



REMCREAD

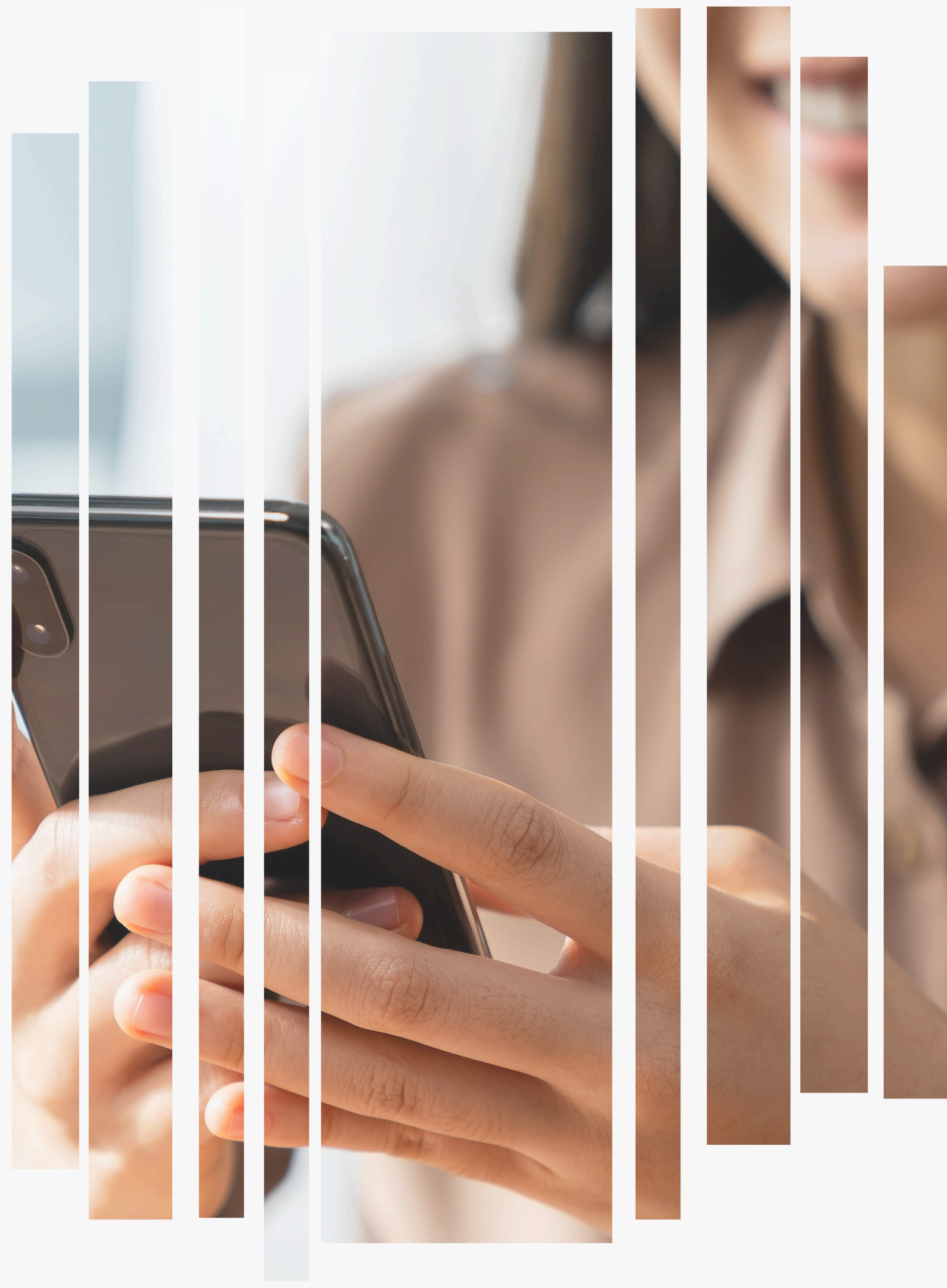
Empowering Refugee & Migrant Women
through Creative Methods and Digital Literacy

ФОТО/ВІДЕО ЗІ СМАРТФОНА СЕМІНАР

[МОДУЛЬ 4 •
Послуга з навчання цифрової грамотності]



Co-funded by
the European Union





У ЦЬОМУ СЕМІНАРІ ВИ ДІЗНАЄТЕСЯ ПРО:

01



Важливість візуального розповідання історій при створенні контенту в соціальних мережах

02



Основні техніки фото- та відеозйомки за допомогою смартфонів

03



Основні техніки композиції, освітлення та звукозапису для створення якісного контенту

