

REMCREAD

Empowering Refugee & Migrant Women
through Creative Methods and Digital Literacy

EDYCJA ZDJĘĆ I FILMÓW NA SMARTFONIE

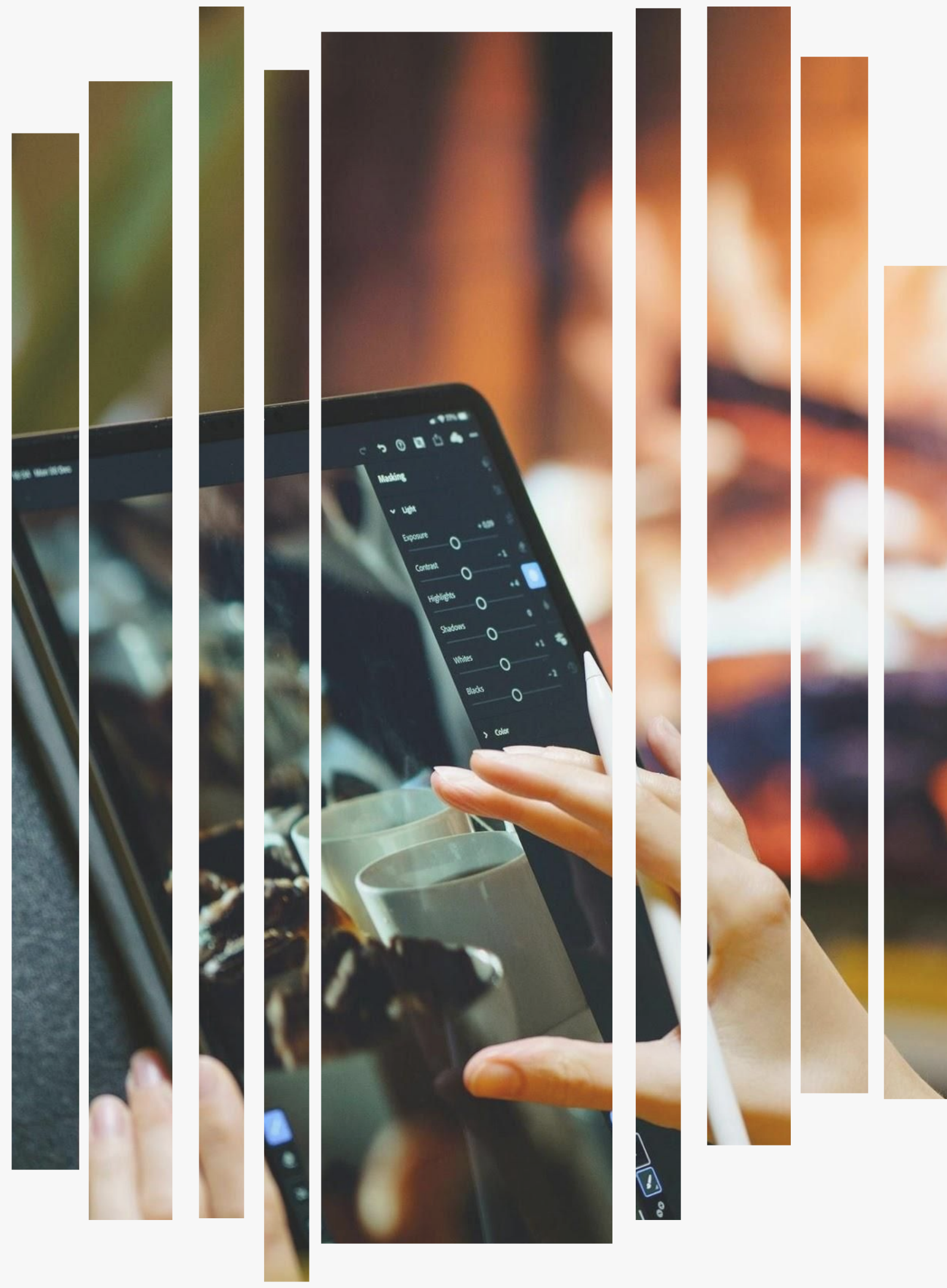
WARSZTATY

[MODULE 5 •

Digital Literacy In-Training Service]



Co-funded by
the European Union





W TYM WARSZTATACH NAUCZYSZ SIĘ

01



Jak korzystać z aplikacji do edycji zdjęć i filmów na smartfonie.

02



Podstawowych i zaawansowanych technik edycji służących do ulepszania treści wizualnych.

03



Tworzyć proces edycji, aby zmaksymalizować wydajność i spójność.

04



Optymalizować treści pod kątem udostępniania na różnych platformach społecznościowych.





TREŚĆ

01

WPROWADZENIE DO
APLIKACJI DO EDYCJI
ZDJĘĆ NA SMARTFONACH

02

EDYCJA ZDJĘĆ/FILMÓW NA
SMARTFONIE

03

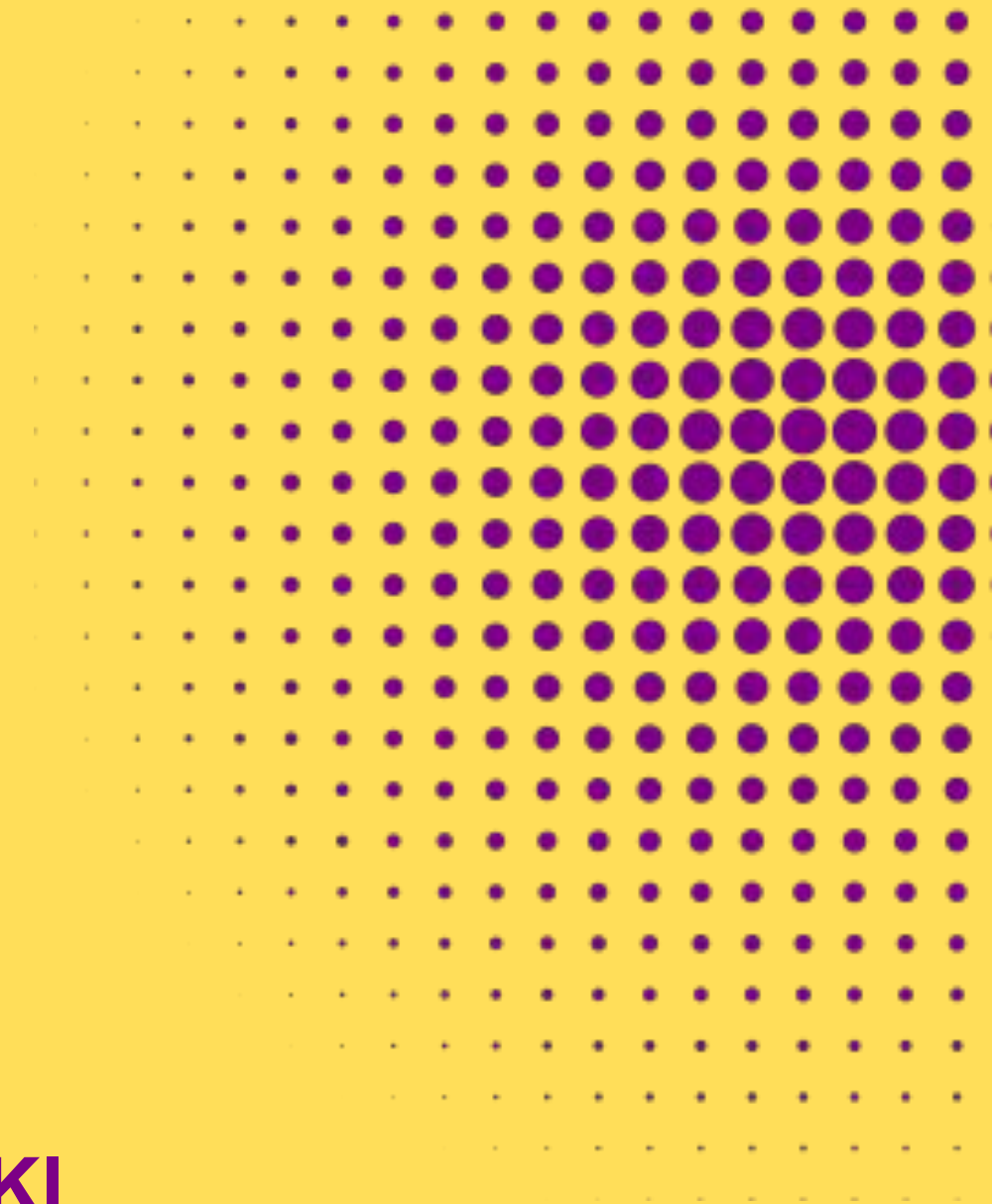
ZAAWANSOWANE TECHNIKI
EDYCJI

04

WSKAZÓWKI DOTYCZĄCE
EFEKTYWNEJ EDYCJI

05

EKSPORTOWANIE I
UDOSTĘPNIANIE TREŚCI





5.1

Wprowadzenie do smartfonowych aplikacji do edycji zdjęć





PYTANIA

.....

- Jakich aplikacji używałeś do edycji zdjęć lub filmów?
- Które funkcje edycji okazały się dla Ciebie najbardziej przydatne?



BEZPŁATNE APLIKACJE DO EDYCJI ZDJĘĆ NA SYSTEMY ANDROID I IOS



SNAPSEED

Potężna i całkowicie darmowa aplikacja do edycji zdjęć od Google. Oferuje profesjonalne narzędzia, takie jak jasność, kontrast, ostrość, selektywne korekty, naprawianie (usuwanie małych obiektów) oraz filtry, takie jak HDR i efekty vintage.

Nie potrzebujesz płatnej wersji!

