

# INFORMACJE PRZYDATNE DLA OPOWIADANIA HISTORII

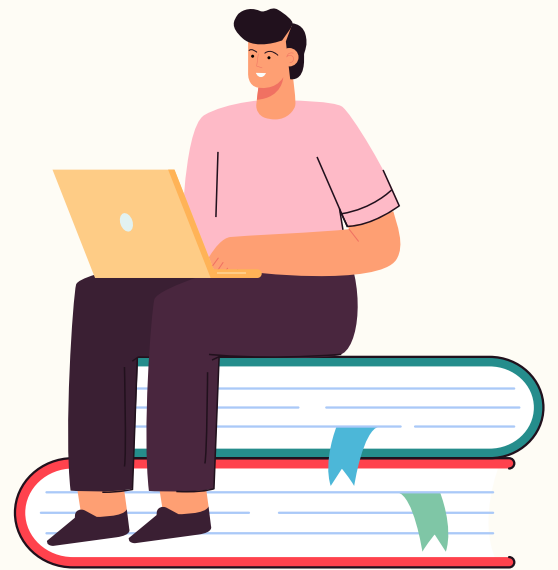


Chcemy usłyszeć Twoją poruszającą i ważną historię. Może ona pomóc zainspirować innych do dołączenia się do Ciebie i do Światowego Ruchu Katolików na rzecz Środowiska. Wspólnie odpowiadamy na wezwanie Papieża Franciszka i wspólnie ożywiamy Laudato si'!

Zachęcamy do korzystania z tego przewodnika jako sposobu na podzielenie się swoją historią - niezależnie od tego, czy będzie to tekst, zdjęcia i / lub filmy. Zacznijmy!

**Historie:** Twoja historia ma znaczenie. Twoja historia będzie zachęcać innych do działania. W całej historii właśnie indywidualne historie poruszały ludzi w sposób, którego zwykłe fakty lub liczby po prostu nie mogą dokonać. Historie oddziałują na nas na poziomie emocjonalnym i sprawiają, że chcemy działać i pozostać zaangażowanym.

Aby naprawdę ożywić Laudato si' i troszczyć się o stworzenie na całym świecie, każdy z nas będzie musiał podjąć działanie i opowiedzieć nasze historie. Twój głos ma znaczenie. Dziękujemy za podzielenie się swoją historią!



## Zaczynij od "Dlaczego?"

Aby jak najlepiej opowiedzieć swoją historię, zastanów się, gdzie to wszystko się dla Ciebie rozpoczęło. Dlaczego Ty lub Twoja organizacja chcieliście podjąć działania na rzecz stworzenia? Dlaczego Ty lub Twoja organizacja chcieliście przeciwdziałać kryzysowi klimatycznemu? Coś się stało, coś skłoniło Cię do działania. Co to było? Kiedy to się stało? Dlaczego działałeś?

Poświęć 10 minut na zastanowienie się nad tym i zapisz notatki, myśli, które przychodzą Ci do głowy. Nie martw się teraz o jakość pisania; po prostu zapisz swoje myśli, aby pomysły płynęły.

### Co się Wydarzyło?

Teraz, gdy zastanawiałaś/-eś się, dlaczego, poświęćmy trochę czasu na przemyślenie tego, co zrobiłaś/-eś. Jakie działania zostały podjęte i co masz nadzieję, że może z tego wyniknąć? Może to być małe lub duże działanie - wszystko, co robisz dla stworzenia, ma znaczenie.

Poświęć kolejne 10 minut na zastanowienie się nad tym, co zrobiłaś/-eś i co Ty lub Twoja organizacja chcieliście, aby się wydarzyło w wyniku tego działania.

### Co teraz?

Poczułaś/-eś się poruszony do działania. Podejmujesz działania. Co teraz? Co Ty i Twoja organizacja chcecie by wydarzyło się teraz i w przyszłości? Co mogłoby się stać, gdyby coraz więcej ludzi, takich jak Ty, przyłączyło się do Ciebie w wysiłkach, by ożywić Laudato si' i troszczyć się wspólnie o stworzenie? Miej wielkie marzenia! Poświęć kolejne 10 minut, zastanawiając się nad tymi pytaniami.