04



Аналітику стратегій контенту





ЗМІСТ

01

ВАЖЛИВІСТЬ ВІЗУАЛЬНОГО
СТОРИТЕЛЛІНГУ

02

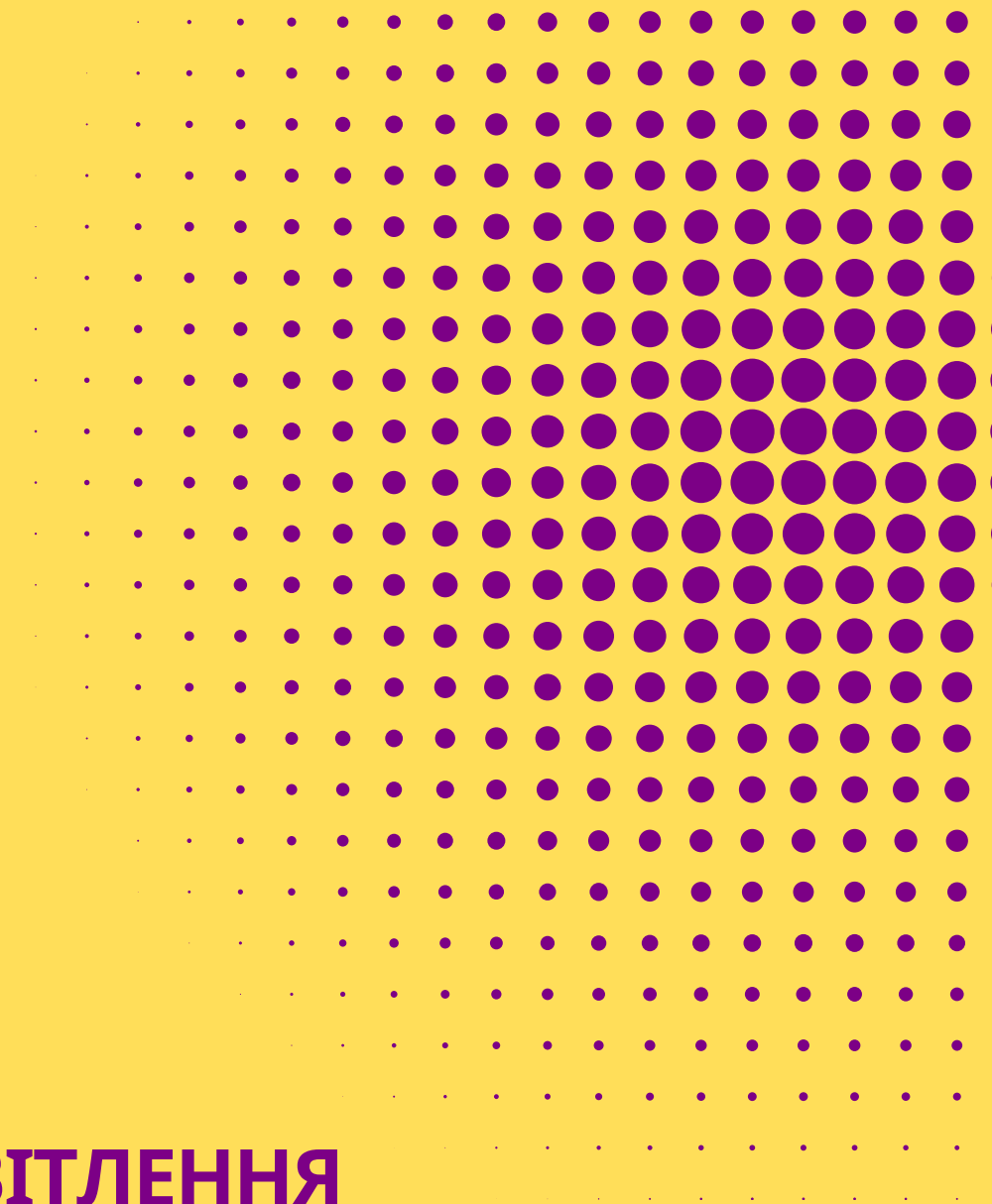
ОСНОВИ РОБОТИ КАМЕРИ
СМАРТФОНА

03

КОМПОЗИЦІЯ, ОСВІТЛЕННЯ
ТА ЗВУКОЗАПИС

04

СТРАТЕГІЯ КОНТЕНТУ





ЗАВДАННЯ 4.1

Важливість візуального сторітелінгу





КЛЮЧОВІ ПИТАННЯ ДЛЯ РОЗГЛЯДУ



Візуальні образи можуть передавати складні емоції та переживання так, як це не можуть зробити слова.

Візуальний контент може швидко та ефективно залучити аудиторію, особливо в соціальних мережах.

Якщо візуальне оповідання здійснюється етично та продумано, воно може підвищити обізнаність, надихнути на дії та сприяти соціальним змінам.

Застереження щодо експлуатації: важливість отримання згоди, поважного представлення суб'єктів та уникнення шкідливих стереотипів.



СТОРИТЕЛІНГ

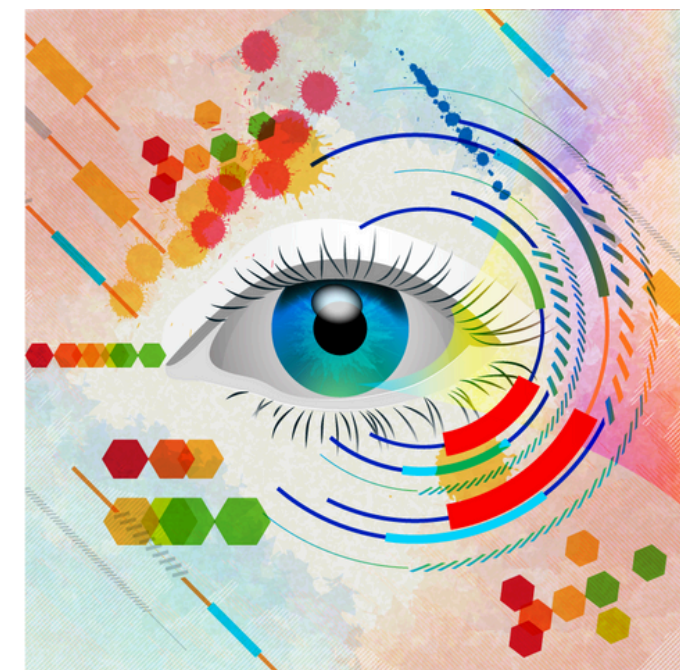
Перегляньте такі візуальні історії



PHOTOS BY THE BLIND



WHO
IS YOUR
AUDIENCE





ПИТАННЯ ДЛЯ РОЗДУМІВ

- Які емоції викликала ця візуальна історія?
- Яке послання або розповідь ви винесли з цієї історії?
- Як ця історія пов'язана з досвідом мігранток або біженок, з якими ви працюєте?