LIGHTROOM MOBILE

Oferuje podstawowe narzędzia edycyjne, takie jak ekspozycja, kontrast, światła, cienie i regulacja kolorów.

Wersja BEZPŁATNA ma ograniczone funkcje, ale wystarczają one do podstawowej edycji.

VSCO

Zawiera ograniczony zestaw stylowych filtrów i podstawowych narzędzi do edycji (ekspozycja, kontrast, nasycenie i ostrość). Wersja bezpłatna ma mniej filtrów w porównaniu z płatną subskrypcją, ale nadal świetnie nadaje się do uzyskania kreatywnego wyglądu.

CANVA

Wszechstronna aplikacja do projektowania, idealna do tworzenia treści, która może być również wykorzystywana jako narzędzie do edycji zdjęć i filmów.

Dostępna jest wersja bezpłatna oraz płatna, która zapewnia dostęp do większej liczby narzędzi.

APLIKACJA SNAPSEED

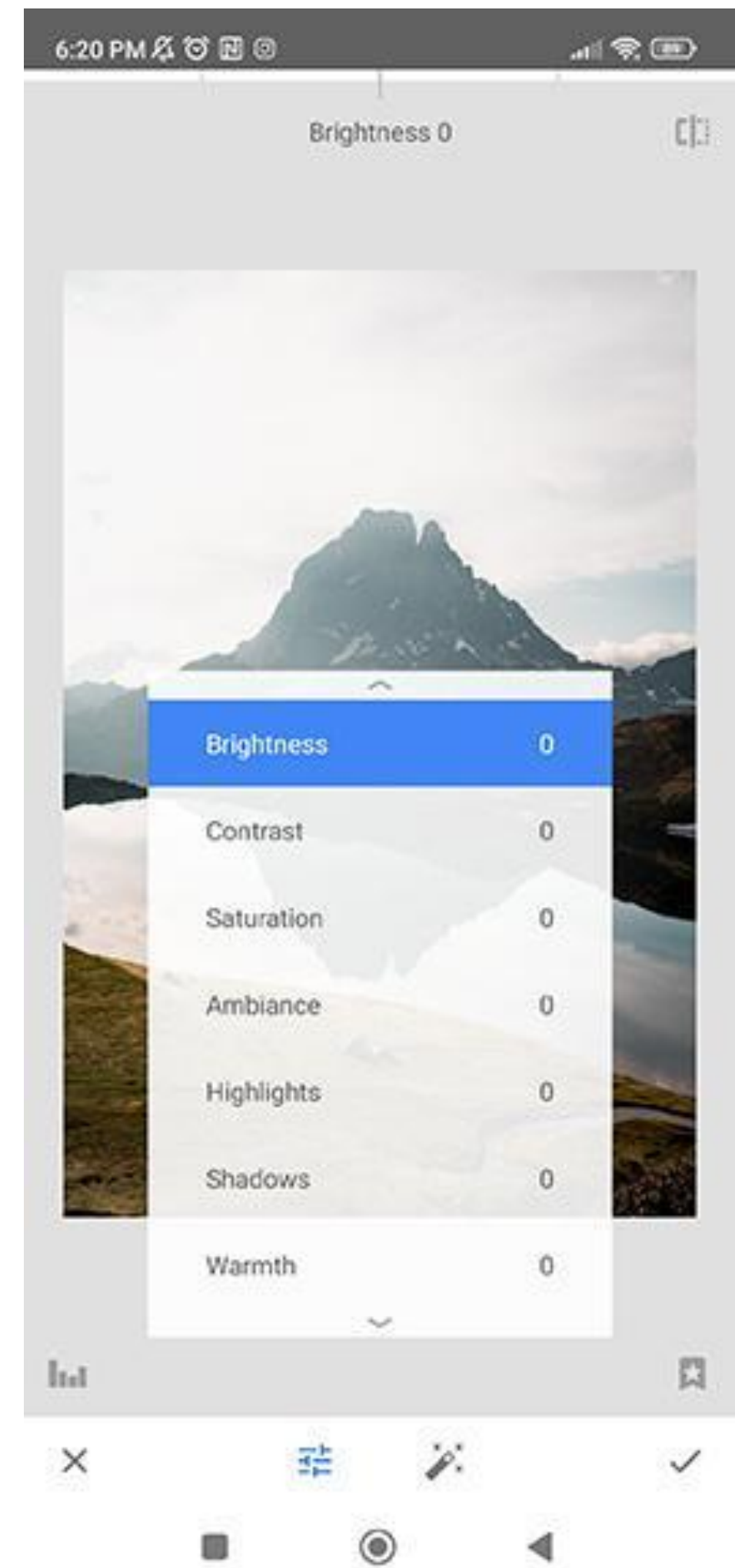


NAJWAŻNIEJSZE

- **Selektywna regulacja:** Umożliwia precyzyjną edycję określonych obszarów zdjęcia.
- **Narzędzie do retuszu:** Płynne usuwanie niepożądanych obiektów lub niedoskonałości.
- **Filtry i ustawienia wstępne:** Stosuj różnorodne filtry artystyczne i korekcyjne.
- **Obsługa plików RAW:** Edytuj pliki RAW, aby uzyskać obrazy o wyższej jakości.
- **Przyjazny dla użytkownika interfejs:** Łatwa nawigacja dzięki responsywnym elementom sterującym dotykowym.

DLACZEGO TO DOSKONAŁE

- Oferuje proste samouczki
- Łatwy w obsłudze interfejs



LIGHTROOM

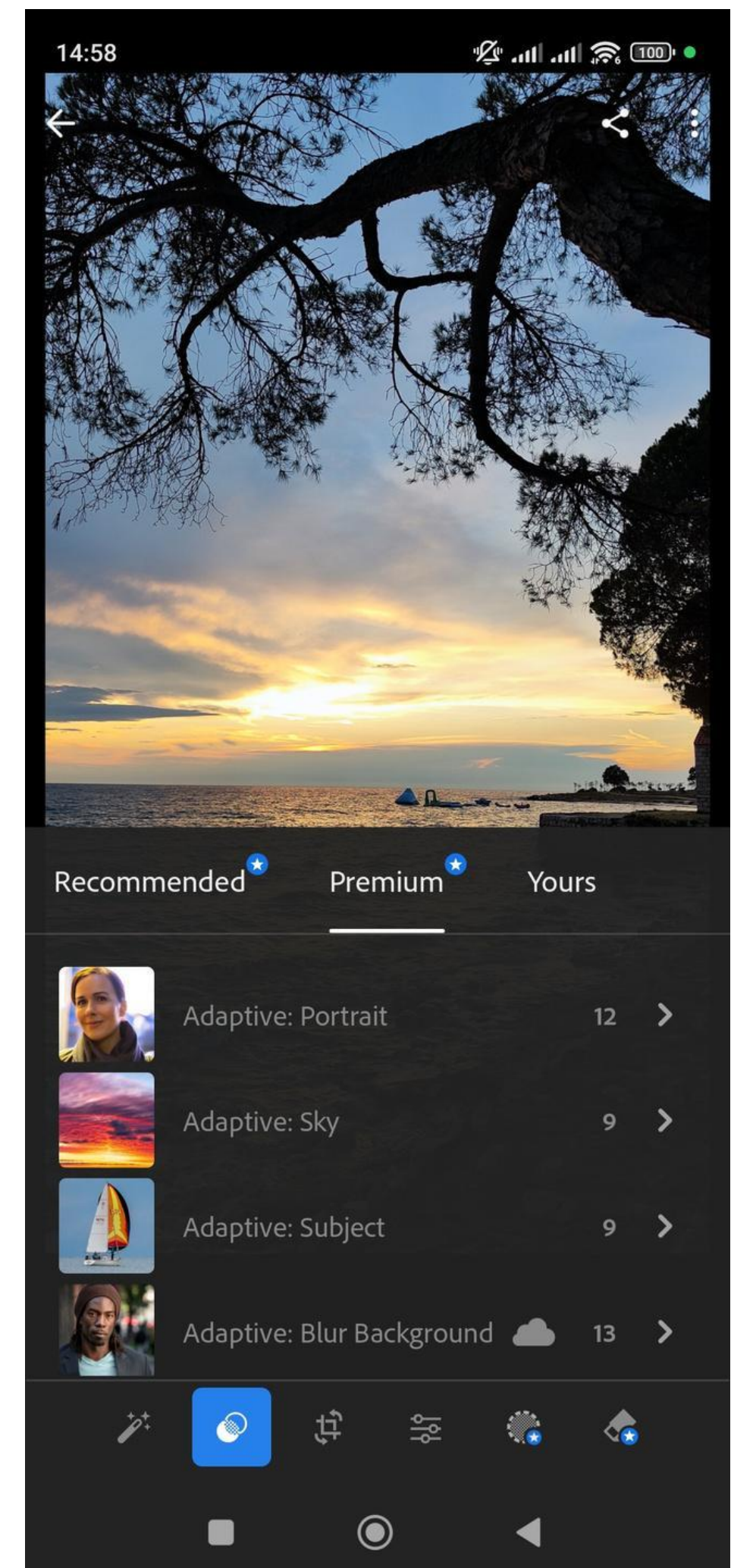


NAJWAŻNIEJSZE

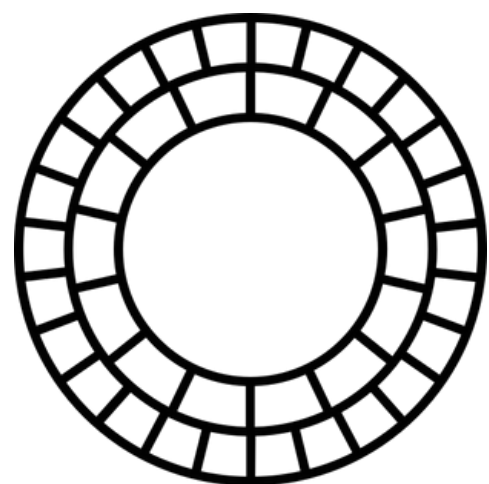
- **Profesjonalne narzędzia do edycji:** Precyzyjna regulacja kolorów, światła i szczegółów.
- **Ustawienia wstępne:** Zastosuj wstępnie skonfigurowane ustawienia, aby uzyskać spójny wygląd.
- **Edycja RAW:** Edytuj zdjęcia RAW, aby uzyskać maksymalną jakość obrazu.
- **Narzędzia organizacyjne:** Oznaczaj i kategoryzuj zdjęcia, aby mieć do nich łatwy dostęp.
- **Synchronizacja:** Synchronizuj zmiany między urządzeniami za pomocą bezpłatnego konta Adobe.

