



REMCREAD

Empowering Refugee & Migrant Women
through Creative Methods and Digital Literacy

MODUŁ 4:

Zdjęcia/filmy smartfonem

Plan warsztatów



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

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



Co-funded by
the European Union



Moduł 4. Zdjęcia/filmy smartfonem

Moduł „Zdjęcia/filmy smartfonem” koncentruje się na rozwijaniu kreatywności uczestniczek i uczestników i umiejętności w zakresie wykorzystania smartfonów do tworzenia wysokiej jakości treści wizualnych, służących do wyrażania siebie, angażowania społeczności lub do celów biznesowych. Został on opracowany w formie interaktywnej, dzięki czemu można go wykorzystać w różny sposób, np. podczas pojedynczych warsztatów, kilkudniowych szkoleń lub w formie mieszanej, online lub bezpośrednio.

Celem tego modułu jest umożliwienie uczestniczkom i uczestnikom zrozumienia wartości wizualnego przekazywania historii, opanowanie podstawowych technik fotografii i wideografii oraz zastosowanie skutecznych strategii planowania treści dostosowanych do różnych platform cyfrowych. Dzięki opanowaniu tych umiejętności uczestnicy mogą poprawić swoją komunikację, reprezentację i uczestnictwo w świecie cyfrowym.

Struktura modułu łączy teorię, pokazy i praktyczne ćwiczenia. Działania obejmują:

- **Lodołamacze**, które zachęcają uczestniczki i uczestników do dzielenia się i refleksji na temat własnego otoczenia poprzez zdjęcia.
- **Praktyczne ćwiczenia** dotyczące ustawień aparatu, kompozycji, oświetlenia i nagrywania dźwięku.
- **Wyzwania twórcze, takie jak fotografowanie lub filmowanie obiektów przy użyciu określonych technik.**
- **Projekty oparte na współpracy**, w tym planowanie kalendarza treści oraz opcjonalna produkcja serii filmów lub zdjęć grupowych.
- **Krytyczne dyskusje i refleksje dotyczące etycznego przedstawiania historii, wymagań platform oraz skutecznych strategii w mediach społecznościowych.**

Edukatorzy mogą korzystać z modułu jako kompletnego pakietu lub wybierać konkretne ćwiczenia dostosowane do potrzeb uczestniczek i uczestników, poziomu znajomości języka i kompetencji cyfrowych. Każda sekcja zawiera efekty uczenia się, opisy ćwiczeń, potrzebne materiały i sugestie dotyczące czasu trwania, a także wskazówki dla prowadzących, dzięki czemu moduł jest praktyczny i łatwy do włączenia w różne konteksty nauczania.

Ostatecznie moduł ten pomaga edukatorom w zachęcaniu migrantek i uchodźczyń do wykorzystywania mediów wizualnych jako narzędzia do wyrażania siebie, opowiadania historii i uczestnictwa w życiu społeczno-gospodarczym.

Poniżej znajduje się matryca efektów kształcenia, analizująca wiedzę, umiejętności i postawy, na których opiera się moduł.



Matryca efektów uczenia się

	WIEDZA	UMIEJĘTNOŚCI	POSTAWY
4.1 Treści wizualne	Zrozumienie znaczenia treści wizualnych. Zrozumienie wpływu wysokiej jakości treści wizualnych na zaangażowanie w mediach społecznościowych i widoczność marki. Poznanie dobrych praktyk firm odnoszących sukcesy, skutecznie wykorzystujących wizualną narrację na platformach społecznościowych.	Nabywanie umiejętności analitycznych pozwalających ocenić znaczenie treści wizualnych dla marketingu w mediach społecznościowych. Umiejętność tworzenia wysokiej jakości treści wizualnych. Nabywanie umiejętności badawczych pozwalających identyfikować skuteczne strategie wizualnego przekazywania historii.	Motywacja do podnoszenia jakości własnych treści wizualnych. Inspiracja do wprowadzania innowacji i dostosowywania strategii do własnej działalności.