ЗАВДАННЯ 4.3.1

Основи роботи з камерою: ОСНОВНІ налаштування та композиція

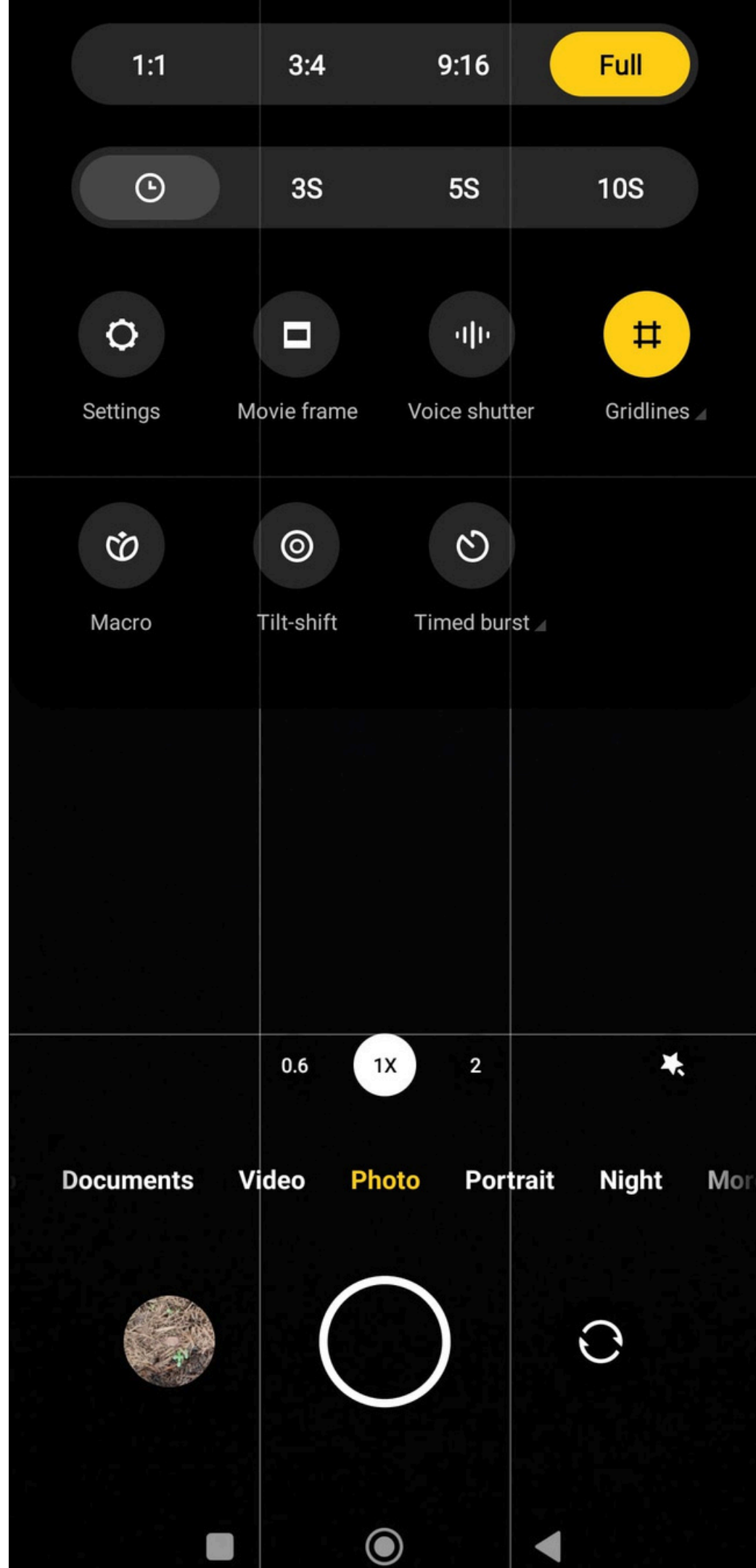




ПИТАННЯ

- Що ви фотографуєте найчастіше?
- Що вам подобається фотографувати?
- Що ви робите зі своїми фотографіями після цього?