DLACZEGO TO DOSKONAŁE

- Intuicyjny interfejs
- Kompleksowe samouczki



VSCO

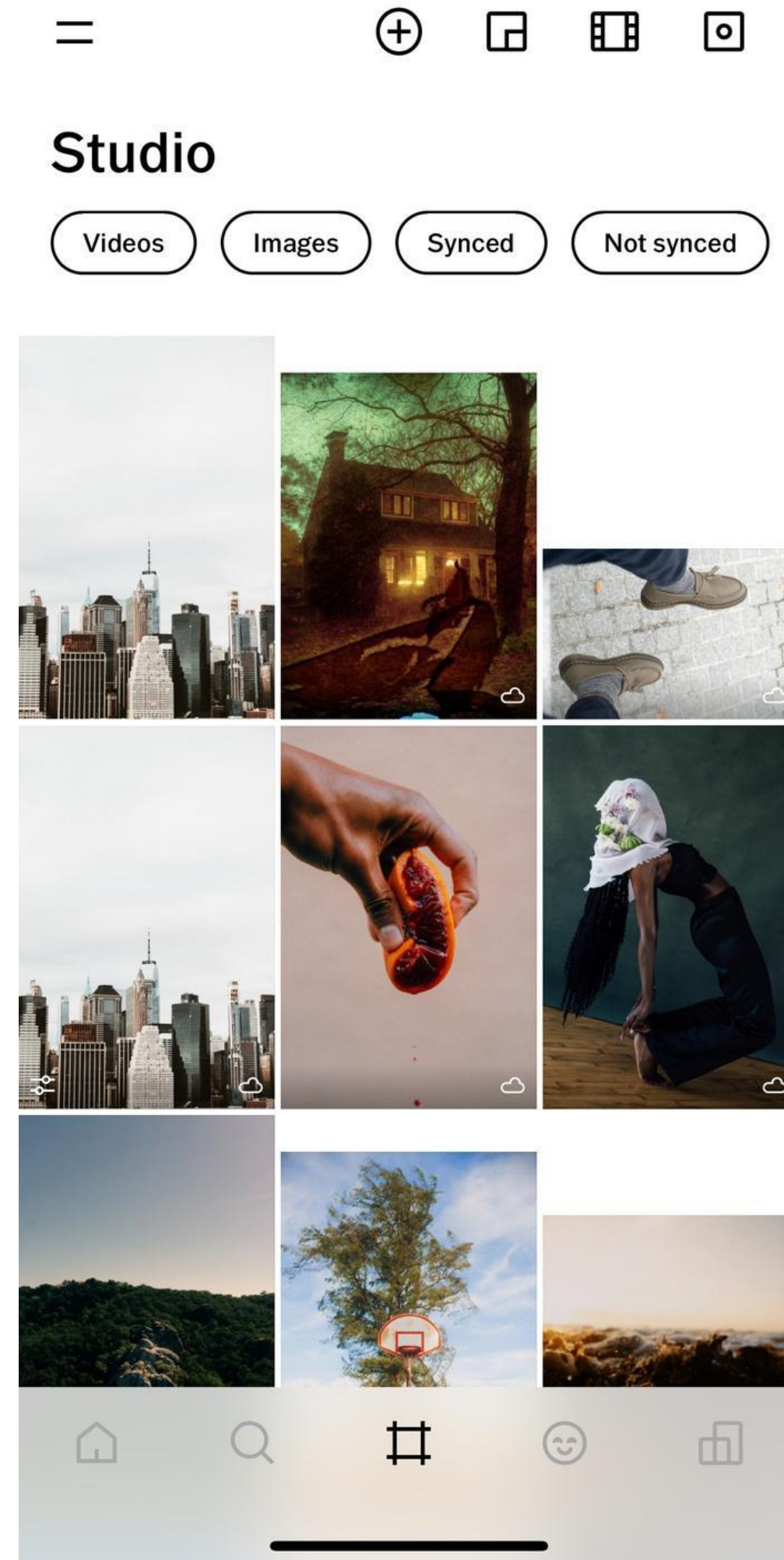


NAJWAŻNIEJSZE

- **Filtry inspirowane filmami:** Zastosuj szeroką gamę artystycznych filtrów, aby poprawić jakość zdjęć.
- **Podstawowe narzędzia edycji:** Dostosuj ekspozycję, kontrast, nasycenie i inne parametry.
- **Edycja wideo:** Edytuj krótkie klipy wideo za pomocą podobnych filtrów i narzędzi.
- **Społeczność twórcza:** Udostępniaj zdjęcia w społeczności VSCO, aby czerpać inspirację (funkcja opcjonalna).
- **Integracja aparatu:** Rób zdjęcia bezpośrednio w aplikacji, aby móc je płynnie edytować.

DLACZEGO TO DOSKONAŁE

Skupienie się VSCO na filtrach i prostocie pozwala użytkownikom szybko osiągać piękne rezultaty, zachęcając do eksperymentowania z różnymi stylami i wyglądem.



CANVA

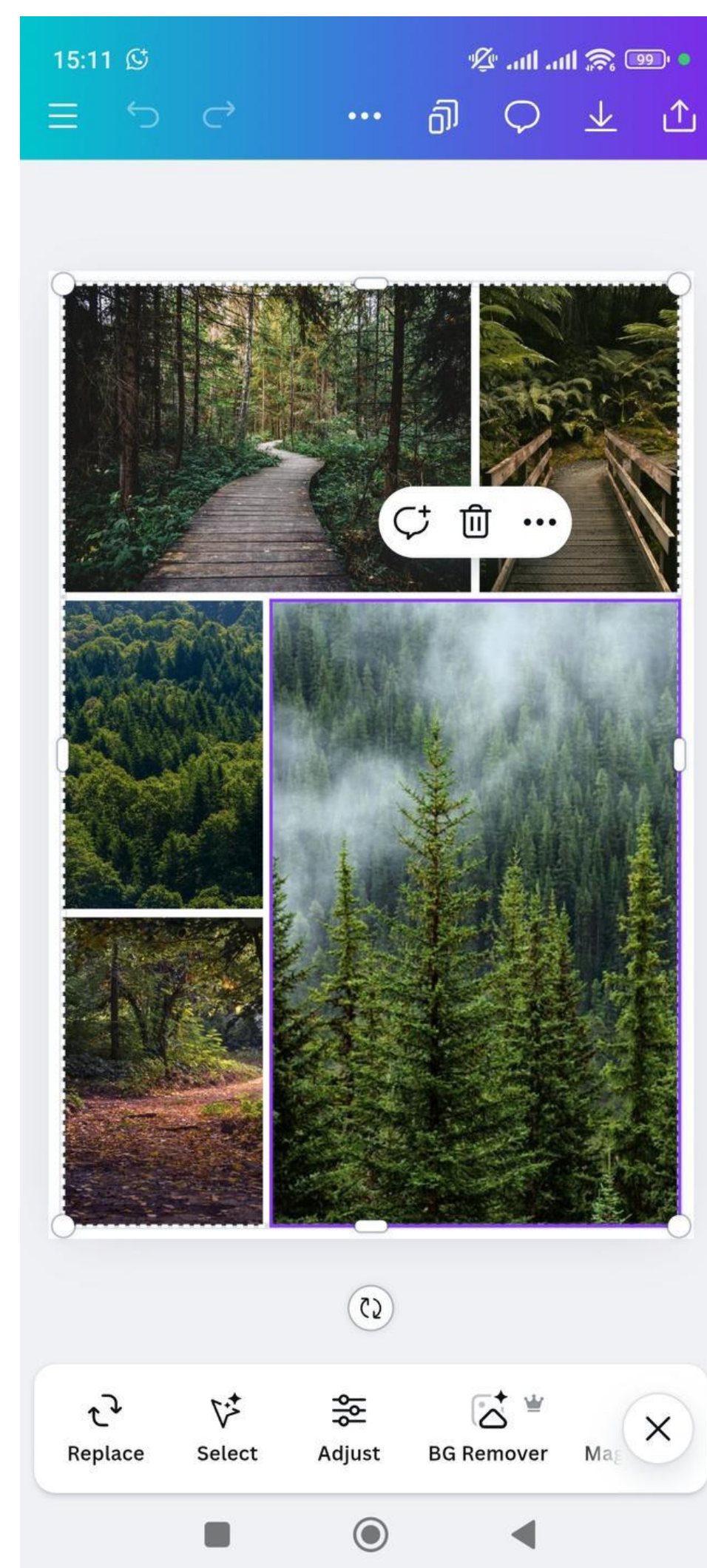


NAJWAŻNIEJSZE

- **Szablony:** Uzyskaj dostęp do tysięcy szablonów, które można dostosować do różnych celów.
- **Interfejs typu „przeciągnij i upuść”:** Łatwe dodawanie i rozmieszczanie elementów w projektach.
- **Narzędzia tekstowe:** Dodawaj i stylizuj tekst, korzystając z szerokiej gamy czcionek i efektów.
- **Grafika i ikony:** Dodaj ilustracje, ikony i inne elementy graficzne.
- **Współpraca:** Pracuj nad projektami z innymi osobami w czasie rzeczywistym.

