

REMCREAD

Empowering Refugee & Migrant Women
through Creative Methods and Digital Literacy

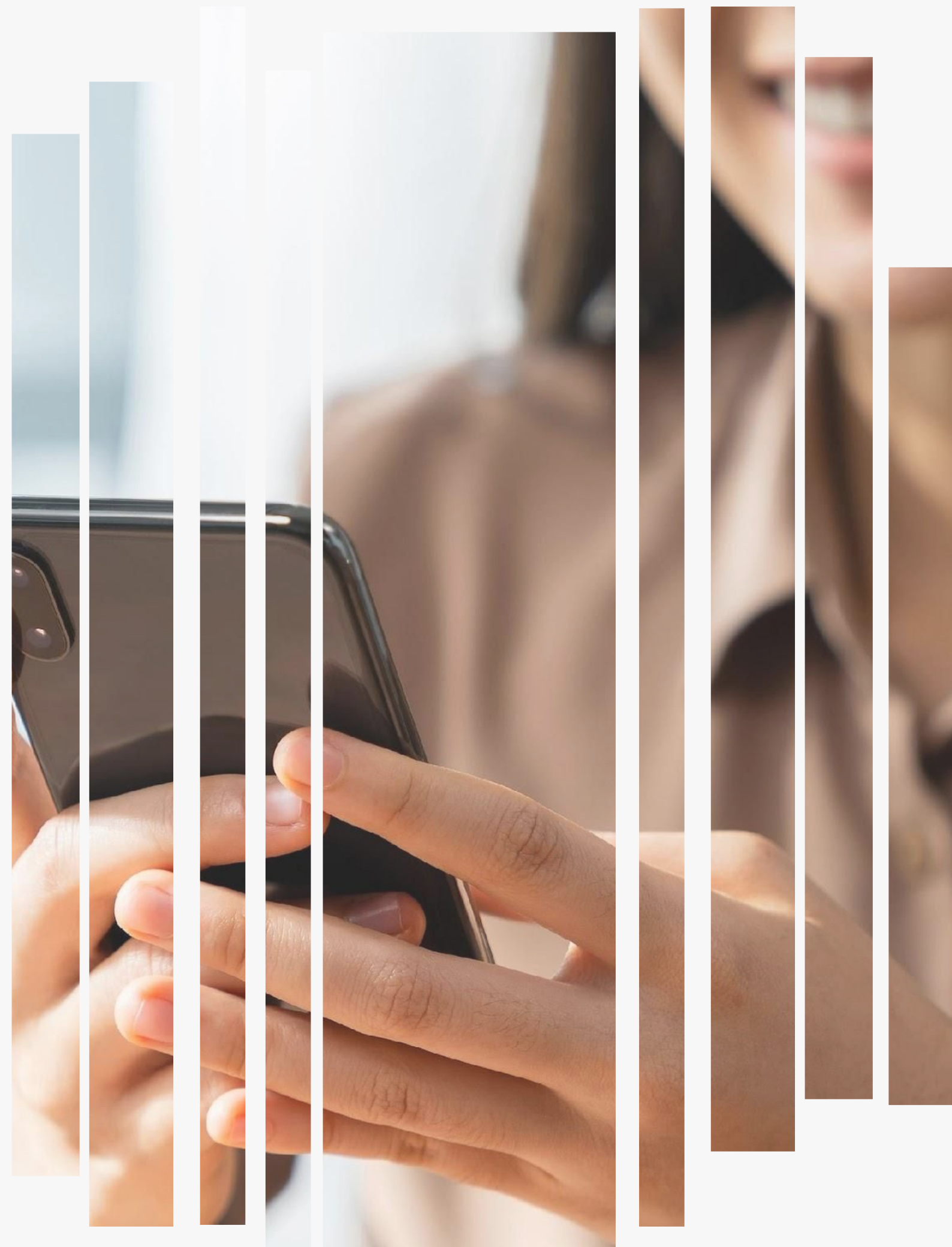
ZDJĘCIA i FILMY SMARTFONEM WARSZTATY

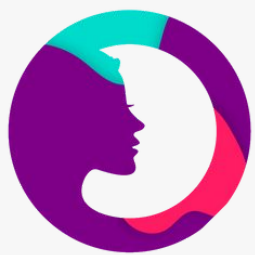
[MODULE 4 •

Digital Literacy In-Training Service]



Co-funded by
the European Union





W TYM WARSZTATACH POZNASZ:

01



Znaczenie wizualnego przekazywania historii podczas tworzenia treści w mediach społecznościowych

02



Podstawowe techniki fotografowania i filmowania przy użyciu smartfonów

03



Podstawowe techniki kompozycji, oświetlenia i nagrywania dźwięku służące do tworzenia wysokiej jakości treści