Основні параметри для перевірки

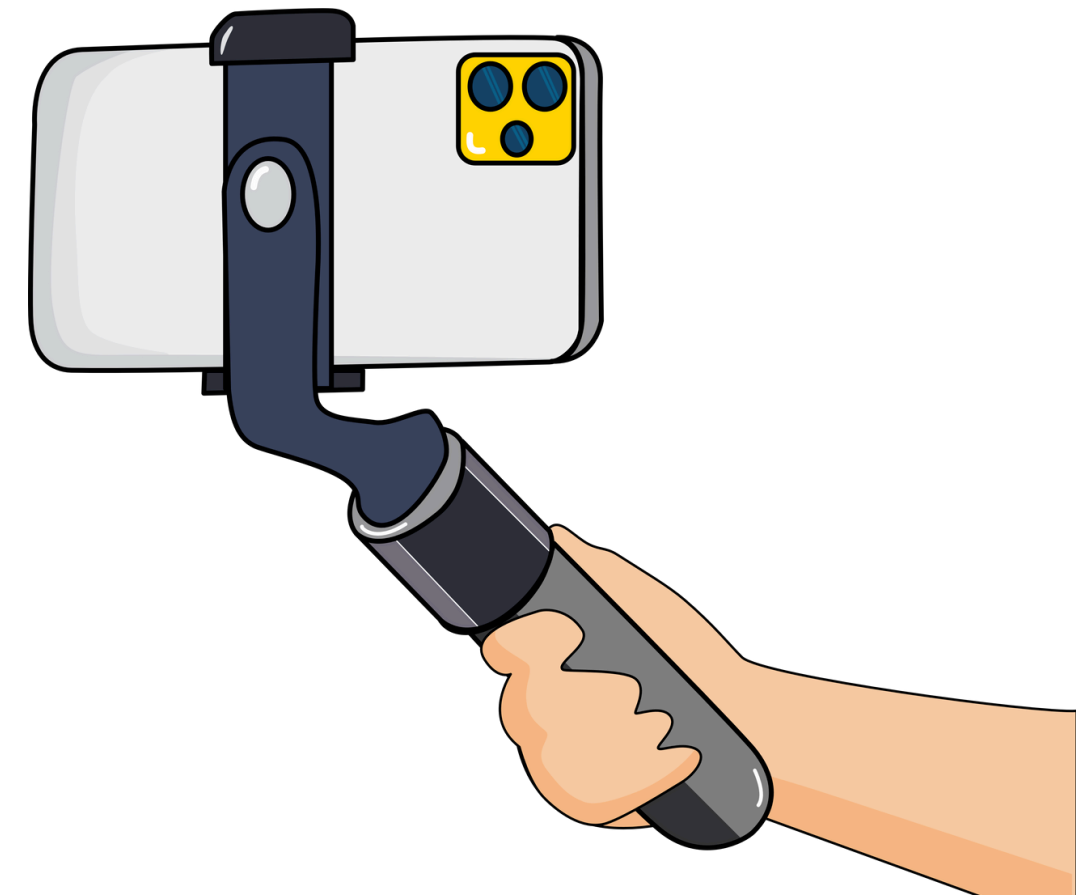
ОСНОВНИЙ РЕЖИМ

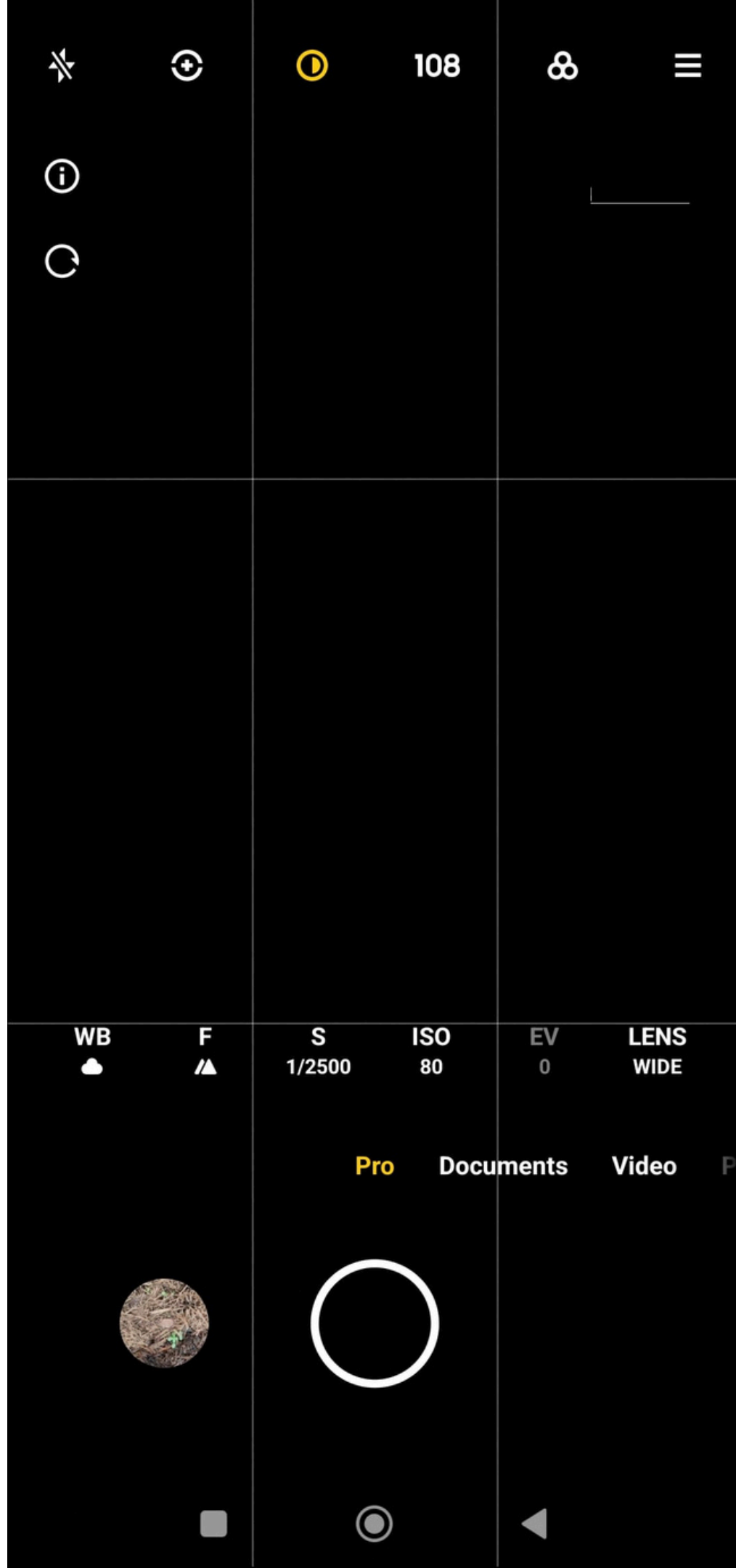
НАЛАШТУВАННЯ
СПАЛАХУ

СПІВВІДНОШЕННЯ
СТОПІН

HDR

СІТКА ЛІНІЙ





Основні параметри для перевірки

ПРО/РУЧНИЙ РЕЖИМ

ЩО МОЖНА ЗМІНИТИ?