DLACZEGO TO DOSKONAŁE

Intuicyjne narzędzia do projektowania i obszerna biblioteka szablonów Canva pomagają użytkownikom tworzyć profesjonalnie wyglądające grafiki bez konieczności posiadania zaawansowanych umiejętności projektowych.





ZADANIE

Zainstaluj jedną z przedstawionych aplikacji na swoim telefonie.

Zapoznaj się z funkcjami przez kilka minut.



5.1.1

Edycja zdjęć na smartfonie



EDYTOWANIE ZDJĘCIA

1. Światło i ekspozycja

- Dostosuj jasność, aby rozjaśnić/przyciemnić zdjęcie.
- Modyfikuj światła i cienie, aby uzyskać zrównoważone oświetlenie
- Użyj kontrastu, aby uwydatnić szczegóły

2. Kolor i odcień

- Dostosuj balans bieli, aby wykonać podstawowe korekty kolorów w zakresie TEMP i TINT, a także SATURATION.
- Następnie możesz przejść do sekcji Colour MIX (w programie Lightroom) i dostosować konkretne kolory.
- Zastosuj filtry, aby szybko zmienić styl

3. Ostrość i szczegóły

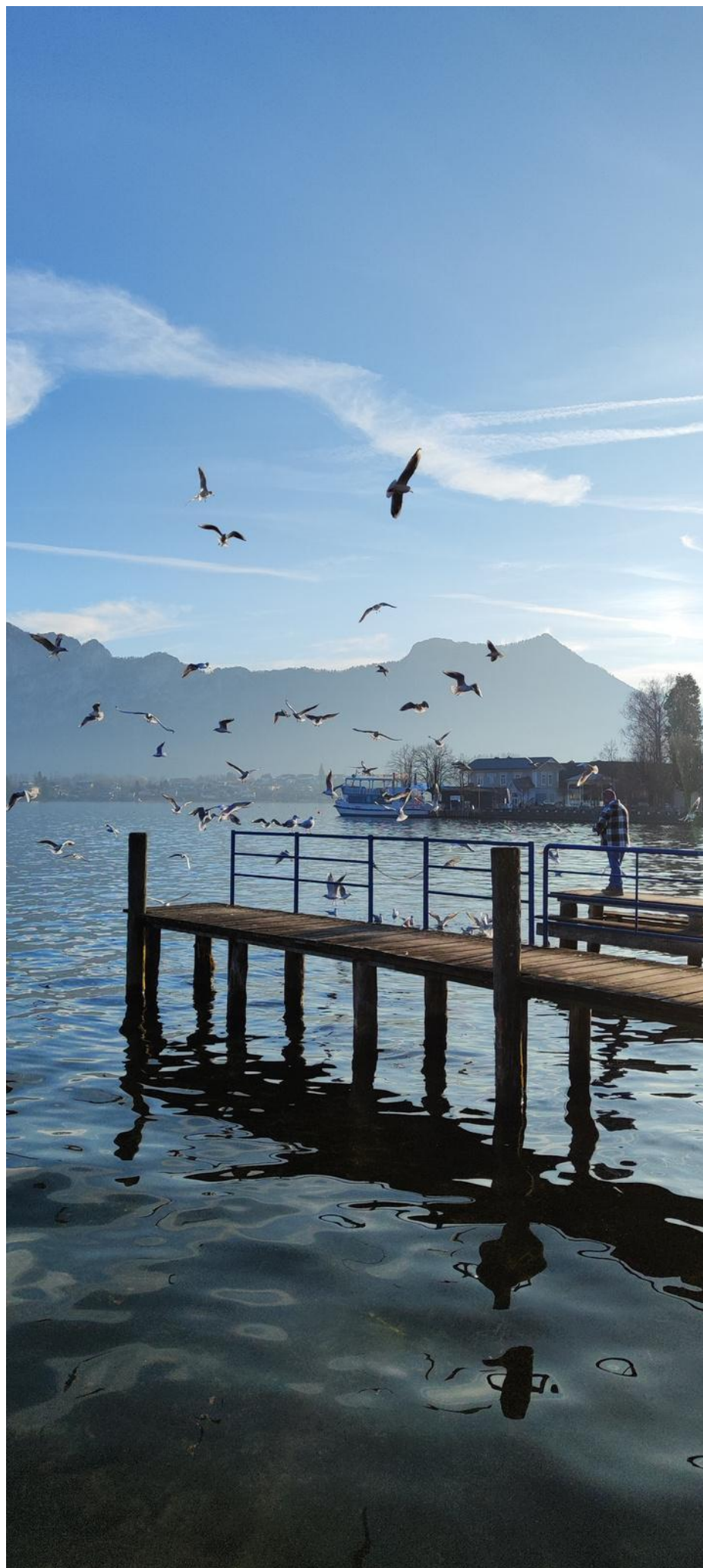
- Użyj funkcji Wyostrzanie i klarowność, aby poprawić tekstury.
- Przycinanie i prostowanie dla lepszej kompozycji



Przykład:

PRZED/PO

Edytowane za pomocą
aplikacji Lightroom mobile





ZADANIE

Wybierz zdjęcie z galerii i wykonaj:

- Podstawową korekcję kolorów
- Popraw kontrast
- Opcjonalnie: usuwanie tła





PYTANIA

- Jak poszło?
- Czy było to łatwe czy trudne?
- Co było dla Ciebie najtrudniejsze/
najłatwiejsze?
- Znalazłaś/eś coś nowego?





5.2

Wprowadzenie do aplikacji do edycji wideo na smartfony



BEZPŁATNIE APLIKACJE DO EDYCJI VIDEO DLA SYSTEMÓW ANDROID I IOS



CAPCUT

CapCut to darmowy, wszechstronny edytor wideo opracowany przez twórców TikTok (ByteDance). Został zaprojektowany z myślą o szybkiej, intuicyjnej edycji i tworzeniu angażujących krótkich treści.

WBUDOWANY EDYTOR VIDEO INSTAGRAM

Instagram posiada wbudowany edytor wideo do postów, relacji i filmików. Jest prosty, ale zoptymalizowany pod kątem platformy, co ułatwia tworzenie angażujących treści bez opuszczania aplikacji.

INSHOT

InShot to przyjazna dla użytkownika aplikacja do edycji, zaprojektowana z myślą o szybkich i dopracowanych filmach, zwłaszcza w przypadku Instagram Reels, TikToks i historii na Facebooku. Jest ona szczególnie skuteczna do przycinania, łączenia i dodawania kreatywnych elementów do krótkich filmów.

CANVA (VIDEO EDITOR)

Canva to nie tylko aplikacja graficzna, ale także doskonały edytor wideo. Jest on idealny do tworzenia atrakcyjnych wizualnie filmów z tekstem, szablonami i animacjami.