04



Tworzenie strategii treści





TREŚĆ

01

ZNACZENIE WIZUALNEGO
OPOWIADANIA HISTORII

02

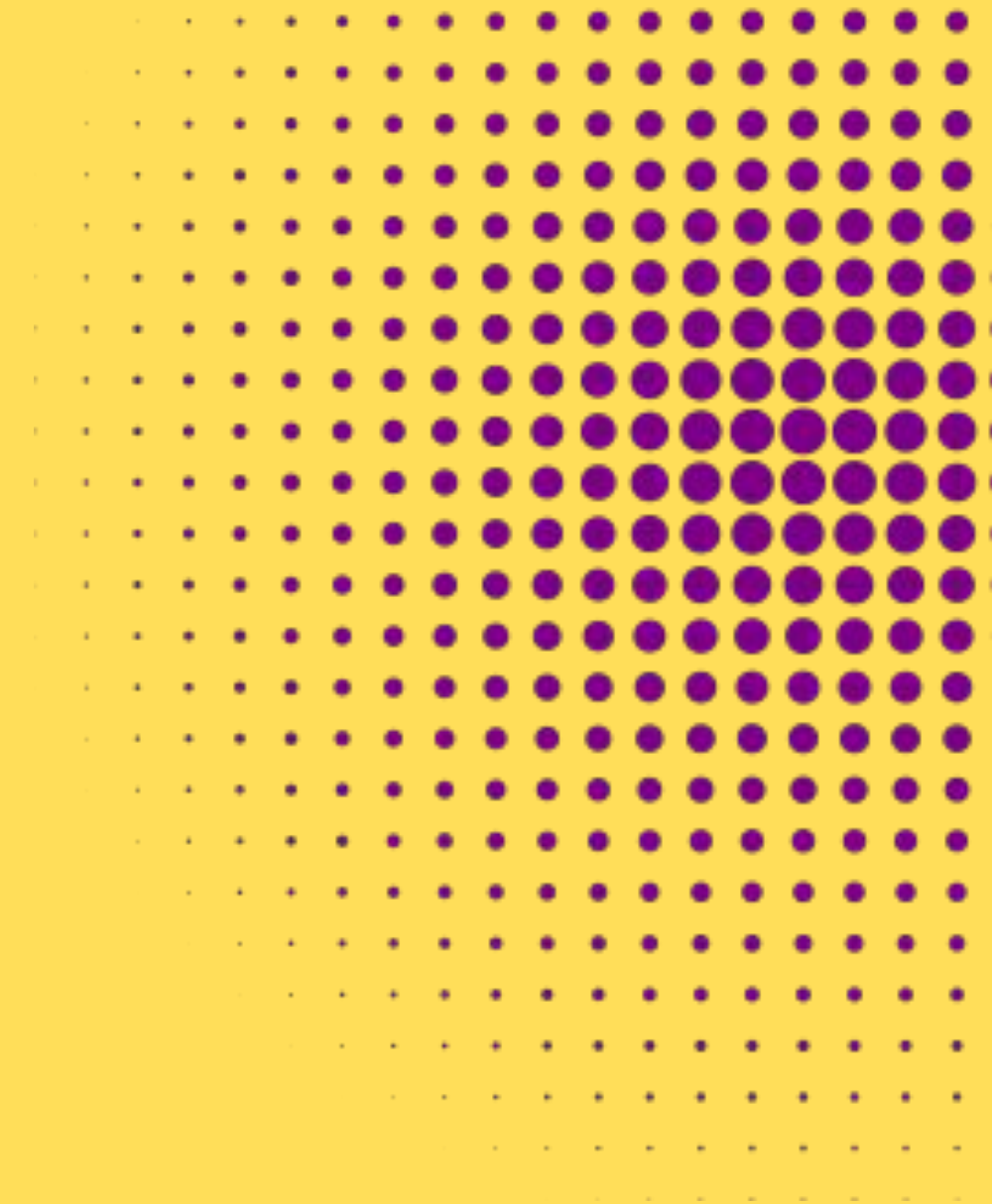
PODSTAWY OBSŁUGI
APARATU W SMARTFONIE

03

KOMPOZYCJA,
OŚWIETLENIE I
NAGRYWANIE DŹWIĘKU

04

STRATEGIA TREŚCI





4.1

Znaczenie wizualnego opowiadania historii





KLUCZOWE PUNKTY DO OMÓWIENIA



Obrazy mogą przekazywać złożone emocje i doświadczenia w sposób, w jaki nie potrafią tego zrobić słowa.

Treści wizualne mogą szybko i skutecznie przyciągnąć uwagę odbiorców, zwłaszcza w mediach społecznościowych.

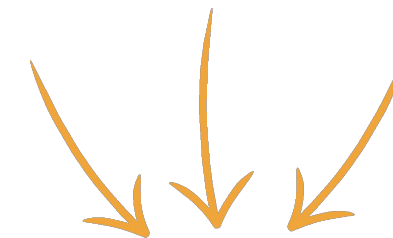
Jeśli jest realizowane w sposób etyczny i przemyślany, wizualne opowiadanie historii może zwiększać świadomość, inspirować do działania i przyczyniać się do zmian społecznych.

Znaczenie uzyskania zgody, przedstawiania tematów z szacunkiem i unikania szkodliwych stereotypów.