F – ДІАФРАГМА

ISO – СВІТЛОЧУТЛИВІСТЬ

S – ВИТРИМКА
(ШВИДКІСТЬ ЗАТВОРА)

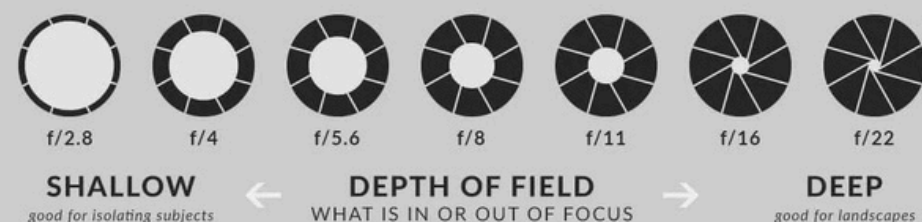
WB – БАЛАНС
БІЛОГО





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

ДІАФРАГМА

Все залежить від світла і того, скільки його потрапляє в об'єктив камери. Уявіть, що це ваше око: коли світло занадто яскраве, ваші зіниці звужуються, щоб пропускати саме ту кількість світла, яка необхідна для нормального зору.

ISO

Це чутливість до світла: чим нижче число, тим менша чутливість. Однак рекомендоване число становить від 100 до 1600, залежно від камери. Використання високих чисел може спричинити шум на ваших фотографіях. Ви знаєте ті мурашки, які іноді бачите на фотографіях? Це ШУМ.

ВИТРИМКА

Все залежить від часу - як довго ваше око/об'єктив піддається впливу світла. Чим повільніше (довше 1/16, 1' тощо), тим більше шансів, що ваша фотографія буде розмитою. Для отримання чітких фотографій завжди встановлюйте значення вище 1/100.

ЕКСПОЗИЦІЯ

Експозиція — це світломір, який показує, чи є ваша фотографія переекспонованою або недоекспонованою.



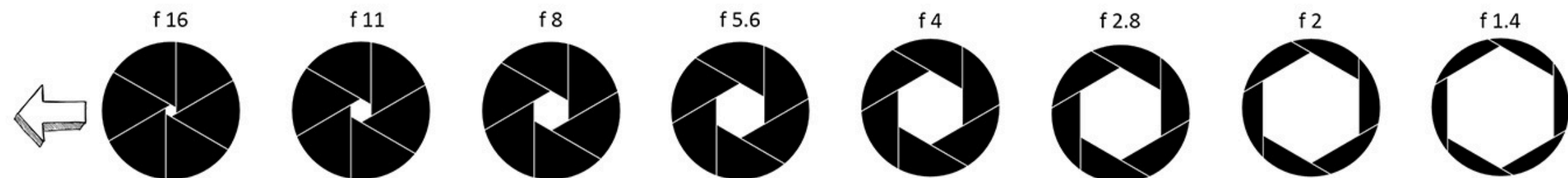


More available Light

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



Handheld



Tripod



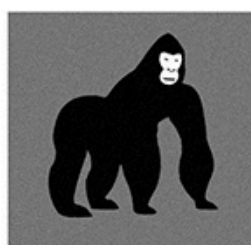
ISO



ISO 50



ISO 100



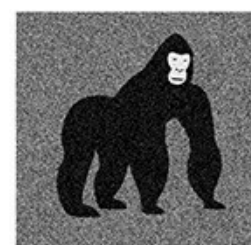
ISO 200



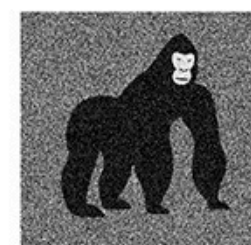
ISO 400



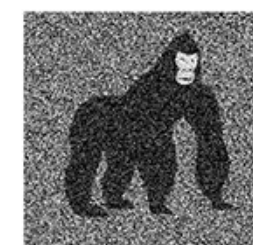
ISO 800



ISO 1600



ISO 3200



ISO 6400



ЗАВДАННЯ

Візьміть свої телефони та вивчіть усі режими та налаштування, які є у вашій камері, як для фото, так і для відео.

Зробіть кілька фотографій, щоб ми могли їх порівняти.