CAPCUT

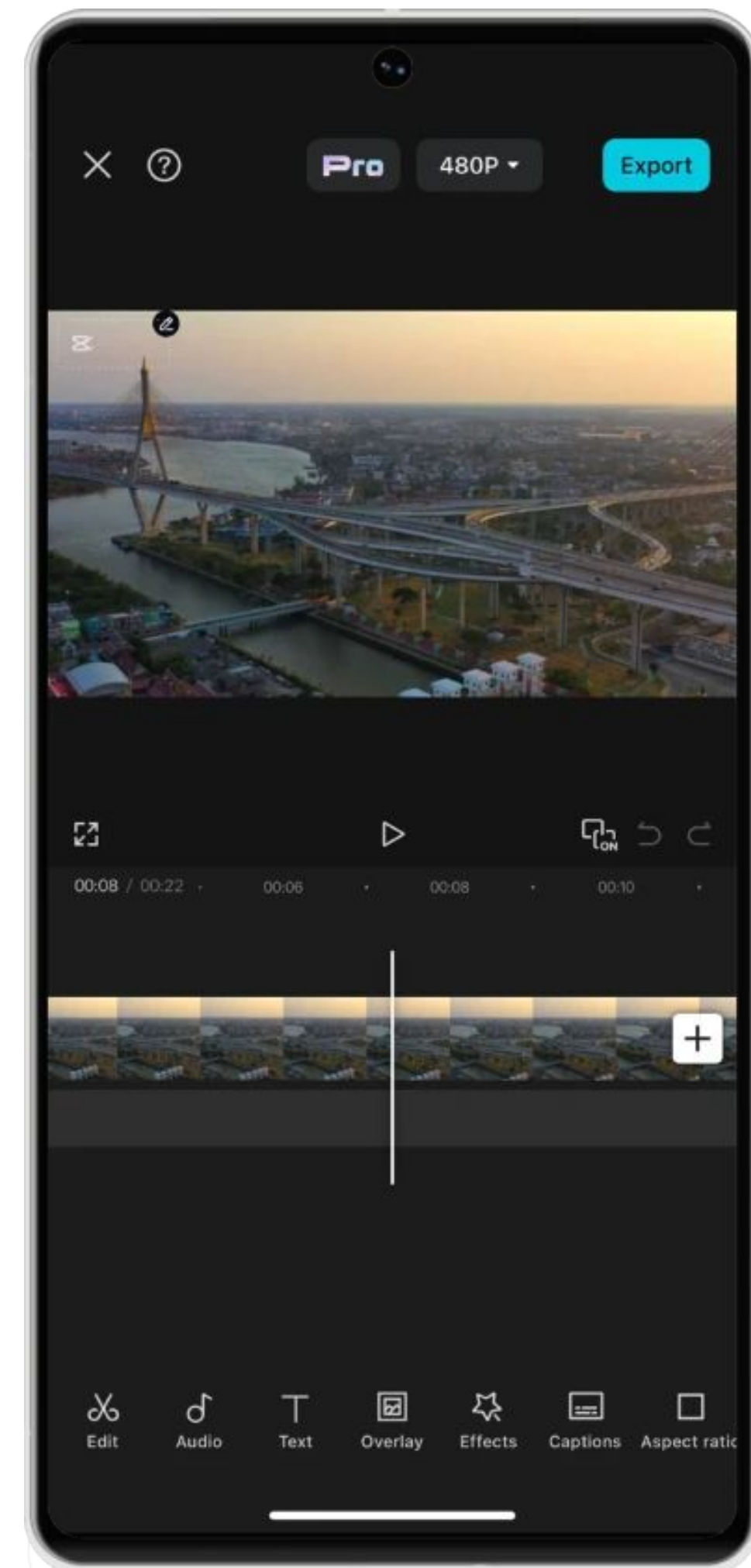


NAJWAŻNIEJSZE

- **Edycja wielościeżkowa:** Warstwy wideo, audio, naklejki i tekst.
- **Przejścia i efekty:** Płynne przejścia, filtry i efekty kinowe.
- **Tekst i napisy:** Dodaj napisy z dostosowywalnymi czcionkami i animacjami.
- **Muzyka i dźwięki:** Wbudowana muzyka i efekty dźwiękowe wolne od opłat licencyjnych.
- **Opcje eksportu:** Łatwy eksport zoptymalizowany pod kątem TikTok, Instagram i innych platform.

DLACZEGO TO DOSKONAŁE

Prosta oś czasu typu „przeciągnij i upuść” sprawia, że edycja jest dostępna dla początkujących użytkowników, a zaawansowane funkcje (takie jak klatki kluczowe i kontrola prędkości) sprawiają, że jest ona wystarczająco wydajna dla bardziej doświadczonych twórców.



INSHOT

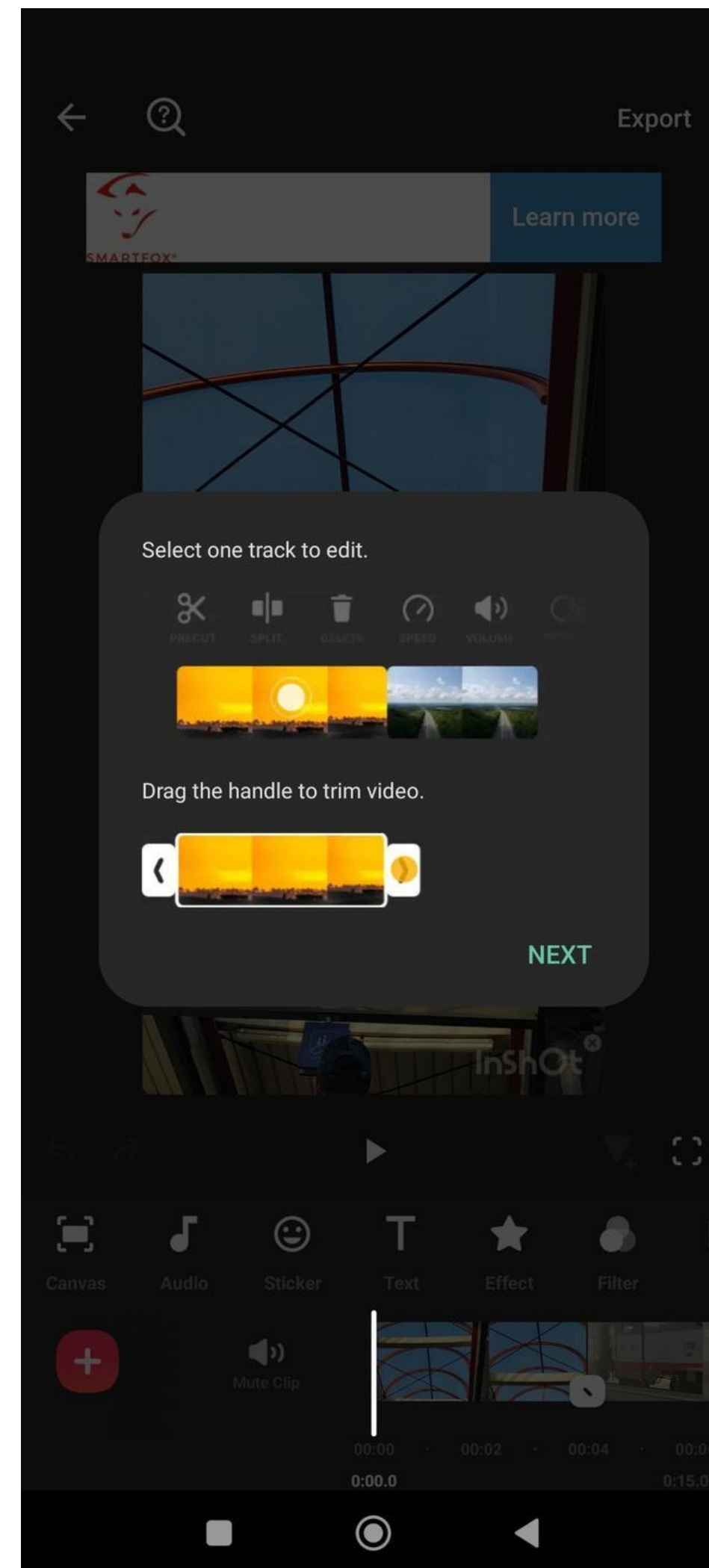


NAJWAŻNIEJSZE

- **Przycinanie i dzielenie:** Szybkie przycinanie, dzielenie i łączenie klipów.
- **Ustawienia wstępne proporcji obrazu:** Wstępnie ustawione rozmiary obszaru roboczego dla serwisów Instagram, TikTok, YouTube i innych.
- **Filtry i efekty:** Dodaj filtry, przejścia i regulacje prędkości.
- **Tekst i naklejki:** Wstaw nakładki tekstowe, emoji i animowane naklejki.
- **Synchronizacja muzyki:** Dodawanie i synchronizacja utworów muzycznych lub nagrań głosowych.
- Wersja bezpłatna zawiera reklamy i znaki wodne podczas eksportowania.

DLACZEGO TO DOSKONAŁE

Intuicyjny interfejs InShot i narzędzia ukierunkowane na media społecznościowe ułatwiają tworzenie dopracowanych filmów dostosowanych do wymagań platformy za pomocą zaledwie kilku kliknięć.



WBUDOWANY EDYTOR WIDEO INSTAGRAM

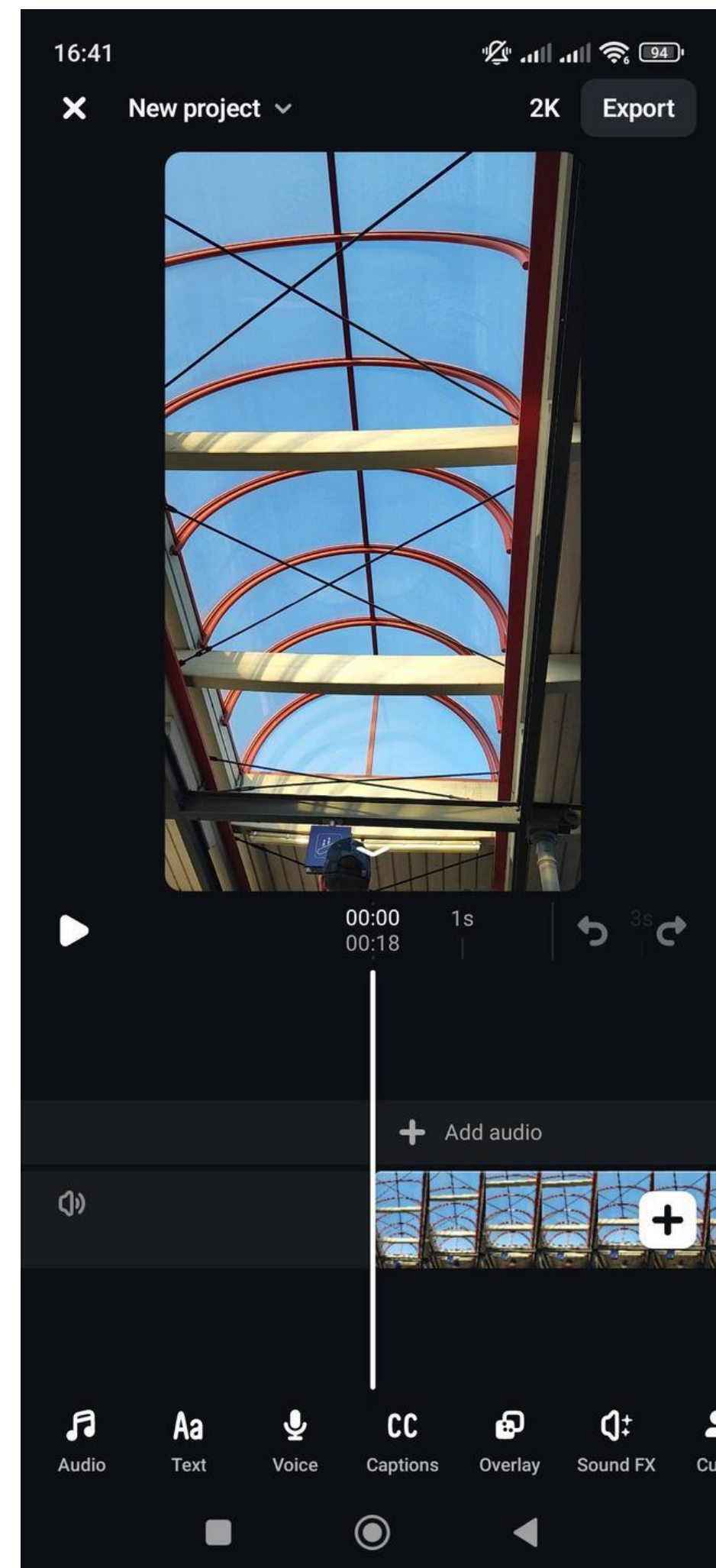


NAJWAŻNIEJSZE

- **Inteligentny edytor:** Wybierz swoje filmy, a aplikacja zsynchronizuje je z utworem muzycznym.
- **Narzędzia do edycji rolek:** Dostęp do kontroli prędkości, timera, wyrównania i przejść.
- **Filtry i efekty:** Zastosuj charakterystyczne filtry i efekty AR serwisu Instagram.
- **Tekst i naklejki:** Dodaj tekst, naklejki, ankiety i pliki GIF.
- **Integracja muzyki:** Wybieraj spośród ogromnej biblioteki muzycznej serwisu Instagram.