Obejrzyj poniższe historie wizualne

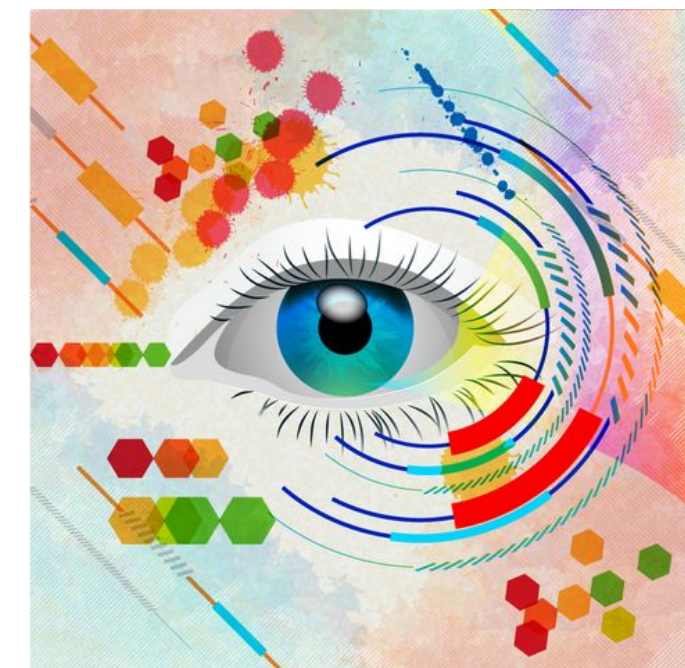
OPOWIADANIE HISTORII



ZDJĘCIA WYKONANE PRZEZ NIEWIDOMYCH



WHO
IS YOUR
AUDIENCE





PYTANIA DO REFLEKSJI

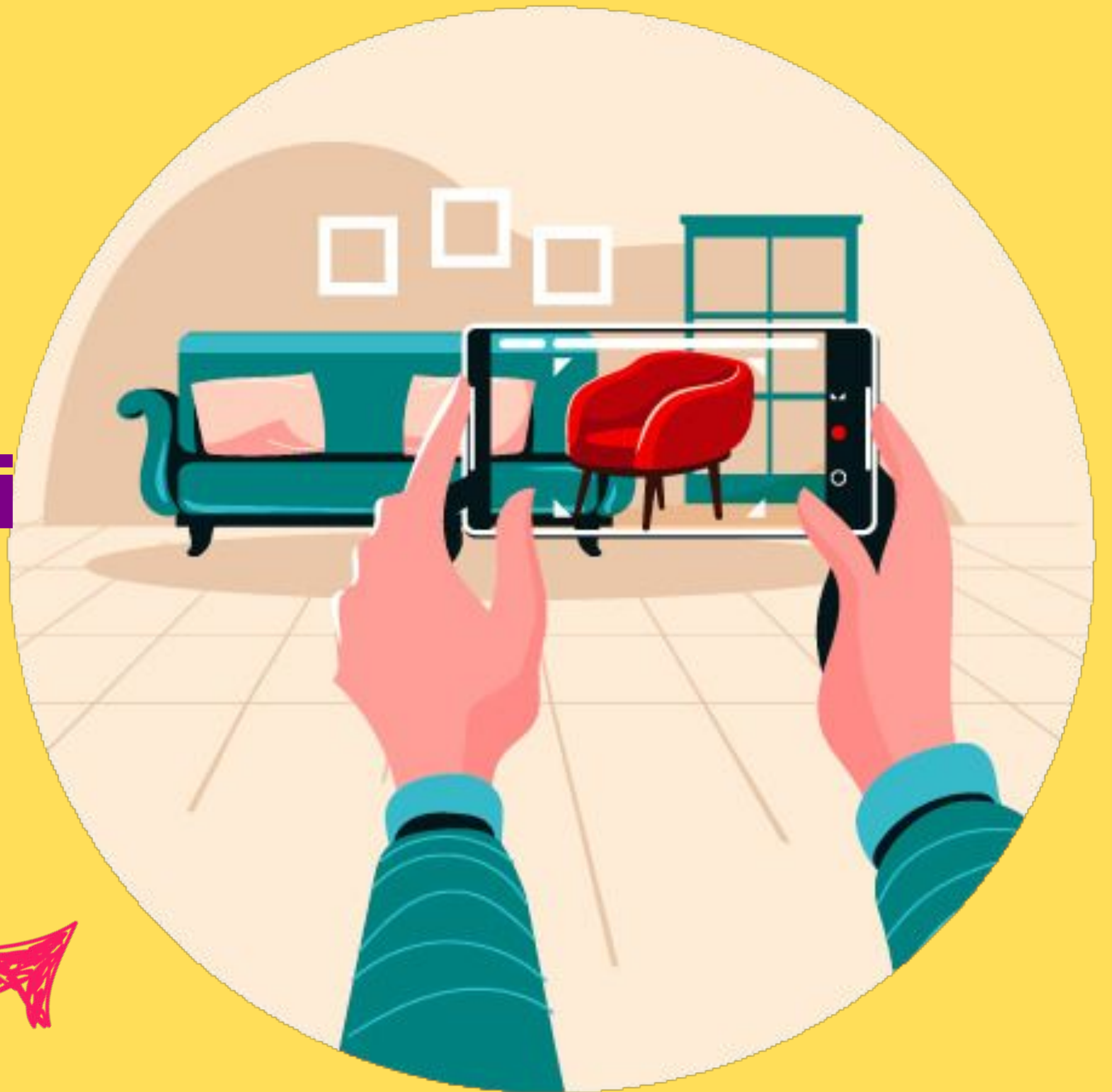
- Jakie emocje wywołała ta wizualna opowieść?
- Jakie przesłanie lub narrację wyniosłaś z tej historii?
- W jaki sposób ta historia łączy się z doświadczeniami migrantek lub uchodźczyń, z którymi pracujesz?





4.3.1.

Podstawy obsługi aparatu: Podstawowe ustawienia i kompozycja





PYTANIA

.....

- Co najczęściej fotografujesz?
- Co lubisz fotografować?
- Co robisz ze zdjęciami po ich zrobieniu?



