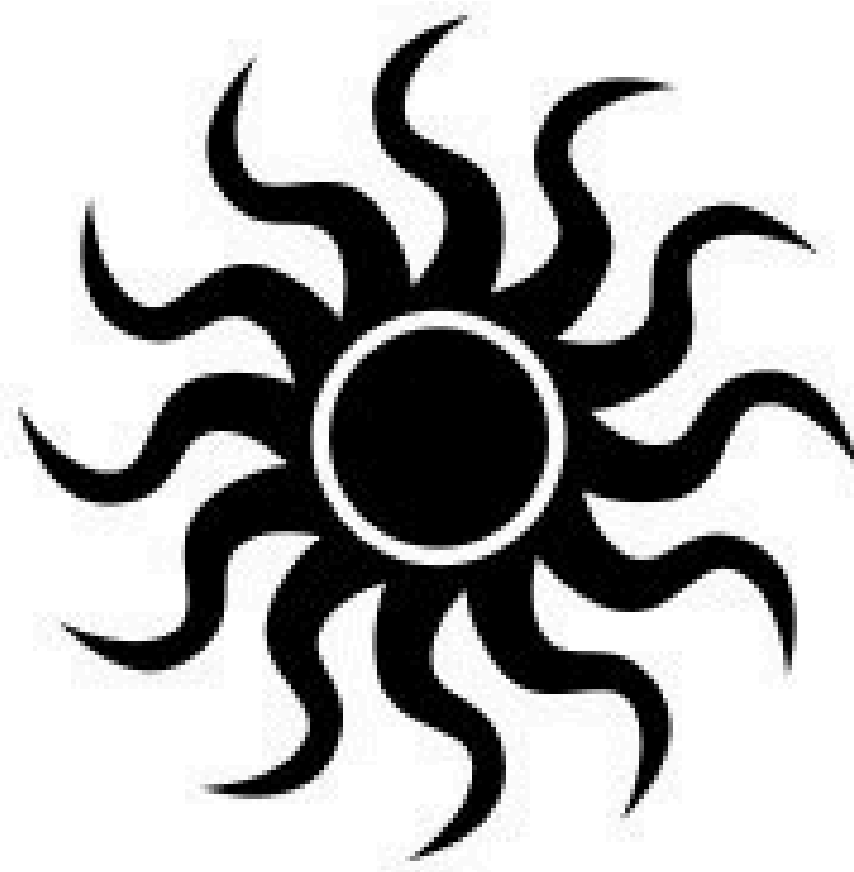
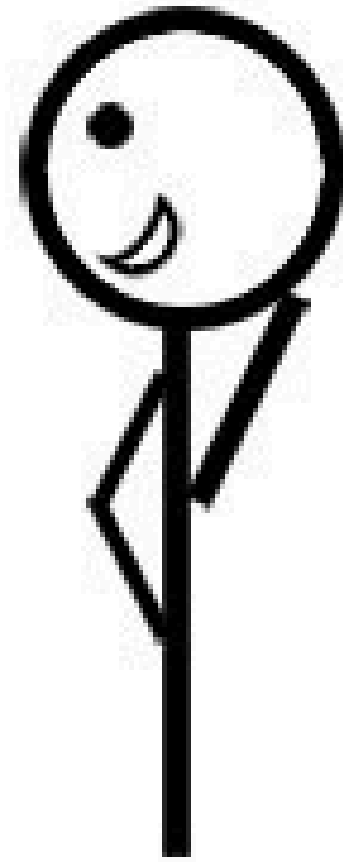
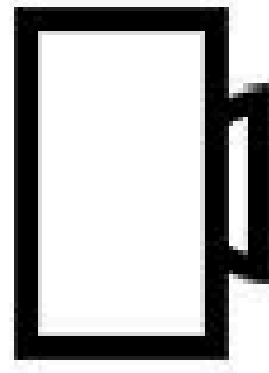
ΑΜΕΣΟ ΦΩΣ