4.2 Porady i wskazówki dotyczące korzystania ze smartfona do przygotowania treści wizualnych	Poznanie wskazówek dotyczących optymalizacji ustawień aparatu w smartfonie w celu uzyskania wysokiej jakości zdjęć. Poznanie technik kompozycji: zasada trójkopodziału, kadrowanie, kąty itp. Poznanie technik oświetleniowych: światło naturalne a światło sztuczne, wykorzystanie reflektorów lub dyfuzorów. Poznanie technik nagrywania dźwięku.	Zdobycie praktycznego doświadczenia w fotografowaniu. Umiejętność tworzenia atrakcyjnych wizualnie zdjęć i filmów do marketingu w mediach społecznościowych. Umiejętności twórcze w zakresie opowiadania historii i komponowania treści wideo. Osiągnięcie biegłości w nagrywaniu i montażu filmów za pomocą aplikacji na smartfony. Nabywanie umiejętności rozwiązywania problemów w celu pokonywania wyzwań technicznych podczas tworzenia filmów.	Świadomość znaczenia dbałości o szczegóły w procesie twórczym. Otwartość na eksperymentowanie, uczenie się i doskonalenie umiejętności wizualnego opowiadania historii. Pewność w korzystaniu z technologii smartfonów do tworzenia treści. Otwartość na opinie i konstruktywną krytykę.
4.3 Rodzaje i wymagania dotyczące treści wizualnych	Wiedza o wymaganiach technicznych zdjęć publikowanych na różnych platformach (rozmiary, proporcje, jakość obrazu). Wiedza o formatach i specyfice relacji oraz filmów w mediach społecznościowych (Instagram, YouTube, Facebook, TikTok).	Umiejętność planowania treści wizualnych z uwzględnieniem różnych platform i potrzeb.	Akceptacja, że nauka obsługi platform wymaga czasu i praktyki.



Co-funded by
the European Union



REMCREAD

Empowering Refugee & Migrant Women
through Creative Methods and Digital Literacy

4.4 Planowanie treści i strategia	Zrozumienie znaczenia wcześniejszego planowania treści.	Umiejętność opracowania kalendarza treści i zachowania spójności dzięki znajomości strategii i narzędzi planowania. Umiejętności organizacyjne związane z tworzeniem i utrzymywaniem kalendarzy treści.	Dbałość o spójność i długofalowe efekty działań. Proaktywne podejście do planowania treści.
--	---	--	--



Co-funded by
the European Union



Efekty kształcenia:

Po ukończeniu tych warsztatów uczestniczki i uczestnicy będą potrafili:

- Zrozumieć znaczenie wizualnego opowiadania historii w tworzeniu treści w mediach społecznościowych.
- Stosować podstawowe techniki fotografii i filmowania za pomocą smartfona.
- Wykorzystywać podstawowe zasady kompozycji, oświetlenia i nagrywania dźwięku w celu tworzenia wysokiej jakości treści.
- Analizować i wykorzystywać wiedzę na temat strategii tworzenia treści.

Czas trwania: około 4 godzin

Działania	Cel	Porady dla trenera	Materiały	Czas	Więcej informacji/Linki do zasobów
Icebreaking : Poproś uczestniczki/ków, aby za pomocą swoich telefonów zrobili zdjęcie czegoś, co reprezentuje ich codzienne środowisko pracy. Następnie niech podzielą się zdjęciem z grupą i krótko wyjaśnią, co ono przedstawia.	Przedstawienie osobom uczestniczącym tematu Określenie ich umiejętności cyfrowych Stworzenie swobodnej atmosfery nauki	Temat fotografii można dostosować w zależności od grupy i celów warsztatów.	Duża sala szkoleniowa, w której osoby uczestniczące mają wystarczająco dużo miejsca, aby się swobodnie poruszać.	20 minut	
Ćwiczenie 4.1 Znaczenie wizualnego przekazywania historii Rozpocznij zajęcia od wyjaśnienia, jak ważna jest wizualna narracja i jak może	Zrozumienie znaczenia wizualnego przekazywania historii w celu komunikowania się, edukowania i		Projektor, laptop, prezentacja i seria zdjęć/filmów związanych z tematem. Jedna z nich	20-30	11 Visual Storytelling Techniques You Should Utilize In Your Content