Podstawowe ustawienia do sprawdzenia

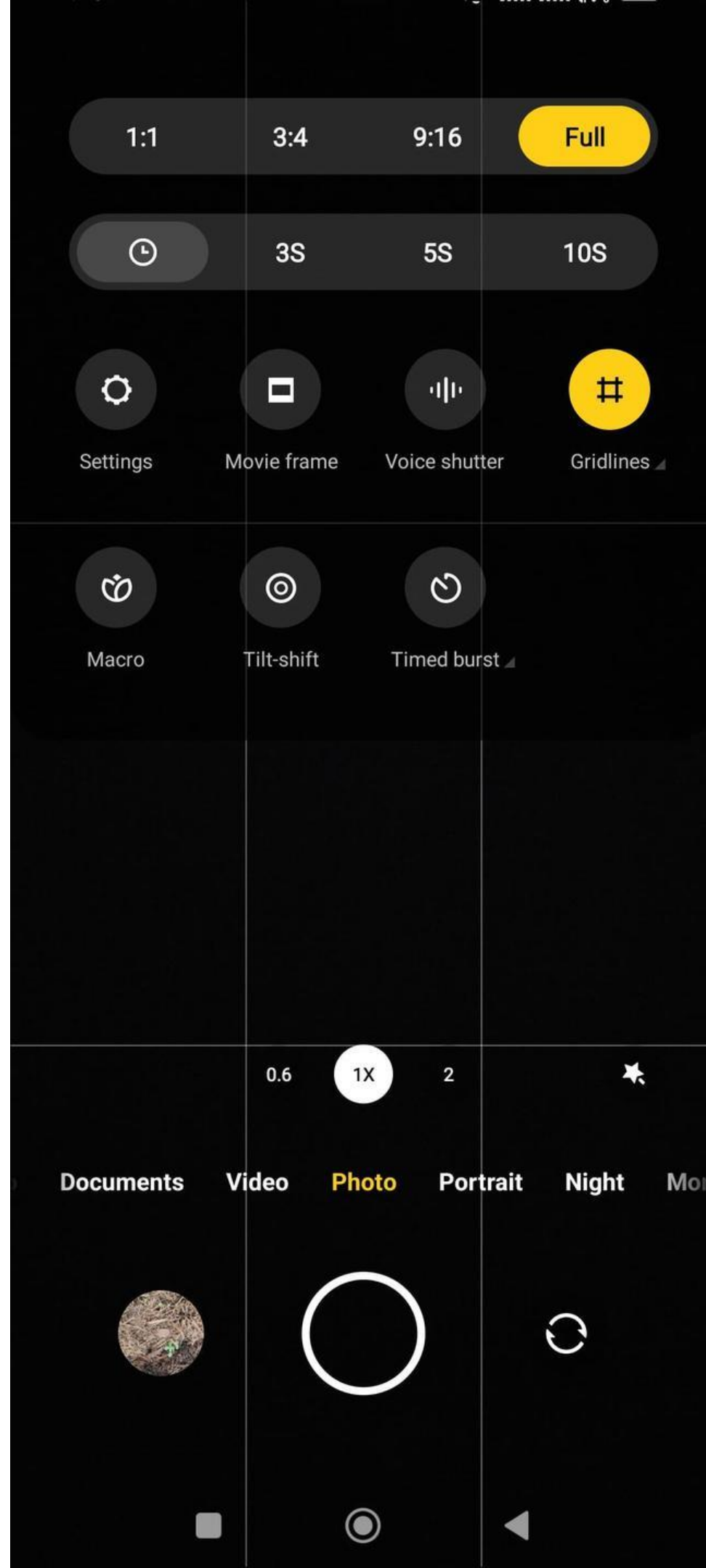
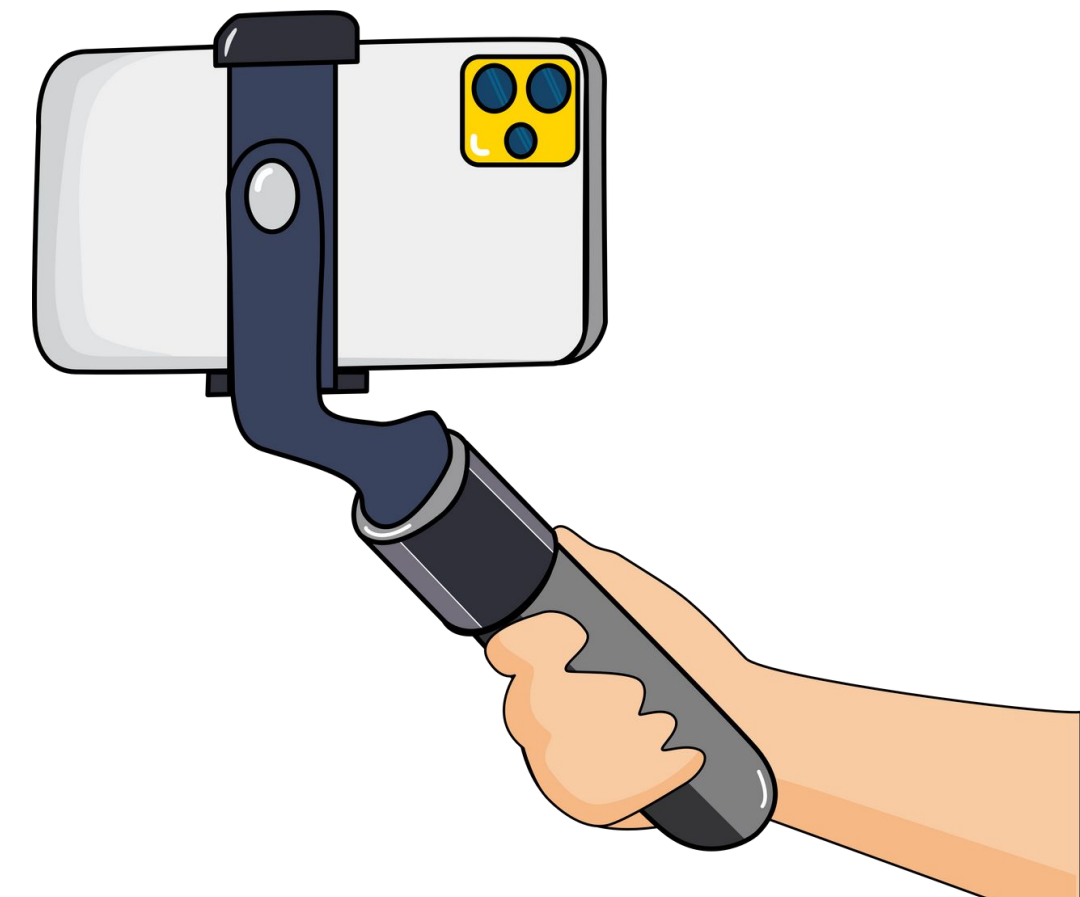
TRYB PODSTAWOWY

