

🎵 AKTYWNOŚĆ · MĘSKI OBIEKTYW - WARSZTATY FOTOGRAFII MOBILNEJ

Męski Obiektyw - Warsztaty Fotografii Mobilnej

Edukacja cyfrowa: Przełamanie lęku przed zaawansowanymi funkcjami smartfona. Zrozumienie, że telefon to pełnoprawny aparat fotograficzny. Trening poznawczy: Nauka patrzenia na świat przez pryzmat kompozycji (szukanie...



POZIOM TRUDNOŚCI
Łatwy



UCZESTNICY
Mała grupa



MIEJSCE
Pomieszczenie



ORGANIZACJA
Cykliczny



Wprowadzenie

Ta aktywność zamienia smartfon w precyzyjne narzędzie do dokumentowania pasji, skupiając się na praktycznym warsztacie i technicznych aspektach optyki, takich jak kompozycja kadru czy dobór oświetlenia. Zamiast teoretycznych wykładów o sztuce, program stawia na konkretne zadania – od nauki stabilnej postawy „strzeleckiej” podczas robienia zdjęć, po wykorzystanie nowoczesnych gadżetów, takich jak mini-statywy czy gimbale. Wspólne foto-spacery w poszukiwaniu detali architektury lub przyrody łączą trening uważności z naturalną aktywnością fizyczną, a finałowa wystawa prac pozwala uczestnikom zyskać status ekspertów w dziedzinie nowoczesnej dokumentacji cyfrowej.



Cel scenariusza

1. **Edukacja cyfrowa:** Przełamanie lęku przed zaawansowanymi funkcjami smartfona. Zrozumienie, że telefon to pełnoprawny aparat fotograficzny.
2. **Trening poznawczy:** Nauka patrzenia na świat przez pryzmat kompozycji (szukanie linii, symetrii, światła) stymuluje prawą półkulę mózgu.
3. **Aktywizacja ruchowa:** „Foto-spacer” to ukryta forma aktywności fizycznej. Uczestnik skupiony na szukaniu kadru przechodzi kilometry, nie czując zmęczenia.



Dla kogo

Mężczyźni 60+, posiadacze smartfonów (Android/iPhone). Osoby, które używają telefonu tylko do dzwonienia, a chcą dokumentować swoje inne pasje (np. wędkarstwo, modelarstwo, wnuki) w dobrej jakości. Miłośnicy techniki i gadżetów.

1 Krok 1: Diagnoza sprzętu (Przegląd techniczny)

1. Niech uczestnicy wyjmą telefony. Zobacz, z czym pracujesz.
2. Jeśli ktoś ma stary telefon z klawiaturą - niestety, te warsztaty nie są dla niego (chyba że ma aparat cyfrowy kompaktowy - zasady kompozycji są te same).
3. Pomóż im wyczyścić obiektywy! 90% problemów z jakością to tłuste odciski palców na szkle.

2 Krok 2: teoria w praktyce (Zero wykładów)

1. Nie rób wykładu o historii fotografii.
2. Od razu pokaż funkcje: „Panowie, wyjmujemy telefon. Widzicie tę siatkę? Musimy ją włączyć w ustawieniach. Kto nie ma, ręka w górę”.
3. Ucz przez działanie.

3 Krok 3: Wyjście w teren

1. Wybierz trasę, która jest bezpieczna (równe chodniki) ale wizualnie ciekawa.
2. Stare fabryki, ceglane mury, targowiska, parki z ciekawymi drzewami.
3. Lider nie robi zdjęć dla siebie - lider krąży i podpowiada.

4 Krok 4: Obsługa aplikacji

1. Seniorzy boją się instalować aplikacje. Przeprowadź ich przez to.
2. Wybierz Snapseed (jest darmowy, od Google, bez reklam).
3. Pokaż funkcję „Napraw” (plasterek) - usuwanie śmieci ze zdjęcia czy pryszczka z nosa wnuka. To funkcja, która zawsze robi efekt „wow”.