DLACZEGO TO DOSKONAŁE

Najłatwiej jest z niego korzystać, zwłaszcza z inteligentnym edytorem, jeśli chcesz stworzyć film i od razu opublikować go na Instagramie.



CANVA (EDYCJA VIDEO)

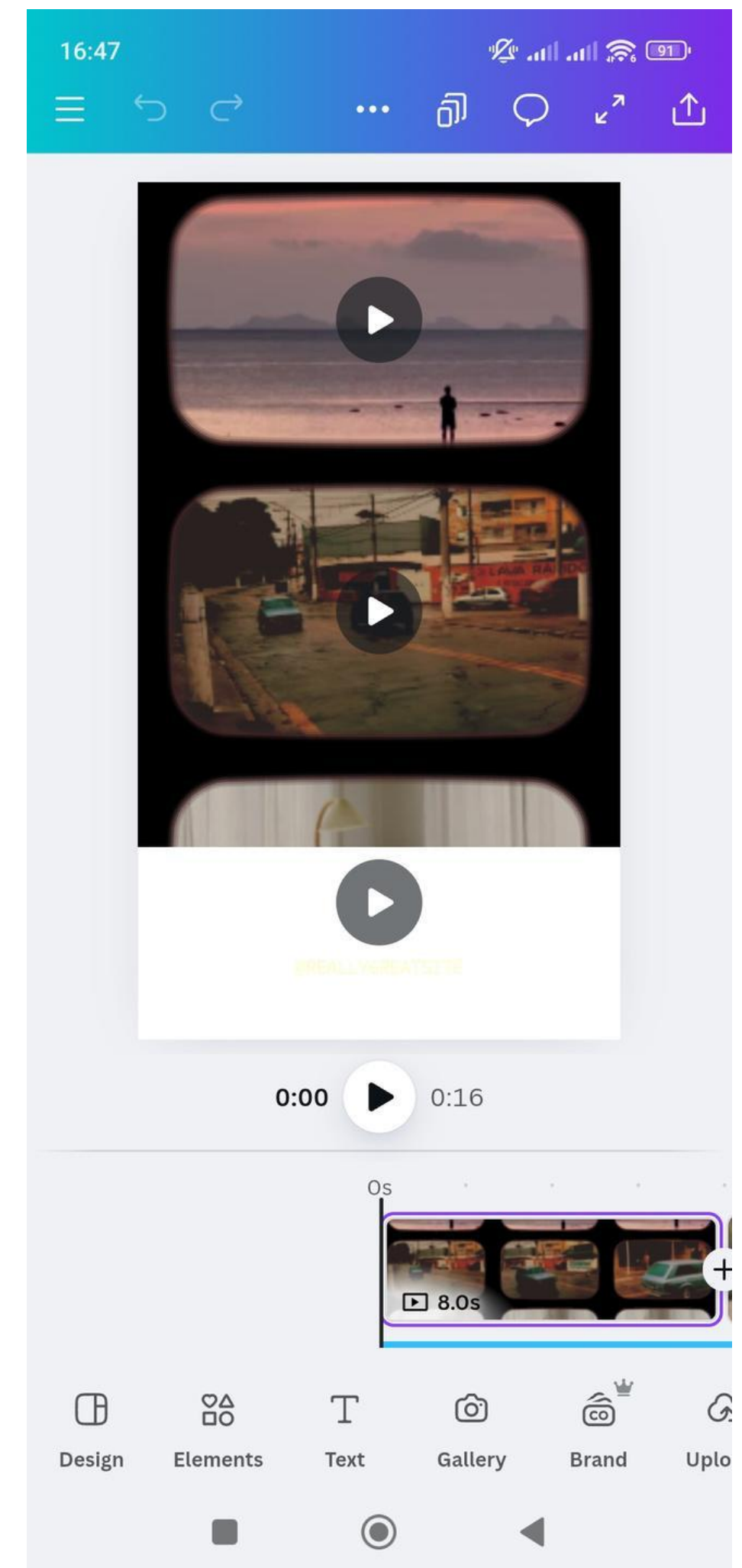


NAJWAŻNIEJSZE

- **Szablony:** Tysiące gotowych szablonów wideo dla mediów społecznościowych.
- **Edytor typu „przeciągnij i upuść”:** Łatwe dodawanie klipów wideo, obrazów, grafiki i tekstu.
- **Biblioteka zasobów:** Uzyskaj dostęp do bezpłatnych klipów wideo, obrazów i ścieżek audio.
- **Animacje:** Dodaj przejścia i animowany tekst lub grafikę.
- **Współpraca:** Twórzcie filmy razem w czasie rzeczywistym na różnych urządzeniach.

DLACZEGO TO DOSKONAŁE

Edytowanie oparte na szablonach Canva pozwala nawet całkowicie początkującym użytkownikom tworzyć profesjonalnie wyglądające filmy, idealne do postów w mediach społecznościowych, relacji lub relacji.





ZADANIE

Zainstaluj jedną z przedstawionych aplikacji na swoim telefonie.

Zapoznaj się z funkcjami przez kilka minut.



5.2.1

Edycja filmów na smartfonie



EDYCJA WIDEO

1. Przytnij, wytnij i dostosuj

- Przytnij klipy, aby usunąć niepotrzebne części.
- Podziel dłuższe filmy na krótsze segmenty
- Zmień kolejność klipów, aby uzyskać lepszy efekt narracyjny

2. Dodaj muzykę lub narrację

- Dodaj muzykę, aby stworzyć odpowiedni nastrój. Wybierz utwory dostępne w aplikacji, aby zapewnić lepszą integrację (niektóre aplikacje mogą usunąć Twoją muzykę, jeśli nie jest ona dostępna na ich platformie).
- Dodaj narrację, aby wzbogacić opowieść i nadać jej osobisty charakter.

3. Popraw wygląd i wrażenia

- Zastosuj filtry, aby uzyskać spójny styl
- Wybierz odpowiedni format obrazu (9:16 dla Stories/Reels, 1:1 dla IG Feed)





ZADANIE

Podziel uczestniczki na 4 grupy i przypisz jedną aplikację do każdej grupy.

Osoby wybierają kilka filmów i wykonują następujące zadania:

- Stwórz krótki film (10–15 sekund)
- Dodaj przejścia i zastosuj jeden filtr
- Dodaj muzykę/narrację i wyeksportuj.





PYTANIA

- Jak poszło?
- Co Cię zainteresowało?
- Czy odkryłeś coś nowego?
- Czy aplikacja była łatwa w obsłudze?