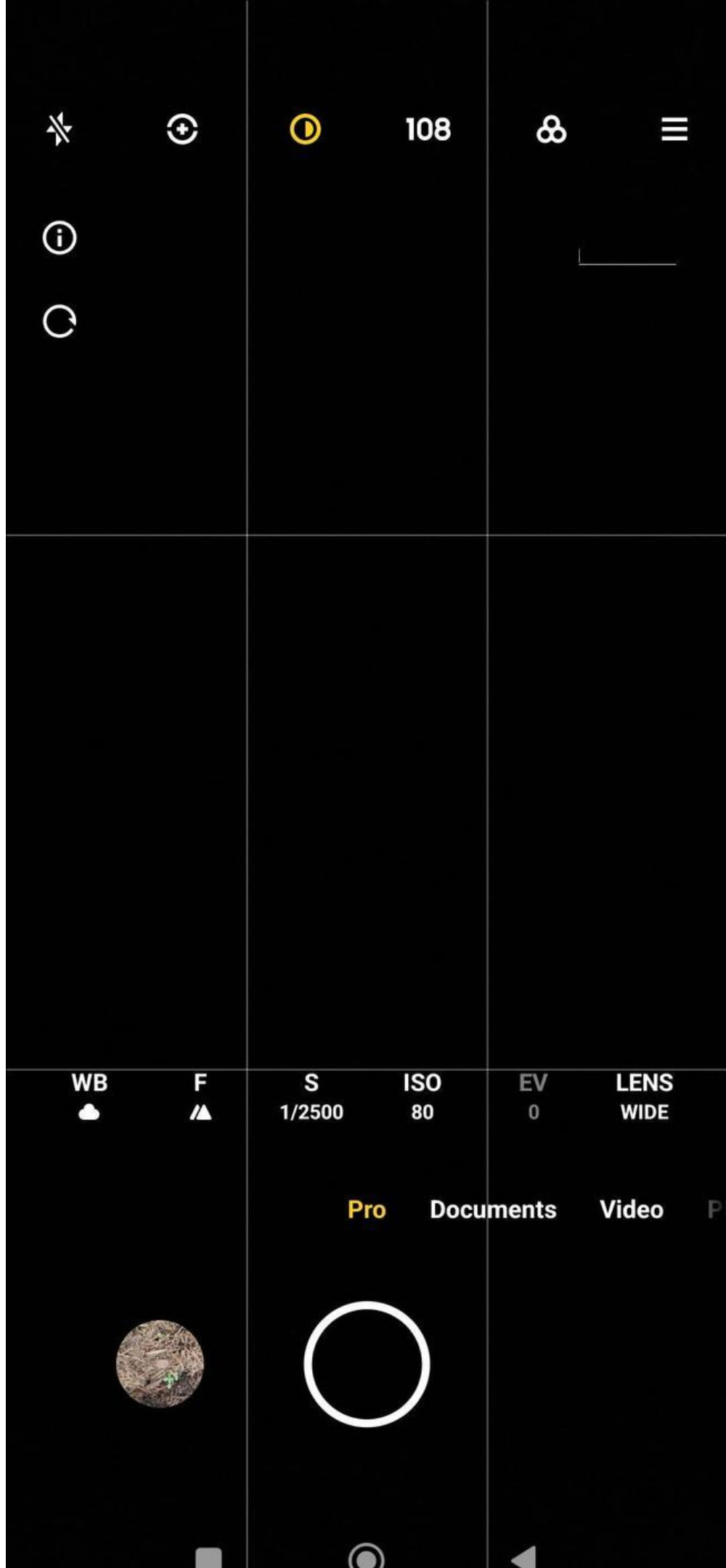
**USTAWIENIA
FLASH**

PROPORCJE

HDR

GRIDLINES





Podstawowe ustawienia do sprawdzenia

TRYB PRO/RĘCZNY

CO MOŻNA ZMIENIĆ?

F - PRZESŁONY

ISO

S – CZAS
NAŚWIETLANIA

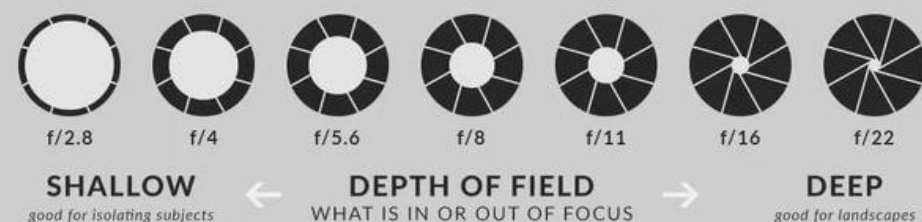
WB – BALANS
BIELI



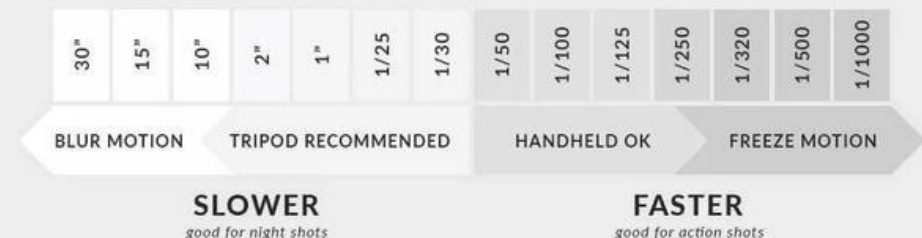


MANUAL PHOTOGRAPHY CHEAT SHEET

APERTURE



SHUTTER SPEED



ISO

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

LOWER LIGHT SENSITIVITY BASED ON FILM SPEED HIGHER

EXPOSURE

TRY TO KEEP YOUR LIGHT METER AT "0"

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

UNDEREXPOSED OVEREXPOSED

PRZESŁONA

Wszystko uzależnione jest od światła i tego, ile dostaje się do obiektywu aparatu. Pomyśl o tym jak o swoim oku – kiedy jest zbyt jasno, twoje oczy zwężają się, aby wpuścić odpowiednią ilość światła.

ISO

Jest to czułość na światło – im niższa liczba, tym mniejsza czułość. Jednak zalecana wartość wynosi od 100 do 1600, w zależności od aparatu. Użycie wysokich wartości może spowodować pojawienie się szumu na zdjęciach. Znasz te pchły, które czasami widać na zdjęciach? To właśnie SZUM.

CZAS NAŚWIETLANIA

Wszystko zależy od czasu – jak długo oko/obiektyw jest wystawiony na działanie światła. Im dłuższy czas (1/16, 1' itp.), tym większe prawdopodobieństwo, że zdjęcie będzie rozmyte. Aby uzyskać ostre zdjęcia, zawsze ustaw wartość powyżej 1/100.

EKSPOZYCJA

Ekspozycja to światłomierz, który informuje, że zdjęcie jest prześwietlone lub niedoświetlone.



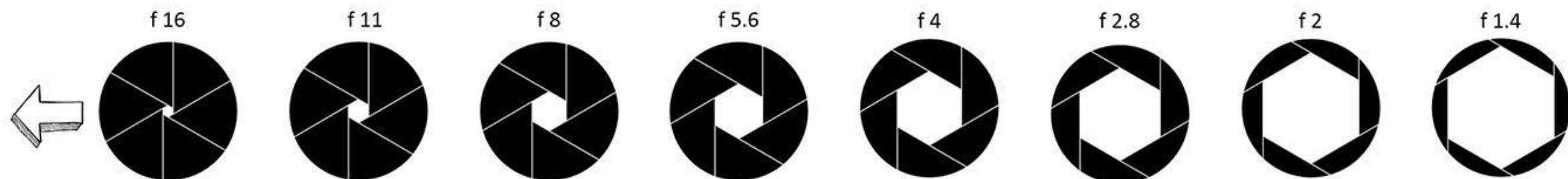


More available Light

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



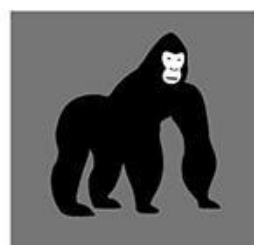
Handheld



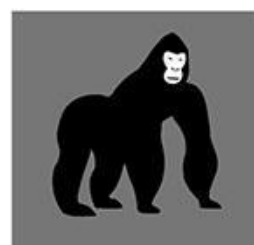
Tripod



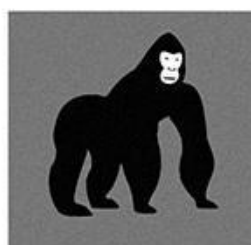
ISO



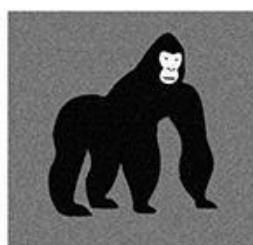
ISO 50



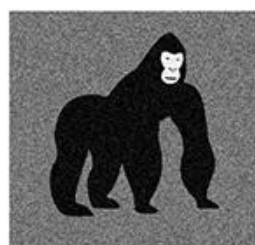
ISO 100



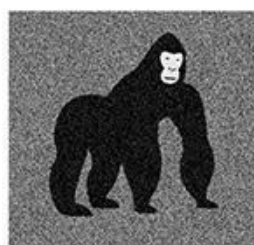
ISO 200



ISO 400



ISO 800



ISO 1600



ISO 3200



ISO 6400



ZADANIE

Weźcie swoje telefony i zapoznajcie się ze wszystkimi trybami i ustawieniami aparatu, zarówno dla zdjęć, jak i filmów.