5 Krok 5: Wystawa końcowa (Prestiż)

1. Zdjęcia w telefonie „giną”.
2. Zorganizuj na koniec cyklu małą wystawę. Wydrukuj po 2 najlepsze zdjęcia każdego uczestnika (koszt odbitki to grosze).
3. Wernisaż z zaproszeniem rodzin buduje dumę i poczucie sensu nowej pasji.

6 Warianty

1. **Wariant „Urban Explorer” (Miejski):** Fotografowanie starej architektury, budynków itp. Dokumentacja zmieniającego się miasta.
2. **Wariant „Makro” (Przyrodniczy):** Użycie tanich soczewek nakładanych na telefon (koszt ok. 20-30 zł) do fotografowania owadów, mchu, mechanizmów zegarka. To wymaga precyzji i cierpliwości.

Uwaga ogólna: Wielu seniorów wstydzi się robić zdjęcia telefonem, bo „to niepoważne”. Twoim zadaniem jest pokazanie, że najlepszy aparat to ten, który masz przy sobie. Zmień narrację z „pstrykania” na „świadome fotografowanie”.



Potrzebne zasoby

1. **Sprzęt:** Własne smartfony uczestników (BYOD - Bring Your Own Device). Rzutnik dla prowadzącego do pokazywania przykładów.
2. **Oprogramowanie:** Darmowa aplikacja do edycji (np. Snapseed - jest intuicyjna, ma konkretne suwaki i działa na każdym systemie).
3. **Miejsce:** Sala ze stołami oraz ciekawa okolica do spaceru (park, stara architektura, rynek).



WSKAZÓWKI

1. **Gadżety:** Mężczyźni uwielbiają akcesoria. Pokaż im mini-statywy, gimbale (stabilizatory) czy dodatkowe obiektywy. To buduje profesjonalny klimat.
2. **Język:** Unikaj słowa „sztuka”. Mów o „warsztacie”, „narzędziu”, „dokumencie”, „reportażu”.
3. **Bezpieczeństwo:** Uczul na fotografowanie ludzi na ulicy (RODO, wizerunek). Skupcie się na architekturze i przyrodzie, by uniknąć konfliktów.



Element rywalizacji

1. **„Kadr Miesiąca”:** Wybór jednego najlepszego zdjęcia, które zostanie wydrukowane w formacie A4 i powieszony w antyramie w klubie.
2. Tematyczne Wyzwania: Np. tydzień „Czerwony”, tydzień „Beton”, tydzień „Rdza”.



BARIERY I ZALECENIA

1. **Wzrok:** Małe ekrany smartfonów. Rozwiązanie: W sali podłączaj obraz telefonu lidera do rzutnika. W terenie ucz korzystania z dużego kontrastu.
2. **Stabilność:** Drżenie rąk. Rozwiązanie: Nauka trzymania telefonu obiema rękami (łokcie przy ciele - postawa strzelecka) lub oparcia się o ścianę/drzewo. Wykorzystanie samowyzwalacza (timer 2 sekundy).
3. **Pamięć telefonu:** Brak miejsca na zdjęcia. Rozwiązanie: Pierwsze zajęcia warto poświęcić na „czyszczenie cyfrowe” (usuwanie starych plików).



Linki i inspiracje

→ **Jak fotografować smartfonem? ABC fotografii mobilnej**

<https://www.x-kom.pl/poradniki/3545-jak-fotografowac-smartfonem-abc-fotografii-mobilnej.html>

→ **Jak robić lepsze zdjęcia telefonem? 10 porad dla lepszych zdjęć mobilnych**

https://www.youtube.com/watch?v=2Q9_SJjpms

→ **Bezpłatny E-BOOK Jak robić lepsze zdjęcia telefonem?**

https://www.banita.travel.pl/wp-content/uploads/2022/08/banita-ebook-jak_robic_lepsze_zdjecia_telefonem.pdf

KONIEC
SCENARIUSZA