Co-funded by
the European Union



ona poruszać ludzi, sprzyjać zrozumieniu i tworzyć emocjonalne więzi. Podkreśl, że opowiadanie historii za pomocą zdjęć i filmów może przekraczać bariery językowe, co sprawia, że jest to szczególnie cenne w pracy z różnorodnymi społecznościami, takimi jak kobiety migrujące i uchodźczynie. Kilka kluczowych kwestii 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.	wzmacniania pozycji migrantek/kobiet-uchodźczyń.		została już zaproponowana w prezentacji.	Visual hierarchy - Wikipedia 8 tips for powerful visual storytelling Fajna strona do tworzenia treści opowiadających historie online w formie prezentacji lub artykułów ze zdjęciami/filmami. https://shorthand.com/
---	---	--	---	---



Co-funded by
the European Union



• Znaczenie uzyskania zgody, przedstawiania tematów z szacunkiem i unikania szkodliwych stereotypów. Wybierz kilka zdjęć/filmów, które opowiadają historię. Pokaż grupie 2–3 wybrane historie wizualne (zdjęcia lub krótkie filmy). Każda historia powinna trwać nie dłużej niż 2–3 minuty. Po obejrzeniu poproś osoby uczestniczące, aby poświęciły chwilę na indywidualną refleksję nad emocjami lub przemyśleniami, jakie wywołały w nich te materiały wizualne. Pytania do refleksji: • Jakie emocje wywołała ta wizualna opowieść? • Jakie przesłanie lub narrację wyniosłeś z tej historii? • W jaki sposób ta historia łączy się z doświadczeniami migrantek lub uchodźczyń, z którymi pracujesz?					
--	--	--	--	--	--



Co-funded by
the European Union



Ćwiczenie 4.2 Podstawy obsługi aparatu fotograficznego Na początek zadaj osobom uczestniczącym następujące pytania: • Co najczęściej fotografujesz? • Co lubisz fotografować? • Co robisz ze swoimi zdjęciami po ich wykonaniu? Następnie zapoznaj osoby uczestniczące z głównymi ustawieniami aparatu – przysłoną, czasem otwarcia migawki, czułością ISO i ekspozycją. Ćwiczenie praktyczne: Poproś osoby uczestniczące, aby sprawdziły wszystkie ustawienia swoich aparatów i zrobiły zdjęcia/nagrały filmy przy użyciu każdego z nich. • Ręczna regulacja ostrości/ekspozycji • Eksperymentuj z trybami zdjęć i filmów • Poćwicz robienie zdjęć, a potem krótkich filmików. Dyskusja: Zapytaj, co nowego odkryli i które ustawienia uznali za przydatne lub trudne. Kompozycja w fotografii	- Zrozumienie funkcjonalności aparatu fotograficznego - Nauczenie się prawidłowego korzystania z aparatu w telefonie - Odkrywanie i poznawanie nowych ustawień i funkcji w swoich telefonach - Zrozum, czym jest kompozycja i dlaczego jest ważna.	Niektórzy mogą nie mieć określonych ustawień, trybu PRO lub bardzo wydajnych telefonów. Postaraj się im uświadomić, że ostatecznie nie ma to większego znaczenia, ale liczy się sposób, w jaki robią zdjęcia, skupiając się bardziej na kompozycji i oświetleniu. W zależności od tematu warsztatów można skupić się na kompozycjach bardziej	Projektor, laptop, prezentacja Smartfony (osoby uczestniczące przynoszą własne) Statywy lub stabilizatory ręczne	50–60 min	https://www.picmonkey.com/blog/the-ultimate-photography-cheat-sheet https://www.picmonkey.com/blog/how-exposure-works https://petapixel.com/photography-composition-techniques/ https://sunsetshutterbug.com/make-your-handmade-products-look-good-with-these-photography-composition-tips/
--	---	---	---	------------------	---