Zrób kilka zdjęć, żebyśmy mogli je porównać.





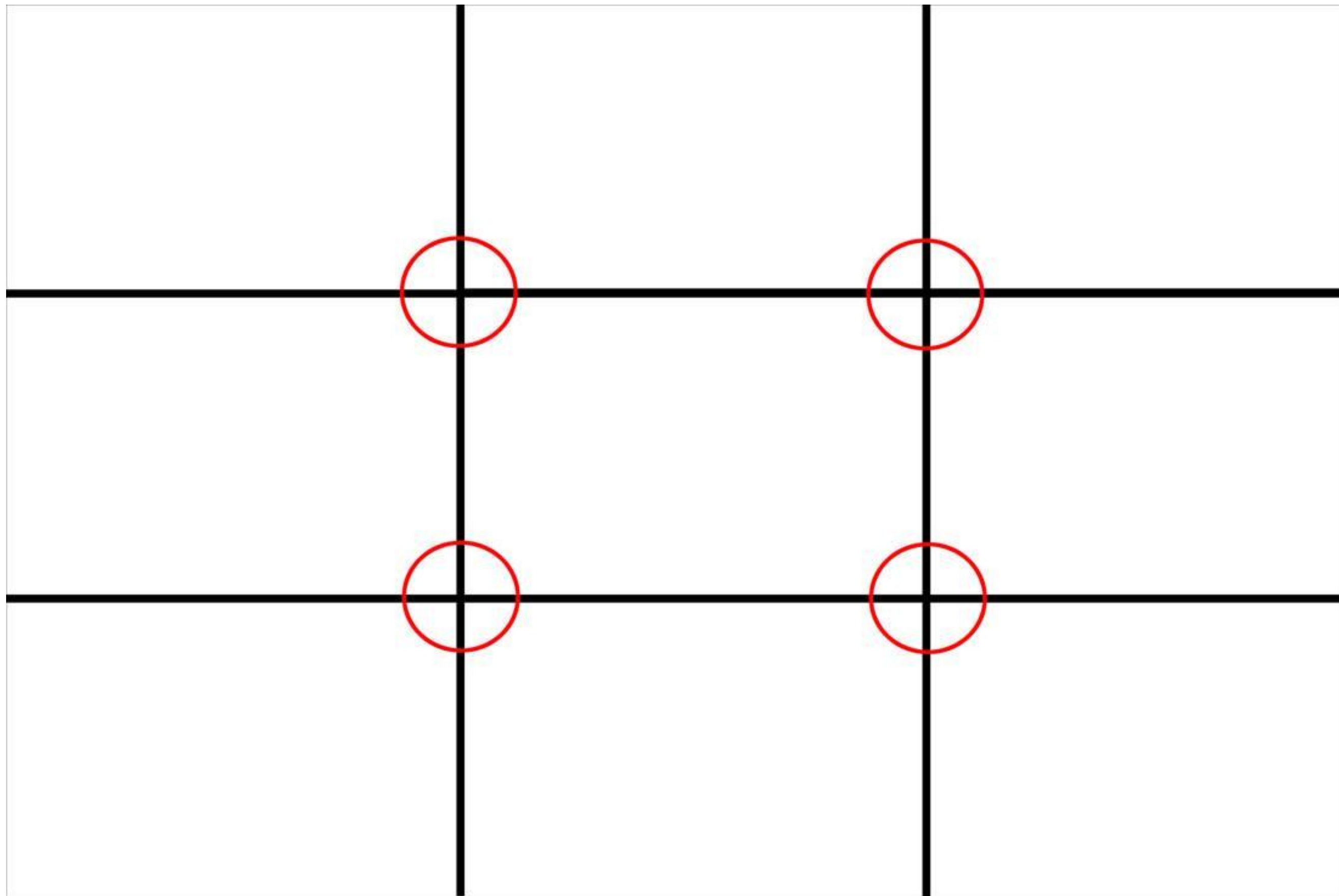
ZASADY KOMPOZYCJI

- ZASADA TRÓJPODZIAŁU / ZŁOTA ZASADA
- SYMETRIA
- POZYCJA OCZU
- LINIE PROWADZĄCE
- WYPEŁNIANIE RAMY
- PRZESTRZEŃ NEGATYWNA
- WZÓR
- OBIEKT NA PIERWSZYM PLANIE