Photo by [ly_han](#) on
[Unsplash](#)



ΠΙΣΩ ΦΩΤΙΣΜΟΣ





ΠΙΣΩ ΦΩΤΙΣΜΟΣ



Φωτογραφία από
Tony Frost στο
Unsplash



ΕΡΓΑΣΙΑ

Έχουμε ετοιμάσει μερικά αντικείμενα για εσάς. Παρακαλώ επιλέξτε ένα και, βασιζόμενοι στους κανόνες που μόλις εξερευνήσαμε, δημιουργήστε μια δημιουργική φωτογραφία αυτού του αντικειμένου!





ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 4.3.3.

Βασικές Ρυθμίσεις Κάμερας: Εγγραφή Ήχου





Βασικές Πρακτικές Συμβουλές:

- Ο ήχος είναι το πιο σημαντικό στοιχείο σε ένα βίντεο.
- Δοκιμάστε το ηχητικό περιβάλλον πριν από την εγγραφή, ακούγοντας για θόρυβο υποβάθρου (π.χ. κίνηση, συνομιλίες, άνεμος).
- Χρησιμοποιήστε εξωτερικά μικρόφωνα όταν είναι δυνατόν, για να βελτιώσετε την καθαρότητα, ειδικά σε συνεντεύξεις ή διαλόγους.
- Κρατήστε το μικρόφωνο όσο πιο κοντά γίνεται στο αντικείμενο για να μειώσετε τον περιβαλλοντικό θόρυβο.
- Να είστε προσεκτικοί με επιφάνειες και αντικείμενα που μπορεί να προκαλέσουν ηχώ και ανακλάσεις σε εσωτερικούς χώρους.





ΕΡΓΑΣΙΑ

Σε μικρές ομάδες, οι συμμετέχοντες καταγράφουν ένα 15 δευτερολέπτων voice-over χρησιμοποιώντας τα κινητά τους σε διαφορετικά περιβάλλοντα (ήσυχο δωμάτιο, υπαίθριο χώρο, θορυβώδη χώρο). Συγκρίνουν την ποιότητα ήχου και συζητούν απλές λύσεις (π.χ. χρήση ακουστικών ως μικρόφωνο, αναζήτηση πιο ήσυχων σημείων).





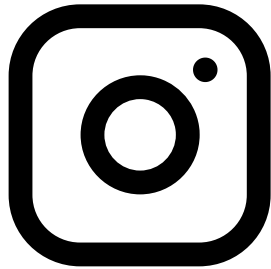
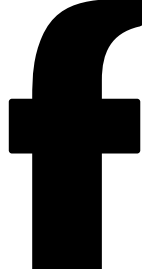
ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 4.4.

Στρατηγική Περιεχομένου





ΑΠΑΙΤΗΣΕΙΣ ΔΙΑΣΤΑΣΕΩΝ ΓΙΑ ΜΕΣΑ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΔΙΚΤΥΩΣΗΣ

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



ΑΠΑΙΤΗΣΕΙΣ ΔΙΑΣΤΑΣΕΩΝ ΤΙΚΤΟΚ





Βασικές Πρακτικές Συμβουλές:

- Αν θέλετε οι εικόνες σας να έχουν την καλύτερη ανάλυση στο Instagram, ανεβάστε εικόνες που δεν είναι μεγαλύτερες από 1080px.
- Για τις ιστορίες, η ασφαλής περιοχή είναι μεταξύ 1080x1610px. Φροντίστε να κρατάτε τα σημαντικά κείμενα, λογότυπα ή περιεχόμενο μέσα σε αυτό το πλαίσιο τόσο στο Instagram όσο και στο Facebook.
- Για να αποφύγετε συμπίεση ή παραμόρφωση, ανεβάστε αρχεία JPG ή PNG.
- Τηρήστε το κάθετο φορμάτ για ιστορίες και Reels στο Instagram, Facebook και TikTok.
- Ελέγχετε τακτικά τις απαιτήσεις διαστάσεων, καθώς αλλάζουν συχνά. Μια αξιόπιστη πηγή είναι το [Hootsuite.com](https://hootsuite.com).





ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΗ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟΥ

ΓΙΑΤΗ Η ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΗ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟΥ ΕΙΝΑΙ ΣΗΜΑΝΤΙΚΗ

- Διατηρεί το μήνυμα της επωνυμίας σας σαφές και συνεπές
- Σας βοηθά να φτάσετε στο σωστό κοινό τη σωστή στιγμή
- Δημιουργεί εμπιστοσύνη και αλληλεπίδραση με το πέρασμα του χρόνου
- Εξοικονομεί χρόνο με προγραμματισμένες και στοχευμένες αναρτήσεις

ΒΑΣΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΜΙΑΣ ΚΑΛΗΣ ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΗΣ

- **Συνέπεια** – η τακτική ανάρτηση χτίζει αναγνωρισιμότητα
- **Ποικιλία** – συνδυασμός εκπαιδευτικού, εμπνευσμένου και ψυχαγωγικού περιεχομένου
- **Προγραμματισμός** – ανάρτηση όταν το κοινό σας είναι πιο ενεργό

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΑ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟΥ

- Σχεδιάστε τι θα δημοσιεύσετε, πότε και πού
- Συμπεριλάβετε καμπάνιες, εκδηλώσεις και εποχιακά θέματα
- Παρακολουθήστε τα οπτικά στοιχεία, τις λεζάντες και τα hashtags
- Κάντε προσαρμογές βάσει των αποτελεσμάτων





Βασικές Πρακτικές Συμβουλές:

1. Ξεκινήστε με έρευνα κοινού
2. Δημιουργήστε μια persona για το κοινό σας (δείτε την Ενότητα 2)
3. Ορίστε ποιος τύπος περιεχομένου είναι κατάλληλος για το κοινό και το brand σας (φωτογραφία, βίντεο, κείμενο, ήχος κ.λπ.)
4. Θέστε στόχους
5. Δημιουργήστε την οπτική σας ταυτότητα: τι χρώματα σας εκπροσωπούν, τι είδους οπτικά στοιχεία, στυλ κ.λπ.
6. Καταρτίστε το ημερολόγιο περιεχομένου σας και ξεκινήστε να δημοσιεύετε!





ΠΡΟΤΥΠΟ ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟΥ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟΥ

- POST
- STORY
- IG
- REEL
- GIVEAWAY
- FACEBOOK
- SPONSOR
- QUOTE
- TIK-TOK

ΜΗΝΙΑΙΟ ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟΥ

ΚΥΡΙΑΚΗ	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ
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



ΕΡΓΑΣΙΑ

Σε μικρές ομάδες, οι συμμετέχοντες δημιουργούν ένα μηνιαίο ημερολόγιο περιεχομένου.

Να λάβουν υπόψη τους τους τύπους περιεχομένου, τη συχνότητα δημοσιεύσεων και ειδικές καμπάνιες ή εκδηλώσεις.