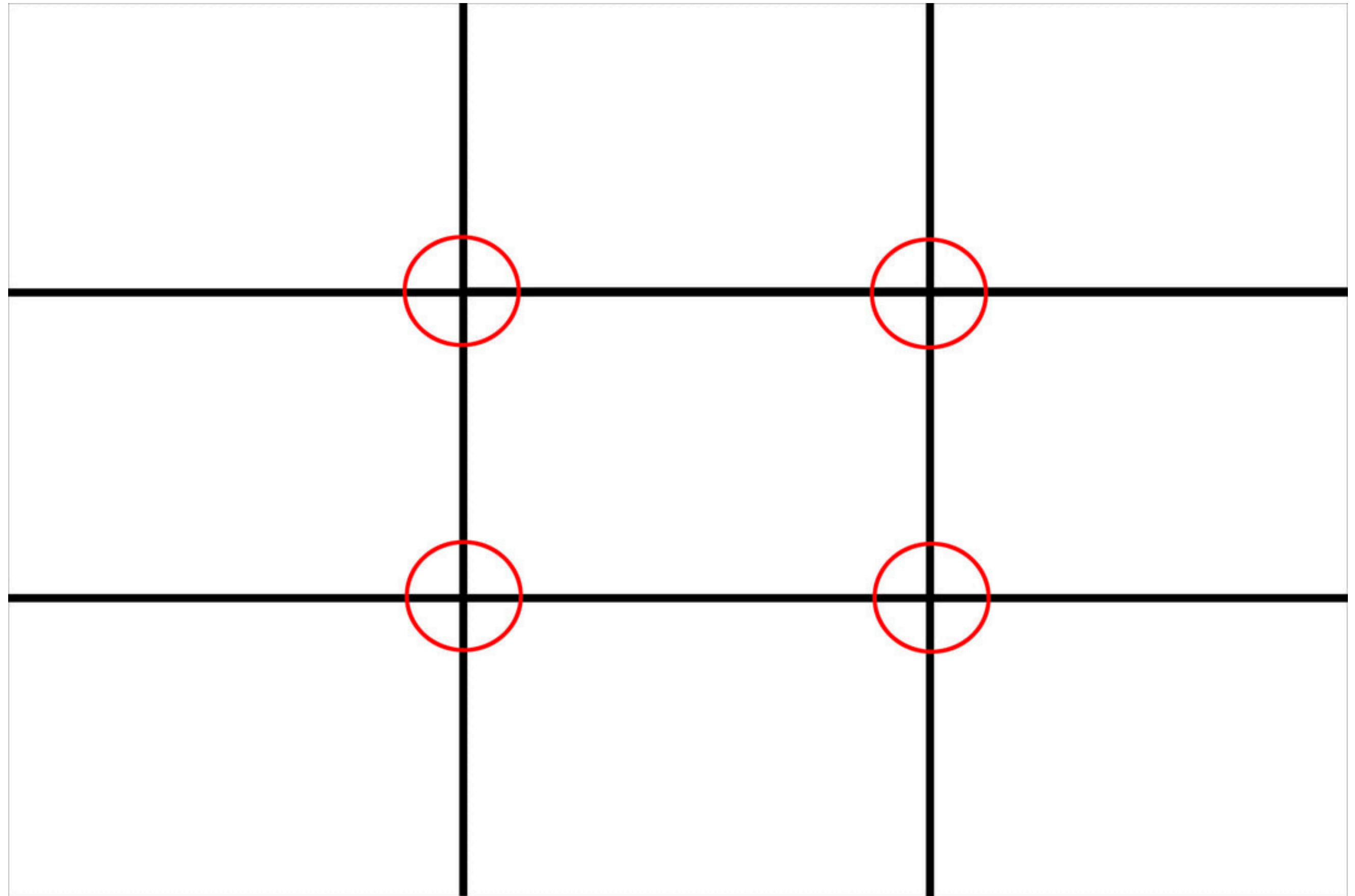
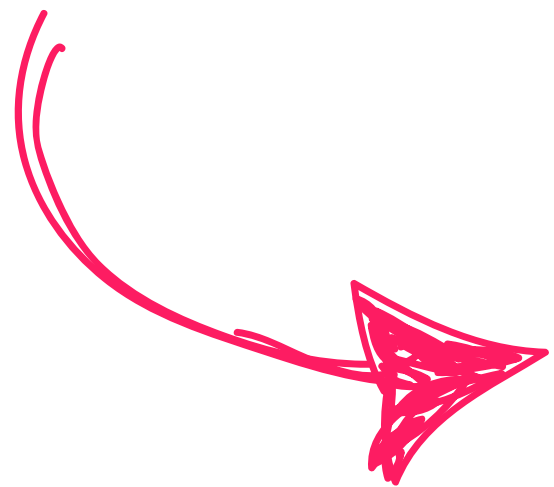
ПРАВИЛА КОМПОЗИЦІЇ

- ПРАВИЛО ТРЕТИН / ЗОЛОТЕ ПРАВИЛО
- СИМЕТРІЯ
- ПОЛОЖЕННЯ ОЧЕЙ
- ЛІНІЇ НАПРЯМКУ
- ЗАПОВНЕННЯ КАДРУ
- НЕГАТИВНИЙ ПРОСТІР
- ШАБЛОНИ
- ПЕРЕДНІЙ ПЛАН





ПРАВИЛО ТРЕТИНИ





ПРАВИЛО ТРЕТИНИ



Photo from <https://sunsetshutterbug.com>



ПРАВИЛО ТРЕТИНИ



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



СИМЕТРІЯ



Photo by **Pedro Domingos** on **Unsplash**



**ПОЗИЦІЯ
ОЧЕЙ: ЗЛІВА
НАПРАВО**





ЛІНІЇ НАПРЯМКУ





ЛІНІЇ НАПРЯМКУ

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





ЗАПОВНЕННЯ КАДРУ





НЕГАТИВНИЙ ПРОСТІР



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



ПЕРЕДНІЙ ПЛАН





ПЕРЕДНІЙ ПЛАН



Photo by **Christine Siracusa** on **Unsplash**

ВИКОРИСТАННЯ ШАБЛОНІВ

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





ЗАВДАННЯ 4.3.2

Основи роботи з камерою: Освітлення





Ключові практичні поради:

- Розташуйте об'єкт поблизу вікна, щоб максимально використати м'яке природне світло.
- Уникайте зйомки під прямими сонячними променями опівдні, які створюють різкі тіні та пересвітлені ділянки.
- Використовуйте недорогі матеріали, наприклад білі дошки або фіранки, щоб розсіювати або відбивати світло для більш м'якого ефекту.



Як зробити світлову коробку своїми руками вдома

Ключові практичні поради:

для фотографування продуктів

- Виберіть правильний фон
- Використовуйте чистий, однотонний колір для фону
- Найкраще підходять білі або нейтральні кольори
- Якщо можливо, використовуйте природне світло.
- Поставте робочу поверхню поруч із вікном або відчиненими дверима



Експериментуйте з кутами:

- Рівень очей
- Високий ракурс
- Низький ракурс
- Пташиний погляд





ПРИРОДНЕ ОСВІТЛЕННЯ

Золота година:

Період відразу після сходу сонця і до заходу сонця відомий як «золота година». У цей час сонячне світло м'яке, тепле і розсіяне, що зменшує різкі тіні і створює більш естетичний вигляд як для фотографій, так і для відео.

Похмурі дні:

Хмари діють як природні дифузори, розсіюючи сонячне світло і зменшуючи різкі тіні. Це створює рівне, м'яке світло, яке ідеально підходить для фотографування або зйомки в складних умовах освітлення.





