

## دوره: گرفتن عکس و فیلم با کیفیت با گوشی هوشمند

### بخش ۱: ۱۰ تکنیک برای گرفتن عکس های با کیفیت:

- ۱- استفاده از نور طبیعی:  
با استفاده از نور روز عکس بگیرید. از نور شدید یا سایه های عمیق اجتناب کنید.
- ۲- تلفن خود را ثابت نگه دارید:  
برای جلوگیری از تاری از هر دو دست یا سه پایه استفاده کنید.
- ۳- ترکیب:  
با قرار دادن سوژه خود در امتداد خطوط یا در تقاطع ها از قانون یک سوم استفاده کنید.
- ۴- فوکوس دستی:  
برای تنظیم فوکوس روی سوژه، روی صفحه ضربه بزنید.
- ۵- اجتناب از زوم دیجیتال:  
به جای استفاده از زوم دیجیتال برای حفظ کیفیت، از نظر فیزیکی به سوژه خود نزدیکتر شوید.
- ۶- از برنامه های عکاسی استفاده کنید:  
برنامه هایی مانند VSCO یا Snapseed را برای گزینه های ویرایش پیشرفته سرچ کنید.
- ۷- آزمایش با زوایا:  
زوایای مختلف را امتحان کنید تا چشم اندازه های جالب را ثبت کنید.
- ۸- با فرمت RAW عکس بگیرید:  
در صورت موجود بودن از فرمت RAW برای انعطاف بیشتر در ویرایش استفاده کنید.
- ۹- عکس های خود را ویرایش کنید:  
یاد بگیرید که از ابزارهای ویرایش برای بهبود عکس های خود پس از عکاسی استفاده کنید.
- ۱۰- چندین عکس بگیرید:  
برای انتخاب بهترین عکس از گرفتن چندین عکس درنگ نکنید.

### بخش ۲: ۵ تکنیک برای گرفتن ویدیوهای با کیفیت

- ۱- تثبیت:  
از گیمبال استفاده کنید یا گوشی خود را برای ویدیوهای بدون لرزش ثابت کنید.
- ۲- نورپردازی:  
از روشنایی کافی اطمینان حاصل کنید. فیلم در "ساعت طلایی" برای یک اثر دلپذیر.
- ۳- کادربندی و ترکیب بندی:  
همان اصول ترکیب بندی را در عکاسی اعمال کنید.
- ۴- از حالت ویدیوی با کیفیت بالا استفاده کنید:  
بالاترین وضوح موجود را برای کیفیت بهتر انتخاب کنید.
- ۵- ضبط صدا:  
در صورت امکان از میکروفون خارجی برای بهبود کیفیت صدا استفاده کنید.

## بخش ۳: استفاده از نرم افزار ویرایش در گوشی های هوشمند

- نرم افزار مناسب را انتخاب کنید:  
برنامه‌هایی مانند InShot، KineMaster یا Adobe Premiere Rush را جستجو کنید.
- عکس‌ها/فیلم‌های خود را وارد کنید:  
یاد بگیرید که به راحتی ویدیوی خود را به برنامه انتخابی وارد کنید.
- برش و ویرایش:  
از ابزارهای برش برای حفظ بهترین بخش‌ها استفاده کنید.
- اضافه کردن موسیقی و افکت:  
یاد بگیرید که صدا، جلوه‌های صوتی، و تغییر حالت اضافه کنید.
- ساخت ویدیوی نهایی و به اشتراک گذاری:  
بدانید که چگونه پروژه نهایی را در قالب مورد نظر در گوشی ذخیره کنید و آن را در شبکه‌های اجتماعی به اشتراک بگذارید.

## نتیجه گیری: نتایج مورد انتظار

در پایان این دوره، دانشجویان قادر خواهند بود:

- با گوشی‌های هوشمند خود عکس‌ها و فیلم‌های با کیفیت حرفه‌ای بگیرند.
  - از ترکیب بندی و تکنیک‌های نورپردازی مناسب استفاده کنند.
  - از برنامه‌های ویرایش به طور موثر برای ایجاد پروژه‌های جذاب بصری استفاده کنند.
  - اصول اولیه عکاسی و فیلمبرداری را بدانند.
- این آموزش نه تنها به دانش‌آموزان اجازه می‌دهد تا خلاقیت خود را توسعه دهند، بلکه آنها را با مهارت‌های عملی که می‌توانند در زمینه‌های مختلف، چه برای پروژه‌های مدرسه، استفاده شخصی، یا حتی فرصت‌های حرفه‌ای به کار ببرند، مجهز می‌کند.