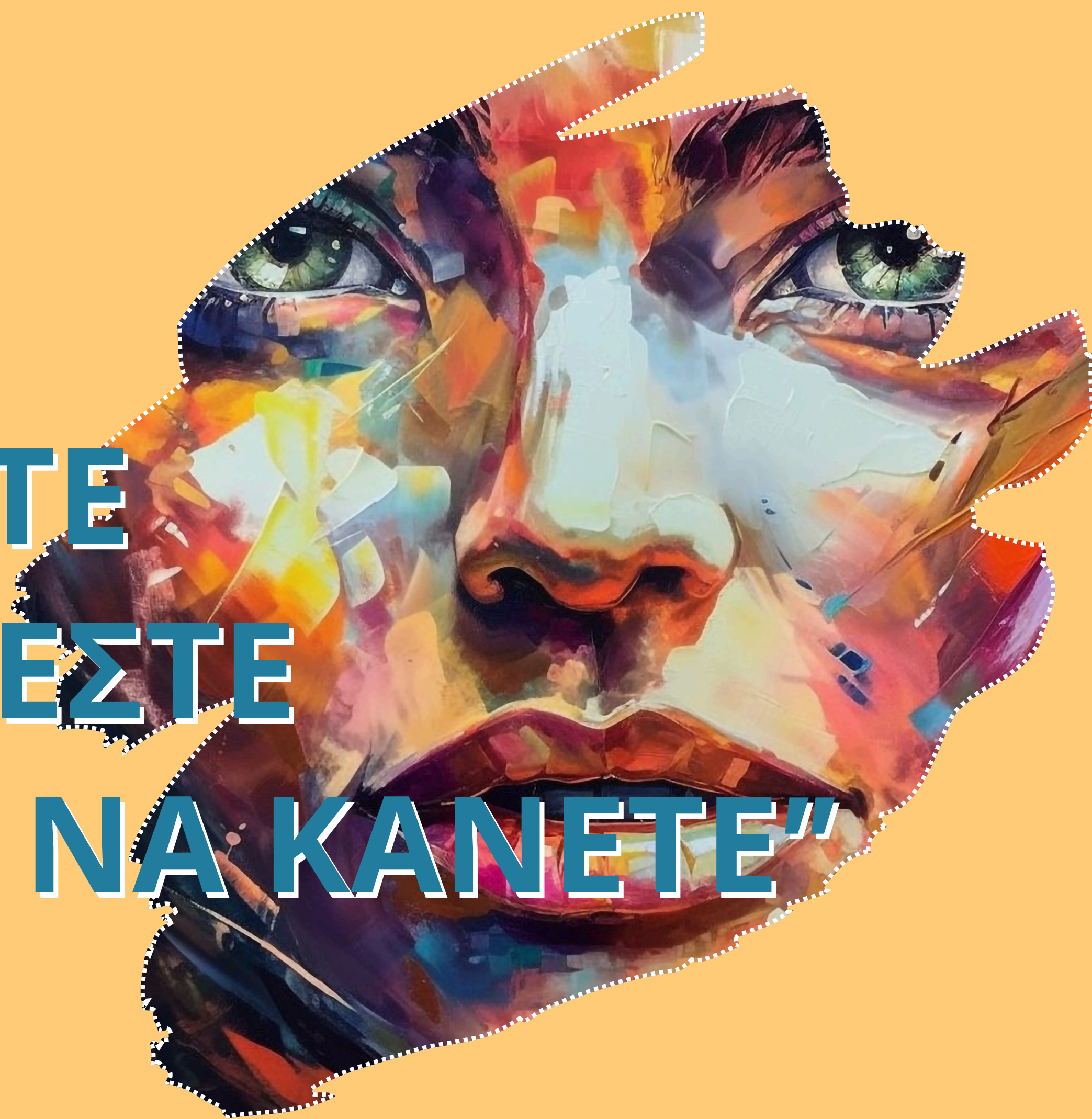




REMCREAD

Empowering Refugee & Migrant Women
through Creative Methods and Digital Literacy

**"ΣΤΑΜΑΤΕΙΣΤΕ
ΝΑ ΟΝΕΙΡΕΥΕΣΤΕ
ΚΑΙ ΑΡΧΙΣΤΕ ΝΑ ΚΑΝΕΤΕ"**





REMCREAD

Empowering Refugee & Migrant Women
through Creative Methods and Digital Literacy



Συγχρηματοδοτείται από
την Ευρωπαϊκή Ένωση

Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται είναι αποκλειστικά των/των συγγραφέων και δεν αντανακλούν απαραίτητα τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή της Εκτελεστικής Υπηρεσίας Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε η EACEA μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνες γι' αυτές.

Project no. 2023-1-PL01-KA220-ADU-000156610

Περισσότερες πληροφορίες για το έργο:

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