ОСВІТЛЕННЯ В ПРИМІЩЕННІ:

Вольфрамове світло:

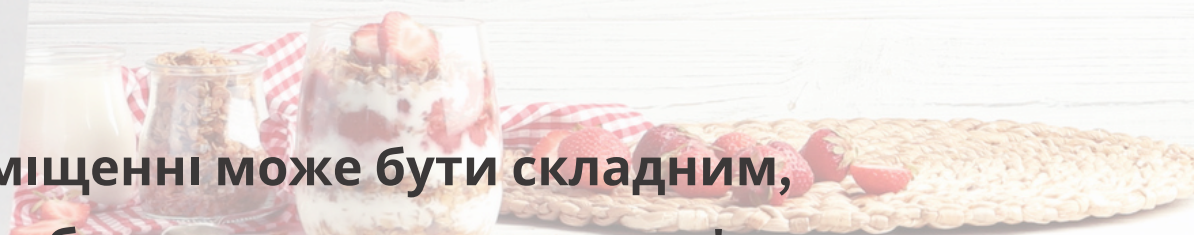
Традиційні лампочки видають тепле жовте світло, яке створює затишну атмосферу. Однак може знадобитися корекція балансу білого в камері або під час постобробки.

Світлодіодне освітлення:

Світлодіодні панелі є енергоефективними, регульованими та доступні в різних колірних температурах, що робить їх універсальним вибором для внутрішніх установок.

Світло спалаху:

Використання спалаху в приміщенні може бути складним, але відбивання його від стелі або стіни для створення м'якшого, розсіяного світла часто буває дуже ефективним.





TIHb



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



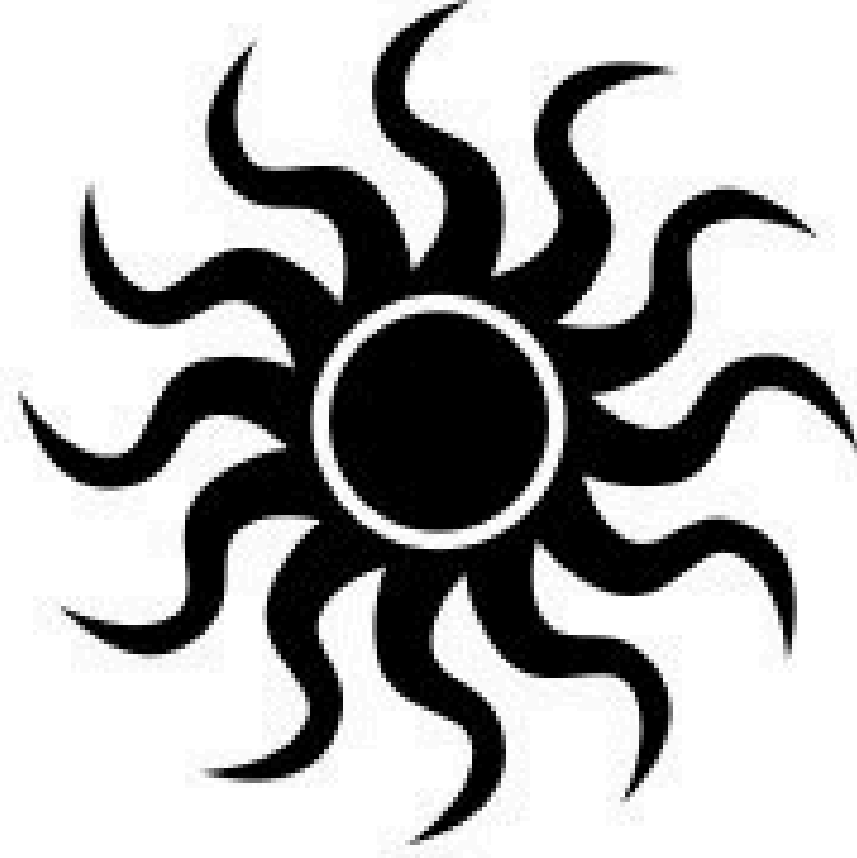
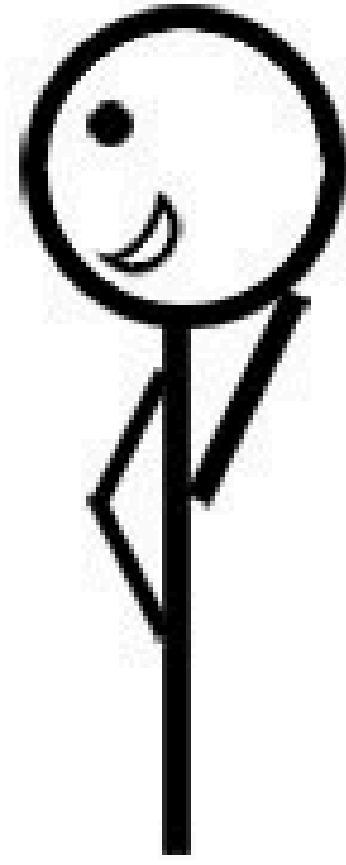
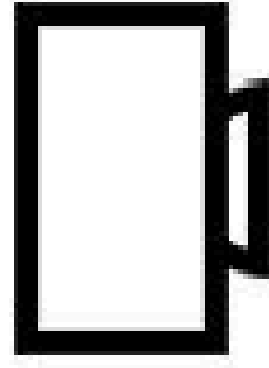
ПРЯМЕ СВІТЛО



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



КОНТРОЛЕ ОСВІТЛЕННЯ





КОНТРОЛЕ ОСВІТЛЕННЯ



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



ЗАВДАННЯ

Ми підготували для вас кілька предметів, візьміть один із них і, спираючись на правила, які ми щойно розглянули, зробіть креативне фото цього предмета!





ЗАВДАННЯ 4.3.3

Основи роботи з камерою: Звуковий Запис





Ключові практичні поради:

- Звук є найважливішим елементом відео
- Перед записом перевірте звукове оточення, прислухавшись до фонового шуму (наприклад, рух транспорту, розмови людей, шум вітру).
- За можливості використовуйте зовнішні мікрофони для поліпшення чіткості звуку, особливо під час інтерв'ю або діалогів.
- Тримайте мікрофон якомога ближче до об'єкта зйомки, щоб зменшити рівень навколишнього шуму.
- Звертайте увагу на поверхні та предмети, які можуть викликати відлуння та відбиття звуку в приміщенні.