Co-funded by
the European Union



Pokaż i omów różne rodzaje kompozycji oraz sposób ustawiania siatki w telefonach. Zadanie: Rozdaj każdej osobie uczestniczącej jeden przedmiot i poproś, o zrobienie mu zdjęcia i nakręcenie krótkiego filmiku, zgodnie z zasadami kompozycji, o których właśnie rozmawialiście.		ogólnych lub bardziej przydatnych w fotografii produktowej. Wszystkie one zostały uwzględnione w prezentacji.			
Ćwiczenie 4.3 Oświetlenie Wyjaśnij osobom uczestniczącym znaczenie światła w fotografii, a następnie różnice między światłem naturalnym a światłem zewnętrznym. Pokaż im, jak zrobić softbox z kartonowego pudełka i zapewnij im materiały do jego wykonania w zespołach maksymalnie trzyosobowych. Po zakończeniu poproś ich, aby użyli tych samych przedmiotów, które fotografowali wcześniej, i sfotografowali je przy użyciu softboxu. Na koniec wyświetl wszystkie zdjęcia jedno po drugim i porównaj je z tymi wykonanymi bez softboxu, poproś osoby uczestniczące o wyrażenie opinii na temat każdego z nich.	• Wzrost wiedzy o znaczeniu światła w fotografii • Zrozumienie, jak wykorzystać naturalne światło podczas robienia zdjęć, a także oświetlenie wewnętrzne i softboxy. • Poznanie fotografii produktowej	Wykorzystaj przestrzeń, która ma dostęp do różnych rodzajów światła, naturalnego i sztucznego. Opcjonalnie można zabrać uczestników do najbliższego parku lub otwartej przestrzeni, aby ćwiczyć w naturalnym świetle. W zależności od tego, na jakim rodzaju fotografii chcesz się skupić, możesz ćwiczyć korzystanie z softboxu lub nie. Możesz poprosić osoby uczestniczące, aby	Kartonowe pudełka, przezroczysty papier lub biały papier formatu A4 lub w zależności od rozmiaru pudełka, nożyczki i taśma klejąca. Duże białe i kolorowe arkusze papieru lub kartonu Lampy lub różne rodzaje źródeł światła, które można przenosić	30–40	https://www.pixelz.com/blog/use-smartphone-to-capture-high-quality-product-images/



Co-funded by
the European Union



		przyniosły własne produkty, do fotografowania. Upewnij się, że grupa czuje się bezpiecznie i komfortowo, otrzymując informacje zwrotne, i poproś osoby uczestniczące, aby nie były zbyt surowe wobec siebie nawzajem.			
Ćwiczenie 4.4 Nagrywanie dźwięku	- Wyjaśnienie, dlaczego dźwięk jest kluczowy w tworzeniu filmów - Nauczenie, jak uzyskać czysty dźwięk podczas nagrywania głosu. - Poznanie różnych platform oferujące licencjonowaną muzykę		Małe mikrofony, które można podłączyć do smartfona (Dji, Rode lub dowolnej innej marki); Słuchawki przewodowe i bezprzewodowe (mogą być własne osób uczestniczących)	20–30 minut	Platformy z muzyką bez licencji: freesound.org ccmixter.org Biblioteka audio YouTube
Ćwiczenie 4.5 Strategia treści Przedstaw osobom uczestniczącym wymagane rozmiary postów i relacji/artykułów dla każdej platformy. Informacje te można znaleźć w prezentacji.	- Poznanie zasad strategii treści - Testowanie i symulowanie planowania strategii treści			30 minut	https://blog.hootsuite.com/social-media-content-creation/



Co-funded by
the European Union



Porozmawiaj o znaczeniu strategii treści, gdy chcesz promować swoją markę, produkt lub organizację. Znaczenie spójności, harmonogramu i różnorodności treści (edukacyjnych, inspirujących, rozrywkowych). Wprowadzenie do kalendarzy treści. Ćwiczenie praktyczne: Uczestnicy pracują w grupach nad stworzeniem miesięcznego kalendarza treści dla wybranej przez siebie platformy. Powinni rozważyć: rodzaje treści, częstotliwość publikowania oraz specjalne kampanie lub wydarzenia. Udostępnij kalendarze grupie, aby uzyskać opinie i sugestie.					Platformy oferujące bezpłatne zdjęcia i grafiki na licencji: unsplash.com pixabay.com pexels.com freepik.com
Projekt końcowy – opcjonalny Osoby uczestniczące są podzielone na małe grupy i muszą stworzyć krótki 30-sekundowy film lub serię 3-5 zdjęć. Treść może mieć różną tematykę:	Wykorzystanie nabytych umiejętności poprzez stworzenie krótkiego projektu wizualnego.			30–60 minut.	