ZASADA TRZECIE MIEJSCE





ZASADA TRÓJPODZIAŁU



Zdjęcie pochodzi ze strony



ZASADA TRÓJPODZIAŁU



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



SYMETRIA



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

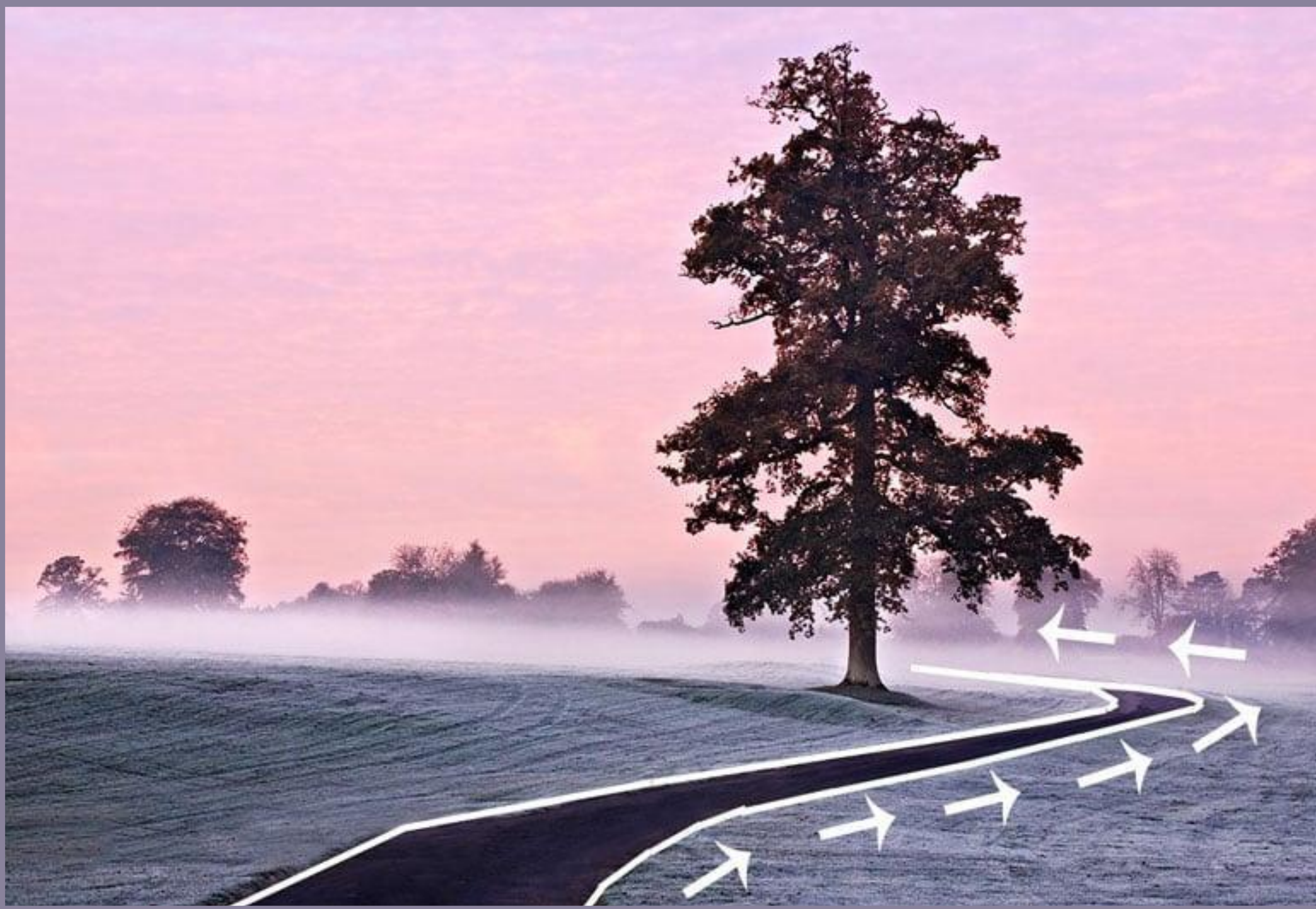


POZYCJA OCZU LEWA DO PRAWEJ





WIODĄCE LINIE





WIODĄCE LINIE

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





WYPEŁNIANIE RAMY





PRZESTRZEŃ NEGATYWNA



Zdjęcie autorstwa [Natalie Kinnear](#) na



OBIEKT NA PIERWSZYM PLANIE





OBIEKT NA PIERWSZYM PLANIE



Zdjęcie autorstwa **Christine**
Siracusa na **Unsplash**

KORZYSTANIE Z WZORÓW

Zdjęcie autorstwa
Claudio Schwarz na





4.3.2.

Podstawy obsługi aparatu: Oświetlenie





Najważniejsze praktyczne wskazówki:

- Umieść obiekt w pobliżu okna, aby uzyskać maksymalną ilość miękkiego, naturalnego światła.
- Unikaj fotografowania w bezpośrednim świetle słonecznym w południe, które może powodować ostre cienie i prześwieczone obszary.
- Użyj niedrogich materiałów, takich jak białe tablice lub zasłony, aby rozproszyć lub odbijać światło, uzyskując bardziej miękki efekt.



**Jak zbudować własnoręcznie
lightbox w domu**

Najważniejsze praktyczne wskazówki:

do fotografii produktowej

- Wybierz odpowiednie tło
- Użyj czystego, jednolitego koloru jako tła.
- Najlepsze są kolory białe lub neutralne.
- Jeśli to możliwe, korzystaj z naturalnego światła.
- Umieść powierzchnię roboczą obok okno lub otwarte drzwi.

Eksperymentuj z kątami:

- Na wysokości oczu
- Duży kąt
- Niski poziom
- Z lotu ptaka





Naturalne oświetlenie:

Złota godzina:

Okres tuż po wschodzie słońca i przed zachodem słońca nazywany jest „złotą godziną”. W tym czasie światło słoneczne jest miękkie, ciepłe i rozproszone, co zmniejsza ostrość cieni i zapewnia bardziej estetyczny wygląd zarówno zdjęć, jak i filmów.

Pochmurne dni:

Chmury działają jak naturalne dyfuzory, rozpraszając światło słoneczne i redukując ostre cienie. Tworzy to równomierne, miękkie światło, które doskonale nadaje się do fotografowania lub filmowania w trudnych warunkach oświetleniowych.





OŚWIETLENIE WEWNĘTRZNE:

Światło wolframowe:

Tradycyjne żarówki wytwarzają ciepłe, żółte światło, które może stworzyć przytulną atmosferę. Jednak może być konieczna korekta poprzez dostosowanie balansu bieli w aparacie lub podczas obróbki zdjęć.

Światło LED:

Panele LED są energooszczędne, regulowane i dostępne w różnych temperaturach barwowych, co czyni je wszechstronnym wyborem do zastosowań wewnętrznych.

Lampa błyskowa:

Korzystanie z lampy błyskowej w pomieszczeniach może być trudne, ale odbicie jej od sufitu lub ściany w celu uzyskania bardziej miękkiego, rozproszonego światła jest często bardzo skuteczne.





CIENIE



Zdjęcie autorstwa [Elist](#)
[Nguyen](#) na [Unsplash](#)