### Napisz swoją historię

Nadszedł czas, aby napisać swoją historię. Rozpoczynając, pamiętaj o kilku ważnych wskazówkach, które od dziesięcioleci pomagają gawędziarzom:



Zacznij od najciekawszej rzeczy, która przyciągnie czytelników od samego początku. Ludzie mają tak wiele rzeczy, które walczą o ich uwagę. Nie dawaj swoim czytelnikom żadnego powodu, by odwrócić wzrok i przestać czytać. Zadaj sobie pytanie, jaka jest najciekawsza rzecz w mojej historii? Zacznij od tego! Ważne jest, aby przyciągnąć czytelników od samego początku.

Napisz tę historię tak, jakbyś opowiadał ją przyjacielowi podczas kolacji. Często zaczynamy pisać i zmieniamy język. Pomijamy słowa, których normalnie używamy w rozmowie, na słowa, których nigdy nie używamy. Nie ma potrzeby przemyślenia swojej historii i zmiany języka. Napisz historię tak, jak opowiadasz ją znajomemu podczas kolacji.

**Nie komplikuj.** Prosty język i proste zdania są często najlepsze. Pomagają ludziom lepiej zrozumieć Twój przekaz. Struktura podmiotu-czasownika-dopełnienia może zdziałać cuda, gdy opowiadasz swoją historię i pomaga skłonić ludzi do podjęcia działania.

- Historia dotyczy jednej rzeczy: dlaczego poczułeś się pobudzony do działania i co zrobiłeś. Nie chodzi o to, o czym myśli grupa w mieście obok ciebie, chodzi tylko o twoją historię. Zalecamy, aby opowiedzieć swoją historię na jednej lub dwóch stronach.

### **Kluczowe informacje:**

W pewnym momencie historii dobrze będzie zawrzeć pięć "W" i jedno "H": kto, co, kiedy, gdzie, dlaczego i jak? Nie czuj potrzeby umieszczania tego wszystkiego w pierwszym zdaniu. Nic w tym stylu. To tylko kilka typowych faktów, o których należy pamiętać podczas pisania historii.

### **Edytowanie swojej historii**

Rozpoczyna się zabawa. Kiedy przeglądasz swoją historię, co Ci się podoba, a co można usunąć? Czy są jakieś elementy, które po prostu nie mają większego sensu? Czy znalazłeś inne elementy, które Twoim zdaniem są naprawdę interesujące i powinny zostać przesunięte w górę? Edytuj dalej! Weryfikacja jest kluczem do procesu pisania.

Spróbuj też na głos przeczytać swoją historię. Pomoże Ci to znaleźć kilka łatwych do przeoczenia błędów. Pamiętaj też, aby wystać swoją historię znajomemu lub dwóm znajomym, aby również mogli ją edytować. Każdy może skorzystać z pomocy edytora lub kogoś, kto przejrzy swoją pracę.

Napisalesz swoją historię. Gratulujemy i dziękujemy!

Teraz, gdy masz już napisaną historię, nadszedł czas, aby dobrać zdjęcia, filmy i dźwięk, które pomogą Ci ją opowiedzieć.

### Zdjęcia:

- Najpierw przeczytaj ponownie swoją historię i pomyśl o obrazie, który najlepiej pomoże ci ją opowiedzieć - obrazie miejsca, osoby, przedmiotu. Możliwości są nieograniczone! Pamiętaj, że zdjęcia uzupełniają narrację, więc staraj się robić zdjęcia, które łączą się z historią, którą opowiadasz.
- Gdy już wiesz, jakie zdjęcie chcesz zrobić, czas skorzystać z telefonu komórkowego lub aparatu. Nie musisz mieć świetnego sprzętu technologicznego. Pamiętaj tylko, aby zdawać sobie sprawę z jakości i udostępniać zdjęcia w wysokiej rozdzielczości.
- Kiedy utkniesz myśląc nad tym, co chcesz sfotografować, postaraj się przestrzegać zasady 3/3. Co to znaczy? To bardzo przydatna w fotografii zasada polegająca na podzieleniu obrazu (w myślach) na dziewięć równych części (dwie równoległe linie poziome i dwie pionowe) i umieszczenie tego, co chcesz sfotografować, w jakimś punkcie przecięcia się linii. Ta rada może być przydatna, gdy chcesz skierować uwagę na określony obszar zdjęcia.