Co-funded by
the European Union



1. Wzmacniające przesłania dla migrantek/kobiet-uchodźców 2. Promowanie produktu lub zestawu produktów zaprojektowanych/stworzonych przez kobiety-migrantki/uchodźczynie. Osoby uczestniczące wybierają jedną z tych dwóch opcji. Muszą wykorzystać wszystko, czego się wcześniej nauczyli, i zastosować to w swoim projekcie. Każda grupa dzieli się swoim projektem na platformie warsztatów (grupa zamknięta), na grupie WhatsApp lub Facebooku. Moderator i uczestniczki udzielają konstruktywnych opinii na temat aspektów technicznych i narracji. *Projekt końcowy można również wykonać w czasie wolnym po warsztatach.					
Ćwiczenie 2.5. Podsumowanie i pytania Podsumowanie warsztatów i udzielenie odpowiedzi na dodatkowe pytania. Rozdanie materiałów informacyjnych z	• Podkreślenie kluczowych zasad i odpowiadanie na obawy.		Materiały informacyjne	5–10 minut	



Co-funded by
the European Union



prezentacji oraz dodatkowych zadań do wykonania w domu.					
---	--	--	--	--	--



PRZEWODNIK PO FOTOGRAFOWANIU SMARTFONEM

1. Poznaj swój aparat w smartfonie

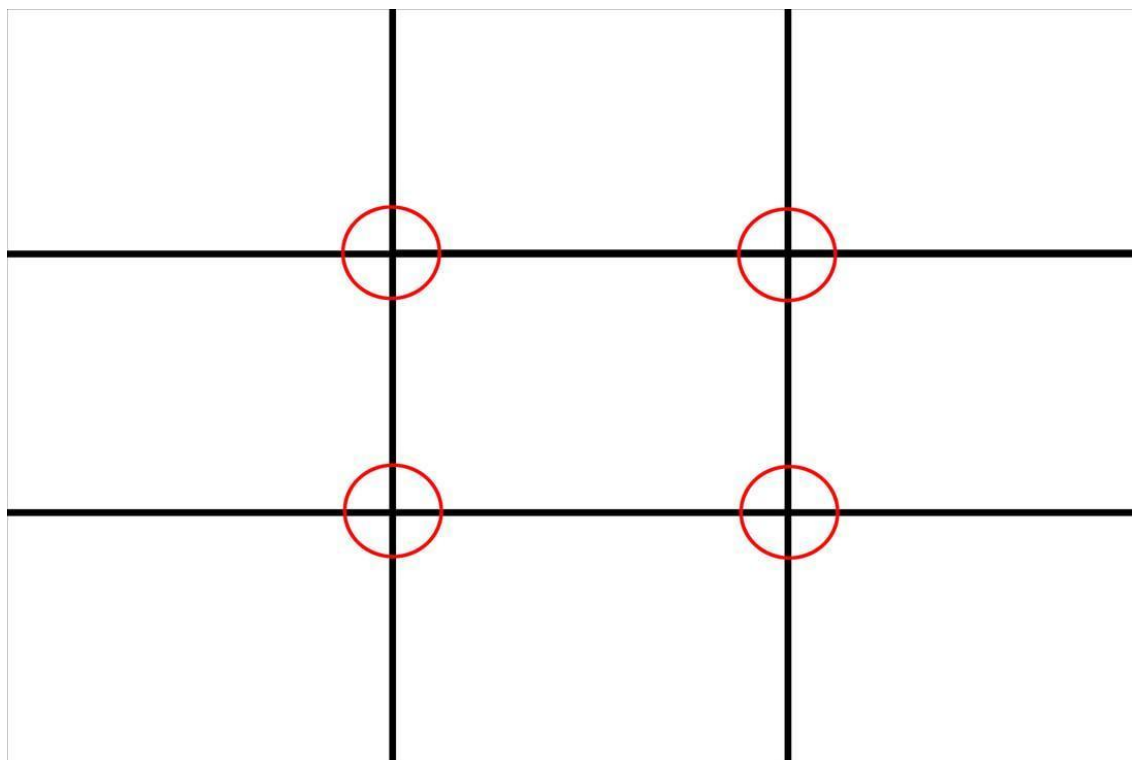
- **Tryb HDR:** Pomaga zrównoważyć oświetlenie w scenach o wysokim kontraście.
- **Linie siatki:** Włącz je, aby zastosować **zasadę trójkądną** i uzyskać lepszą kompozycję.
- **Ostrość i ekspozycja:** Dotknij ekranu, aby ustawić ostrość na obiekcie i dostosować jasność.
- **Tryb nocny i tryb profesjonalny:** Doskonały do fotografowania przy słabym oświetleniu i zapewniający większą kontrolę ręczną.
- **ISO:** Kontroluje czułość aparatu na światło. Niższe ISO jest najlepsze w jasnych warunkach, natomiast wyższe ISO pomaga w słabym oświetleniu, ale może powodować szumy.
- **Przysłona:** Określa ilość światła wpadającego do aparatu. Większość smartfonów ma stałą przysłonę, ale niektóre pozwalają na regulację w celu kontrolowania głębi ostrości.
- **Czas otwarcia migawki i ekspozycja:** Krótszy czas otwarcia migawki pozwala zamrozić ruch, natomiast dłuższy czas otwarcia migawki zapewnia większy dopływ światła, ale może powodować rozmycie obrazu. Kompensacja ekspozycji (+/-) pozwala rozjaśnić lub przyciemnić obraz.