5.3

Zaawansowane techniki edycji



ZAAWANSOWANA FOTOEDYCJA



1. Korekcja kolorów

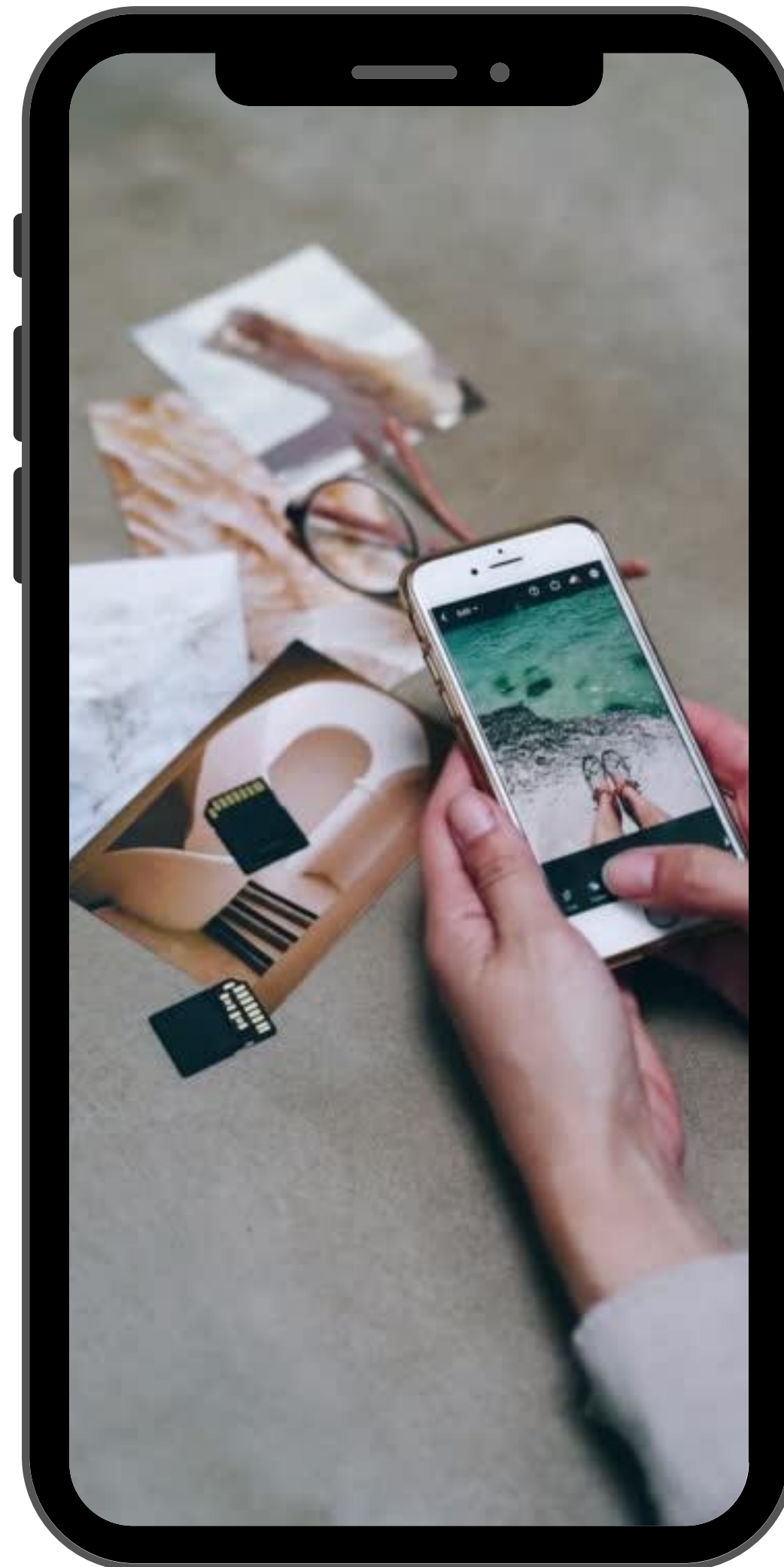
- Dostosuj odcień, nasycenie i temperaturę, aby uzyskać odpowiedni nastrój
- Używaj presetów (VSCO, Lightroom), aby zachować spójność
- Zachowaj naturalne kolory — unikaj nadmiernej edycji

2. Punktowe usuwanie plam i obiektów

- Usuń plamy lub przeszkadzające obiekty (narzędzie Healing Tool w aplikacji Snapseed).
- Idealny do fotografii produktowej lub portretowej, gdzie tło musi być czyste.

3. Selektywne regulacje

- Rozjaśnij lub przyciemnij tylko określone obszary (twarze, produkty, niebo).
- Snapseed: Narzędzie selektywne → Dotknij obszaru → Dostosuj jasność/kontrast/nasycenie.
- Pomaga skierować wzrok widza na główny temat.



ZAAWANSOWANA FOTOEDYCJA

4. Korekty perspektywy i geometrii

- Napraw pochylone horyzonty lub zniekształcone budynki (Lightroom → narzędzie Geometria).
- Przydatne w przypadku zdjęć architektury lub płaskich kompozycji, które wyglądają na „krzywe”.

5. Efekty kreatywne i stylizacja

- Dodaj winietę, aby uzyskać dramatyczny efekt skupienia uwagi na obiekcie.
- Eksperymentuj z podwójną ekspozycją (Snapseed), aby uzyskać wizualizacje opowiadające historie.
- Zmień zdjęcia na czarno-białe i zachowaj jeden kolor (efekt kolorowej plamy).



**Porada dla
profesjonalistów:**

Połącz subtelne poprawki + kreatywne efekty zamiast robić wszystko naraz — mniej znaczy więcej, jeśli chodzi o profesjonalny wygląd.



ZADANIE

Poproś uczestniczki, aby wykorzystały zdjęcia z poprzedniego ćwiczenia i ulepszyły je za pomocą zaawansowanych funkcji. Sugerowane zadania:

- Zastosuj korekcję kolorów, aby stworzyć określony nastrój.
- Rozjaśnij lub przyciemnij tylko określone obszary (twarze, produkty, niebo).
- Usuń określone plamy lub przedmioty

ZAAWANSOWANA EDYCJA WIDEO

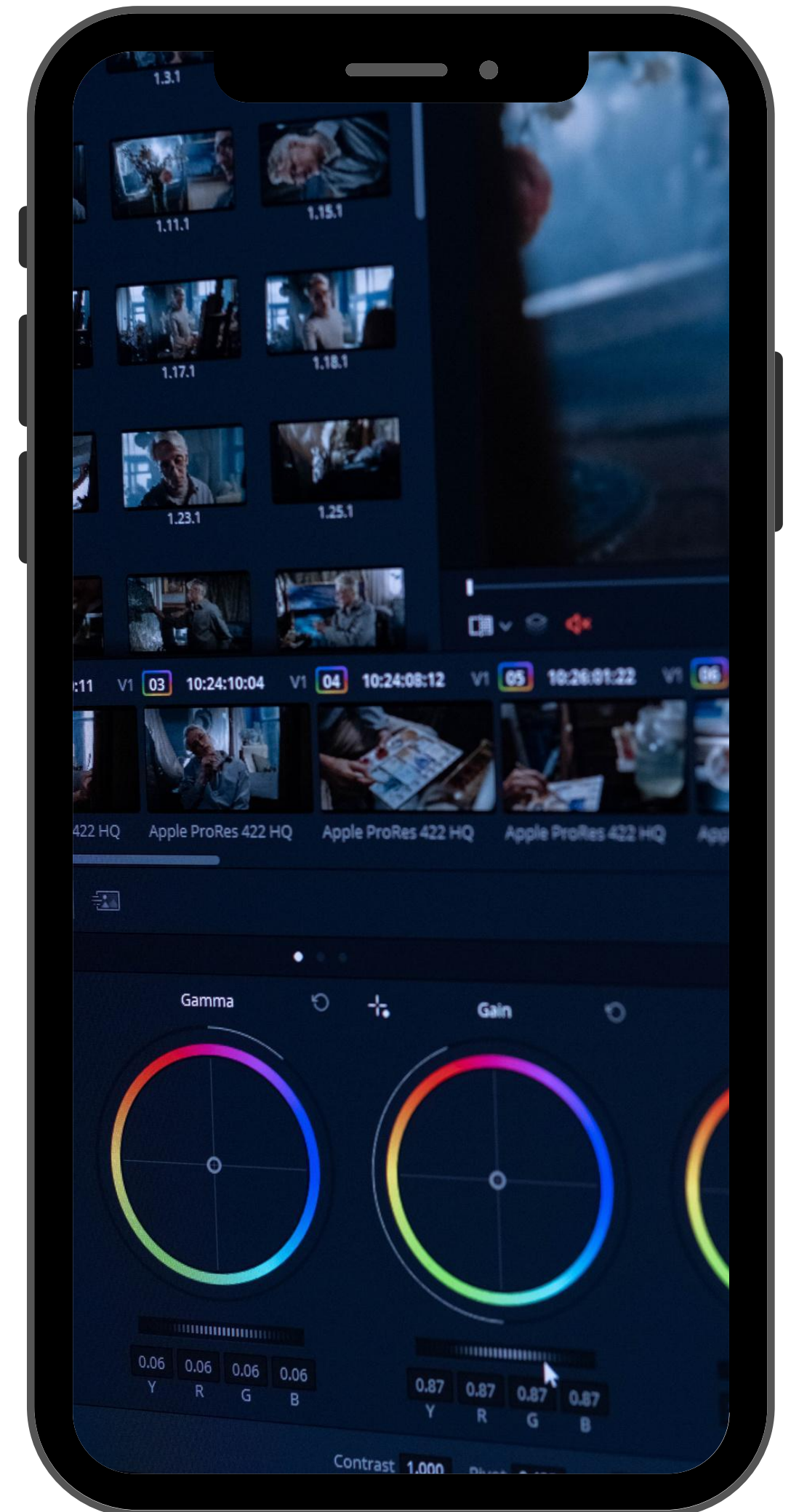


1. Korekcja kolorów

- Dostosuj jasność/ekspozycję, aby uniknąć prześwietlenia lub niedoświetlenia filmów.
- Użyj kontrastu, aby uwydatnić szczegóły
- Popraw balans bieli (zbyt ciepły = żółty, zbyt chłodny = niebieski), aby uzyskać naturalne odcienie.
- CapCut/InShot: Wybierz filtry odpowiadające nastrojowi (ciepłe, vintage, chłodne)
- Zmniejsz nasycenie, aby uzyskać miękki, kinowy wygląd.

2. Animacje tekstowe i podpisy

- Dodaj animowany tekst do intro lub kluczowych punktów (CapCut, InShot, Canva)
- Używaj podpisów, aby zapewnić dostępność i zaangażowanie
- Dopasuj styl czcionki i kolory do swojej marki lub motywu przewodniego.



ZAAWANSOWANA EDYCJA WIDEO

3. Efekty specjalne

- Slow Motion: Podkreśl kluczowe działania lub emocjonujące momenty
- Przyspieszenie: spraw, aby samouczki lub procesy były bardziej dynamiczne
- Maskowanie / nakładki: mieszaj klipy lub dodawaj kreatywne wycinanki (zaawansowana funkcja CapCut)

Porada dla profesjonalistów:

- Zawsze koryguj kolory (ustawiaj ekspozycję i balans bieli) przed kreatywną gradacją.
- Zachowaj spójny wygląd wszystkich klipów, aby zapewnić płynniejsze opowiadanie historii.
- Używaj efektów z umiarem — zbyt wiele z nich odwraca uwagę od historii.