- Jeszcze jedna rada - uważaj na ostrość! Nie zapomnij wyczyścić obiektywu aparatu, aby zdjęcia były ostre.
- Kontrolowanie kontrastu i światła w obrazach jest możliwe. Naturalne światło wygląda lepiej na zdjęciach. Spróbuj wykonać kilka prób z osobą lub przedmiotem, który chcesz sfotografować i upewnij się, że światło dobrze oświetla twarze ludzi lub szczegóły obiektów. To jest bardzo ważne.
- Ustaw aparat w pozycji poziomej i baw się kątami, rób zdjęcia w różnych ujęciach. Poniżej znajduje się kilka przykładów.

**Poziom oczu**



**Wysoki kąt**



Photo by Vusal Ibadzade

**Mały kąt**



**Górny kąt**



Photo by Anfisa Eremina

- Na koniec zrób tyle zdjęć, ile potrzebujesz, aż uzyskasz pożądany efekt. Daj się ponieść kreatywności!
- Gdy masz już zdjęcia, pobierz je na komputer i wybierz od trzech do pięciu zdjęć. Wybierz najlepsze zdjęcia, które łączą się z Twoją historią i podziel się nimi z nami, aby uwzględnić je w swojej historii. Im więcej propozycji, tym lepiej!

## Wideo i audio:

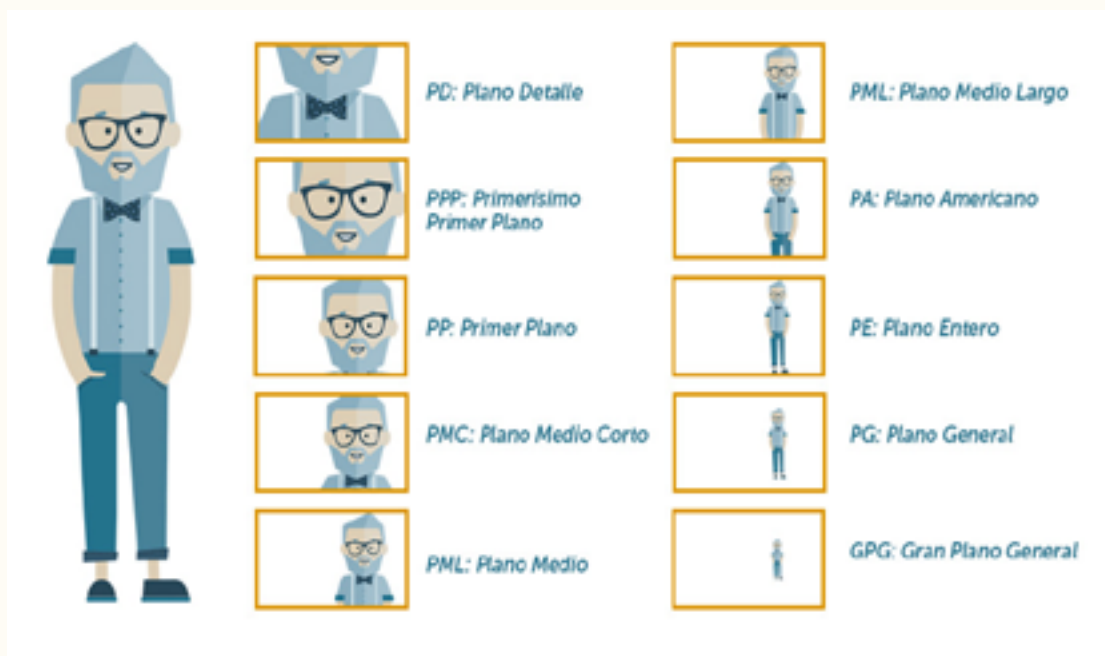
- Tworząc film, najpierw zastanów się, co chciałbyś przedstawić.
  - a. Możesz przeprowadzić burzę mózgów, odpowiadając na następujące pytania:
    - ▲ Co powiem i jaka będzie struktura tej historii?
    - ▲ Kto jest głównym bohaterem?
    - ▲ Jakich ujęć miejsc lub obiektów mogę użyć, aby opowiedzieć swoją historię?
- 1, 2, 3, kamera, akcja! Teraz, gdy wiesz, co zamierzasz nagrać, czas przygotować telefon lub kamerę. Poświęć kilka minut, aby zapoznać się z opcjami dostępnymi w telefonie komórkowym i zapoznać się z nimi. Jeśli Twój telefon ma opcję wysokiej rozdzielczości, użyj jej!
- Podczas nagrywania trzymaj telefon poziomo i staraj się trzymać go stabilnie. Pamiętaj, że trzeba uważać na stabilność i nie zastaniać aparatu palcami. Jeśli to możliwe, użyj statywu, aby wideo nie wyglądało na drżące i abys mógł dobrze zobaczyć nagranie. Jeśli nie masz statywu, nie martw się o to. Po prostu trzymaj go stabilnie!