ЗАВДАННЯ

У невеликих групах учасники записують 15-секундний голос за кадром за допомогою своїх телефонів у різних середовищах (тиха кімната, на відкритому повітрі, шумне приміщення). Вони порівнюють якість звуку та обговорюють прості способи її поліпшення (наприклад, використання навушників як мікрофона, пошук тихіших місць).





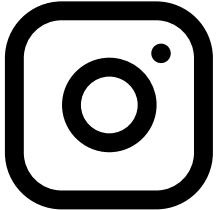
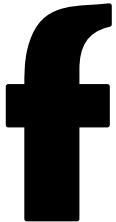
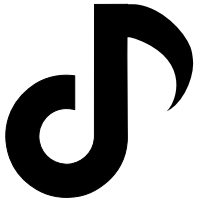
ЗАВДАННЯ 4.4

Стратегія контенту





ВИМОГИ ДО РОЗМІРУ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ

				
ЗОБРАЖЕННЯ ПРОФІЛЮ	320x320	196x196	20x20	400x400
ЛАНДШАФТ	1080x566	1080x566	1920x1080	1200x627
ВЕРТИКАЛЬ	1080x1350 1012x1350 in Grid view	1080x1359	1080x1920	720x900
КВАДРАТ	1080x1080	1080x1080	640x640	1200x1200
ІСТОРІЇ/РОЛИКИ	1080x1920 (9:16) 1082x1440 (3:4) in Grid view	1080x1920	1080x1920	N/A
ОБКЛАДИНКА	N/A	851x315	N/A	1128x791



ВИМОГИ ДО РОЗМІРУ В ТІК-ТОК





Ключові практичні поради:

- Якщо ви хочете, щоб ваші зображення мали найкращу роздільну здатність в Instagram, завантажуйте зображення розміром не більше 1080px.
- Для історій безпечна зона знаходиться між 1080x1610px, переконайтеся, що важливий текст, логотипи або вміст залишаються в цій рамці в IG та FB.
- Щоб уникнути будь-якого стиснення або спотворення, завантажуйте файли у форматі JPG або PNG.
- Дотримуйтесь вертикального формату для історій та роликів в IG, FB та TikTok.
- Регулярно перевіряйте вимоги до розміру, оскільки вони часто змінюються. Надійним джерелом є [Hootsuite.com](https://hootsuite.com)





СТРАТЕГІЯ КОНТЕНТУ

ЧОМУ СТРАТЕГІЯ КОНТЕНТУ МАЄ ЗНАЧЕННЯ

- Забезпечує чіткість і послідовність повідомлення вашого бренду
- Допомагає вам охопити потрібну аудиторію в потрібний час
- З часом формує довіру та залученість
- Економить час завдяки плановим, цілеспрямованим публікаціям

КАЛЕНДАРІ КОНТЕНТУ

- Плануйте, що публікувати, коли і де
- Включіть кампанії, події та сезонні теми
- Слідкуйте за візуальними елементами, підписами та хештегами
- Внесіть корективи на основі результатів

КЛЮЧОВІ ЕЛЕМЕНТИ ЕФЕКТИВНОЇ СТРАТЕГІЇ

- **Послідовність** - регулярні публікації сприяють впізнаваності
- **Різноманітність** - поєднання освітніх, надихаючих та розважальних публікацій
- **Планування** - публікуйте, коли ваша аудиторія найбільш активна





Ключові практичні поради:

1. Почніть з дослідження аудиторії
2. Створіть образ вашої аудиторії (див. модуль 2)
3. Визначте, який тип контенту буде найкращим для вашої аудиторії та вашого бренду (фото, відео, текст, аудіо тощо).
4. Встановити цілі
5. Створіть свою візуальну ідентичність: які кольори вас представляють, який тип візуальних елементів, стиль тощо
6. Створіть свій календар контенту та почніть ділитися!





ШАБЛОН КАЛЕНДАРЯ КОНТЕНТУ

- ПОСТ
- ІСТОРІЯ
- IG
- ВІДЕО
- ПОДАРУНОК
- FACEBOOK
- СПОНСОР
- ЦИТАТА
- TIK-TOK

ЩОМІСЯЧНИЙ КАЛЕНДАР КОНТЕНТУ

НЕДІЛЯ	ПОНЕДІЛОК	ВІВТОРОК	СЕРЕДА	ЧЕТВЕР	П'ЯТНИЦЯ	СУБОТА
31	01 ІСТОРІЯ	02	03 ПОДАРУНОК	04	05	06
07	08 ПОСТ	09	10	11 ВІДЕО	12	13
14	15	16 ЦИТАТА	17	18 СПОНСОР	19	20 ЦИТАТА
21	22	23	24 СПОНСОР	25	26 ЦИТАТА	27
28	29	30	31	01	02	03



ЗАВДАННЯ

У невеликих групах учасники створюють календар контенту на один місяць.

Розгляньте типи контенту, частоту публікацій та спеціальні кампанії або події.





REMCREAD

Empowering Refugee & Migrant Women
through Creative Methods and Digital Literacy



**Co-funded by
the European Union**

За фінансової підтримки Європейського Союзу. Погляди та думки, висловлені в публікації, належать виключно автору(ам) і не обов'язково відображають позицію Європейського Союзу або Європейського агентства з питань освіти і культури (EACEA). Ані Європейський Союз, ані EACEA не несуть за них відповідальності.

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

Більше інформації про проєкт:
<https://www.remcreadwomen.eu/>





REMCREAD

Empowering Refugee & Migrant Women
through Creative Methods and Digital Literacy

**"ПРИПИНИ МРІЯТИ
І ПОЧНИ ДІЯТИ"**