2. Kompozycja zdjęcia

- **Zasada trójpodziału** – Umieść obiekt w punkcie przecięcia linii siatki.
- **Linie prowadzące** – Wykorzystaj drogi, ściany lub cienie, aby skierować wzrok widza.
- **Obramowanie** – Wykorzystaj okna, drzwi lub przedmioty, aby stworzyć naturalną ramę wokół obiektu.
- **Przestrzeń negatywna** (wolna przestrzeń wokół obiektu) – Pozostaw obiektowi trochę „oddechu”, aby zdjęcie wyglądało minimalistycznie i przejrzyste.

Ćwiczenie: Zrób 3 zdjęcia, stosując różne zasady kompozycji, i porównaj wyniki.





3. Znaczenie światła

Wskazówki dotyczące naturalnego oświetlenia:

- Do portretów najlepiej nadaje się miękkie, równomierne światło (np. w pobliżu okna).
- Złota godzina (tuż po wschodzie słońca lub przed zachodem słońca) daje ciepłe, piękne odcienie.
- Unikaj ostrego słońca w południe — znajdź cień lub oświetl obiekt od tyłu, aby uzyskać efekt blasku.
- Pochmurne dni są idealne do fotografowania.

Ćwiczenie:

1. Poświęć kilka minut każdego dnia na obserwację światła i jego zmian w ciągu dnia, a także tego, jak wpływa ono na atmosferę.
2. Zrób zdjęcie tego samego obiektu w różnych warunkach oświetleniowych (cień, jasne światło, światło tylne) i zwróć uwagę na różnicę.

4. Porady dotyczące fotografii portretowej i produktowej

W przypadku portretów:

- Umieść obiekt nieco poza środkiem kadru.
- Uchwyć naturalne emocje w spontanicznych ujęciach.
- Użyj trybu portretowego (jeśli jest dostępny), aby uzyskać rozmyte tło.

W przypadku fotografii produktowej:

- Użyj softboxu (możesz go zrobić samodzielnie z kartonowego pudełka i przezroczystego papieru), aby rozproszyć światło.
- Umieść produkty na czystym, prostym tle.
- Rób zdjęcia pod różnymi kątami, aby znaleźć najbardziej korzystny widok.

Ćwiczenie: Wypróbuj te wskazówki, robiąc zdjęcie portretowe i produktowe.



Co-funded by
the European Union



5. Strategia treści

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!

Ćwiczenie: Stwórz krótki 30-sekundowy film lub serię 3–5 zdjęć promujących Twoją inicjatywę, działalność lub pasję. Pomyśl, jaki przekaz chcesz przekazać odbiorcom — inspirujący, edukacyjny, humorystyczny? Zadbaj o spójny styl wizualny i ton komunikacji.