Photo by Samson Katt

- Upewnij się, że dźwięk jest dobrze słyszalny. W wywiadzie nagrywaj w miejscu, w którym nie słychać przerw ani ciągłego hałasu, który zagłusza inne głosy. Jeśli zamierzasz nagrać miejsce na wideo, aby zapewnić kontekst, upewnij się, że dźwięk jest nagrywany bez przerw i unika innych odgłosów, takich jak klaksony samochodu lub szczekanie psa.
- Kiedy nagrywasz działania danej osoby, pamiętaj, aby rozpocząć nagrywanie od około 20 sekund przed rozpoczęciem wywiadu i pozwolić, aby kamera zarejestrowała około 20 sekund po zakończeniu wywiadu. Ten dodatkowy czas nie pozwoli na nagłe cięcia i będzie przydatny w procesie edycji wideo.

- Podobnie jak w przypadku zdjęć, zalecamy użycie naturalnego światła. Uważaj, aby nie wykonywać żadnych ujęć z podświetleniem i pozwól sobie na grę z kątami i strzałami. Poniżej znajduje się lista ujęć, które będą bardzo przydatne.



- Jeśli chodzi o czas, zalecamy nagrywanie tak długo, jak myślisz, że chcesz opowiedzieć historię. Możesz nawet zrobić kilka dodatkowych ujęć, aż poczujesz się gotowy, aby opowiedzieć swoją historię. Edycja? Nie martw się! Zajmiemy się tym, wystarczy, że przedstawiś główne idee tej historii i krótki opis całego przestanego filmu. Pozwoli nam to zrozumieć Twoją wizję i edytować wideo.

### Zgoda:

Jako kolejna wskazówka, która dotyczy również zdjęć, pamiętaj, że jeśli zamierzasz z kimś porozmawiać lub zrobić zdjęcie profilowe danej osoby, dobrze byłoby mieć jej pisemną zgodę. Ponadto, jeśli Twoja historia dotyczy dzieci, pamiętaj o podpisaniu formularza zgody na zdjęcia przez ich rodziców lub prawnych opiekunów.

Możesz skorzystać z poniższego formularza zgody na zdjęcia. Nie zapomnij dołączyć go gdy przesyłasz nam swoją historię.

## Formularz przekazania

Ja \_\_\_\_\_ upoważniam do opowiedzenia mojej historii i wykorzystania mojego wizerunku na stronie Światowego Ruchu Katolików na rzecz Środowiska i ewentualnie na innych stronach internetowych, takich jak Tydzień Laudato si' lub Strony Czasu Stworzenia. Wyrażam również zgodę na wykorzystanie go w mediach społecznościowych oraz za pośrednictwem poczty elektronicznej i innych materiałów marketingowych, z których nie wszystkie są tutaj wymienione.

-----  
**Podpis osoby upoważnionej**

Uwaga: w przypadku małoletnich dzieci upoważnienie musi być podpisane przez przedstawiciela prawnego. Musi również zawierać:

Wiek: \_\_\_\_\_ (Imiona i nazwisko małoletniego dziecka)

### Wysyłanie materiału:

Gdy masz już przygotowane historie, zdjęcia i / lub filmy oraz formularz zgody na zdjęcia (zeskanowany lub na zdjęciu), możesz udostępnić je tutaj w tym [formularzu historii](#), pamiętaj o podaniu swojego imienia i nazwiska, adresu e-mail, numeru telefonu i miasta.

### Dodatkowe informacje:

W przypadku pytań lub wątpliwości możesz skontaktować się z nami przez WhatsApp lub wysyłając e-mail na adres [socialmedia@catholicclimatemovement.global](mailto:socialmedia@catholicclimatemovement.global).

Powodzenia i nie możemy się doczekać, kiedy poznamy Twoją historię!