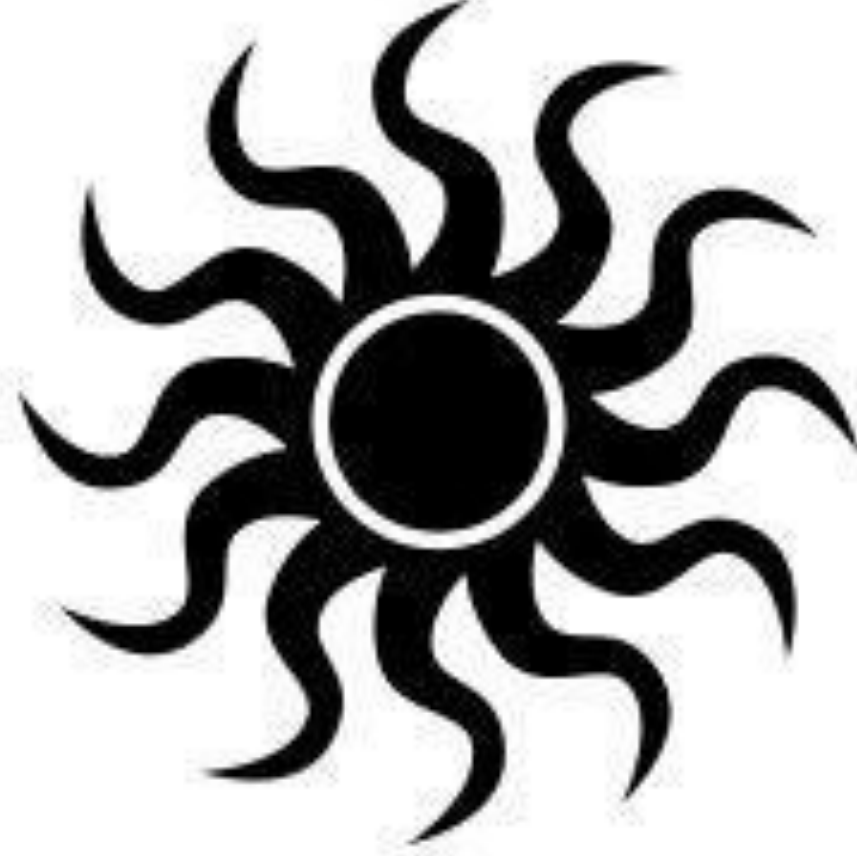
ŚWIATŁO BEZPOŚREDNIE



Zdjęcie autorstwa [lyhan](#) na Unsplash



PODŚWIETLENIE





ŚWIATŁO TYLNE



Photo by [Tony Frost](#)
on Unsplash



ZADANIE

Przygotowaliśmy dla Ciebie kilka przedmiotów. Wybierz jeden z nich i zgodnie z zasadami, które właśnie omówiliśmy, zrób kreatywne zdjęcie tego przedmiotu!





4.3.3.

Podstawy obsługi aparatu: Dźwięk Nagrywanie





Najważniejsze praktyczne wskazówki:

.....

- Dźwięk jest najważniejszym elementem filmu.
- Przed rozpoczęciem nagrywania sprawdź warunki akustyczne, zwracając uwagę na hałas w tle (np. ruch uliczny, rozmowy ludzi, szum wiatru).
- W miarę możliwości używaj mikrofonów zewnętrznych, aby poprawić czystość dźwięku, zwłaszcza podczas wywiadów lub dialogów.
- Trzymaj mikrofon jak najbliżej obiektu, aby zredukować hałas otoczenia.
- Zwracaj uwagę na powierzchnie i przedmioty, które mogą powodować echo i odbicia dźwięku w pomieszczeniach.





ZADANIE

W małych grupach osoby uczestniczące nagrywają 15-sekundowy komentarz głosowy za pomocą swoich telefonów w różnych środowiskach (ciche pomieszczenie, na zewnątrz, hałaśliwe miejsce). Porównują jakość dźwięku i omawiają proste rozwiązania (np. użycie słuchawek jako mikrofonu, znalezienie cichszych miejsc).





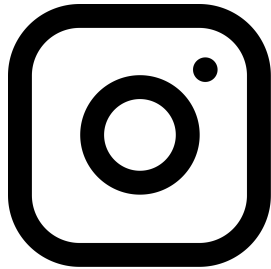
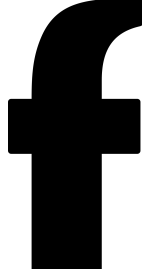
4.4.

Treść Strategia





Wymagania do rozmiarów w mediach społecznościowych

				
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



TIK-TOK wymiary





Najważniejsze praktyczne wskazówki:

- Jeśli chcesz, aby Twoje zdjęcia miały najlepszą rozdzielczość na Instagramie, przesyłaj zdjęcia, które nie są większe niż 1080 pikseli.
- W przypadku opowieści bezpieczny obszar wynosi 1080 x 1610 pikseli. Pamiętaj, aby ważne teksty, logo lub treści znajdowały się w tej ramce na IG i FB.
- Aby uniknąć kompresji lub zniekształceń, prześlij plik JPG lub PNG.
- Trzymaj się formatu pionowego dla relacji i Reels na IG, FB i TikTok.
- Regularnie sprawdzaj wymagania dotyczące rozmiaru, ponieważ często ulegają one zmianom. Wiarygodnym źródłem informacji jest strona [Hootsuite.com](https://hootsuite.com).





STRATEGIA TREŚCI

DLACZEGO STRATEGIA TREŚCI MA ZNACZENIE

- Zapewnia jasność i spójność przekazu marki
- Pomaga dotrzeć do właściwych odbiorców we właściwym czasie
- Buduje zaufanie i zaangażowanie w miarę upływu czasu
- Oszczędza czas dzięki planowanemu, celowym publikacjom

KLUCZOWE ELEMENTY DOBREJ STRATEGII

- **Konsekwencja** – regularne publikowanie postów buduje rozpoznawalność
- **Różnorodność** – mieszanka postów edukacyjnych, inspirujących i rozrywkowych
- **Planowanie** – publikuj posty, gdy Twoi odbiorcy są najbardziej aktywni

KALENDARZE TREŚCI

- Zaplanuj, co, kiedy i gdzie opublikować
- Uwzględnij kampanie, wydarzenia i tematy sezonowe.
- Śledź elementy wizualne, podpisy i hashtagi
- Dostosuj ustawienia na podstawie wyników



Najważniejsze praktyczne wskazówki:

1. Zaczynij od badania odbiorców
2. Stwórz personę dla swojej grupy docelowej (zobacz moduł 2)
3. Określ, jaki rodzaj treści będzie najlepszy dla Twoich odbiorców i Twojej marki (zdjęcia, filmy, tekst, audio itp.).
4. Wyznacz cele
5. Stwórz swoją identyfikację wizualną: jakie kolory Cię reprezentują, jaki rodzaj grafiki, styl itp.
6. Stwórz kalendarz treści i zacznij je udostępniać!



Szablon kalendarza publikacji



Miesięczny kalendarz publikacji

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



ZADANIE

W małych grupach osoby uczestniczące tworzą miesięczny kalendarz treści.

Weź pod uwagę rodzaje treści, częstotliwość publikowania oraz specjalne kampanie lub wydarzenia.





REMCREAD

Empowering Refugee & Migrant Women
through Creative Methods and Digital Literacy

49

**”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/>