ZADANIE

Poproś uczestniczki, aby wykorzystały filmy z poprzedniego ćwiczenia i stworzyły dłuższy film, korzystając z zaawansowanych funkcji. Sugerowane zadania:

- Dostosuj balans bieli, ekspozycję i jasność
- Dodaj animowany tekst dla kluczowych punktów
- Dodaj efekty zwolnionego tempa/przyspieszenia
- Użyj maskowania lub nakładek



5.4

Wskazówki dotyczące efektywnej edycji



PORADY I TRIKI:



1. Uporządkuj swoje pliki

- Utwórz osobne albumy/foldery dla projektów w telefonie.
- Nazywaj pliki w sposób jasny (np. IGreel_food1, FB_eventphoto2)
- Usuń duplikaty, aby zaoszczędzić miejsce na dysku

2. Korzystaj z szablonów

- Wideo: Canva i CapCut → Gotowe szablony dla IG Reels, Stories, TikTok
- Zdjęcie: Lightroom, VSCO → Zastosuj ustawienia wstępne, aby uzyskać spójny styl
- Zapisz swoje ulubione style, aby móc z nich ponownie skorzystać

3. Spójna edycja materiałów

- Edytuj jedno zdjęcie → Zastosuj te same ustawienia do wielu obrazów (Lightroom, VSCO)
- Użyj szablonów CapCut, aby zastosować ten sam wygląd do kilku filmów. Oszczędza czas + zapewnia spójność identyfikacji wizualnej





DYSKUSJA

.....

- Omów znaczenie określenia celu przed rozpoczęciem edycji, aby uniknąć straty czasu.
- Poproś uczestników, aby podzielili się swoimi największymi wyzwaniami związanymi z procesem edycji.
- Wspólna dyskusja nad rozwiązaniami.





5.5

Udostępnianie i eksportowanie edytowanych treści



PORADY I TRIKI:

FILMY

- Eksportuj w rozdzielczości 1080p (Full HD) → najlepszy kompromis między jakością a prędkością przesyłania
- Użyj 60 klatek na sekundę, aby uzyskać płynny ruch (TikTok i Reels to uwielbiają).
- Aby zapewnić szybkie przesyłanie plików, ich rozmiar nie powinien przekraczać 100 MB na minutę.
- Wybierz MP4 (kodek H.264) → większość platform społecznościowych preferuje ten format.
- Sprawdź proporcje obrazu:

IG Reels / TikTok / Stories → 9:16 (pionowo)

Kanał IG → 1:1 (kwadratowy) lub 4:5 (pionowy)

Facebook → 16:9 (poziomo) lub 1:1

- Eksportuj i przesyłaj bezpośrednio na preferowaną platformę (unikaj wysyłania przez WhatsApp/e-mail, ponieważ kompresują one pliki).
- Korzystaj z Wi-Fi podczas przesyłania filmów/zdjęć w wysokiej rozdzielczości, aby uniknąć automatycznej kompresji przez platformę.

ZDJĘCIA

- Eksportuj w formacie JPEG lub PNG (oba sprawdzają się dobrze w mediach społecznościowych)
- Rozdzielczość: co najmniej 1080 x 566 pikseli dla kanału IG, 1080 x 1920 pikseli dla Stories/Reels
- Rozmiar pliku powinien być mniejszy niż 2 MB (ustawienia Snapseed/Lightroom pozwalają zmniejszyć rozmiar pliku bez utraty jakości).
- Zachowaj ten sam profil kolorów (sRGB), aby uniknąć zmian kolorów w Internecie.



**Porady
profesjonalistów:**



PORADY I TRIKI:



INSTAGRAM I FACEBOOK

- Zdjęcia: Krajobraz: 1080x566/ Pionowo: 1080 x 1350 (1012 x 1350 w widoku siatki)
- Historie/Reels: 1080 x 1920 pikseli (1082 x 1440 (3:4) w widoku siatki)
- **30 klatek na sekundę, preferowany format pionowy.**

TIK-TOK

- Zdjęcia: Krajobraz: 1920x1080/ Pionowo: 1080 x 1920
- Historie/Reels: 1080 x 1920 pikseli
- **30 klatek na sekundę, preferowany format pionowy.**

Wskazówki dotyczące konkretnych aplikacji:

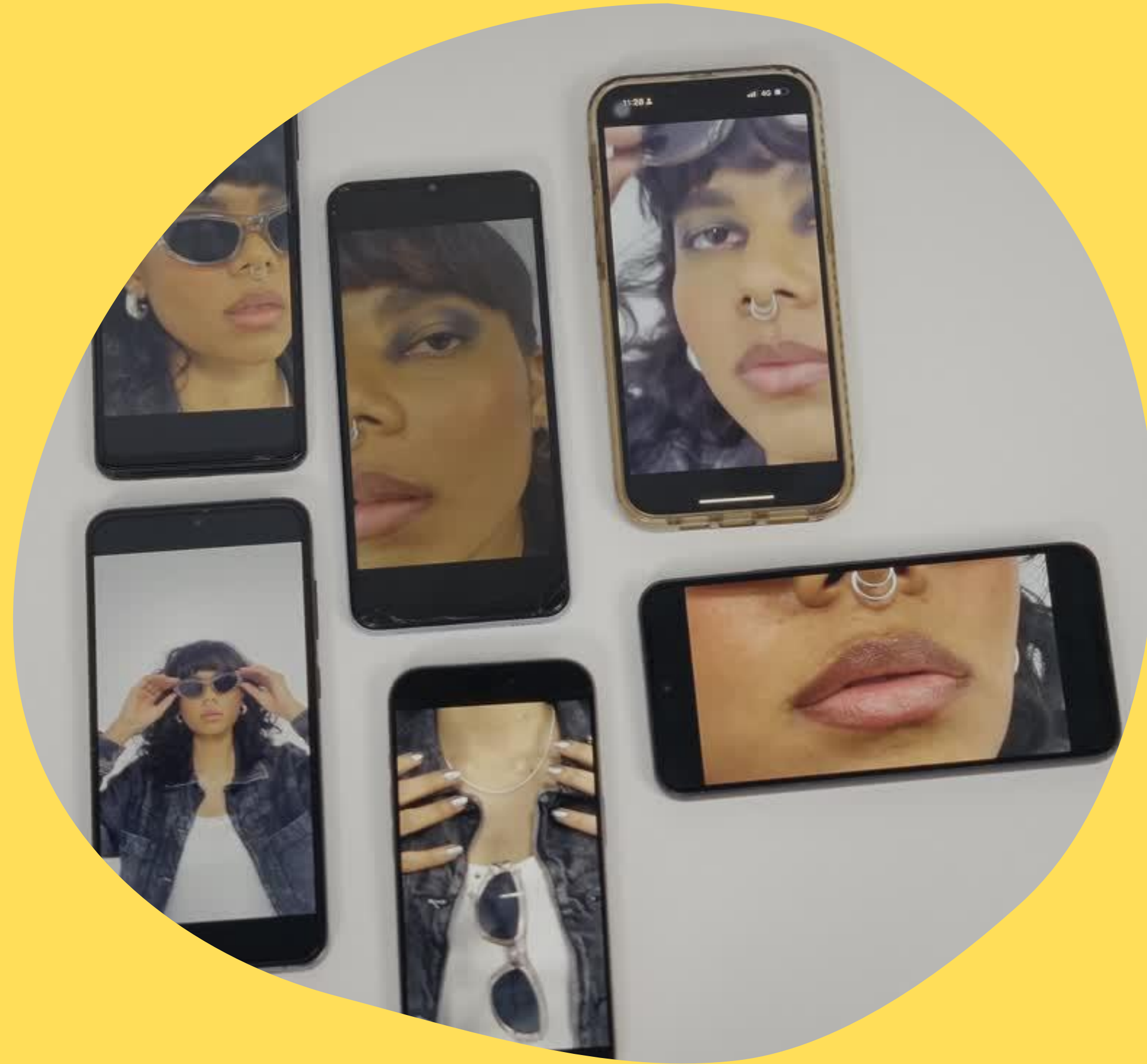
- **CapCut/InShot:** Przed eksportowaniem zawsze wybieraj opcję 1080p, 60 klatek na sekundę, wysoka jakość.
- **Canva:** Pobierz w formacie MP4 (wideo) lub PNG/JPEG (zdjęcie) z zaznaczoną opcją „Wysoka jakość”
- **Snapseed/Lightroom:** Eksportuj zdjęcia w najwyższej rozdzielczości → dostosuj rozmiar pliku tylko wtedy, gdy przesyłanie jest zbyt wolne.
- **Edytor Instagram:** Unikaj silnej kompresji → najpierw edytuj poza IG, a następnie prześlij





ZADANIE KOŃCOWE I DYSKUSJA

Uczestniczki są podzielone na małe grupy i mają stworzyć krótki 30-sekundowy film lub serię 3-5 zdjęć. Treść może mieć różne tematy, które zależą od uczestniczek.





ZADANIE KOŃCOWE I DYSKUSJA

- Co Cię dzisiaj zaskoczyło?
- Czy jest coś nowego, co zabierasz ze sobą do domu?
- Czy są jeszcze jakieś pytania?





REMCREAD

Empowering Refugee & Migrant Women
through Creative Methods and Digital Literacy

43

**”PRZESTAŃ MARZYĆ
ZACZNIJ DZIAŁAĆ”**





REMCREAD

Empowering Refugee & Migrant Women
through Creative Methods and Digital Literacy



**Co-funded by
the European Union**

Sfinansowane ze środków UE. Wyrażone
poglądy i opinie są jedynie opiniami autora
lub autorów i niekoniecznie odzwierciedlają
poglądy i opinie Unii Europejskiej lub
Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Edukacji
i Kultury (EACEA). Unia Europejska ani EACEA
nie ponoszą za nie odpowiedzialności.

Projekt nr 2023-1-PL01-KA220-ADU-000156610

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

