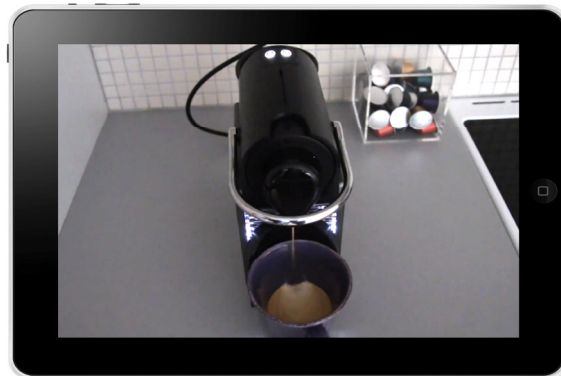
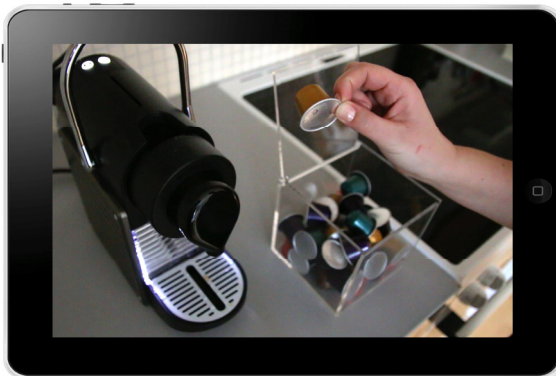
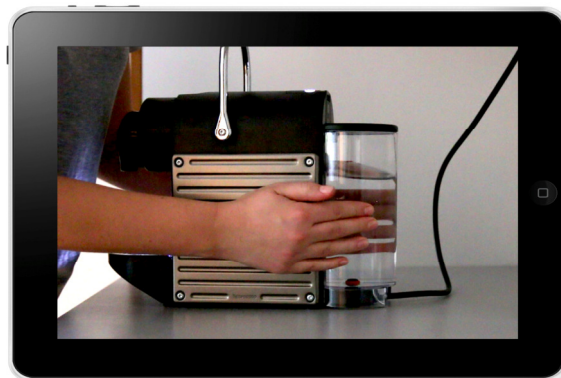
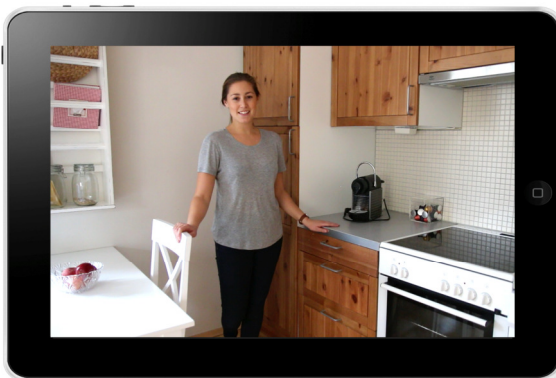


Enkla och bra instruktionsfilmer

En handbok hur man skapar användbara instruktionsfilmer
på ett enkelt sätt



Detta är en översättning av en norsk rapport med tillåtelse av KARDE AS av Föreningen för kognitivt stöd FKS feb 2016

Exempel och länkar är på norska
I slutet av rapporten har FKS gjort ett tillägg "Att använda sig själv som modell"

Författare: Mari Sætre Digernes
Gro Marit Rødevand
Projekt: Gode instruksjonsfilmer
Dato: 30.04.2015
Översättning: André Gatu för FKS



Innehåll

1	Inledning.....	3
1.1	<i>Kort om handboken</i>	4
1.2	<i>Innehåll och struktur.....</i>	4
2	Instruktionsfilm	5
2.1	<i>Vad är en instruktionsfilm?.....</i>	5
2.2	<i>Målgruppen för handboken.....</i>	6
2.3	<i>Användning av instruktionsfilm i praktiken.....</i>	6
3	Exempel på bra instruktionsfilmer.....	7
3.1	<i>Filmer för personer med utvecklingsstörning</i>	7
3.2	<i>Filmer för äldre personer</i>	10
4	Förberedelser för filmning.....	11
4.1	<i>Göra en skiss</i>	11
4.2	<i>Utrustning.....</i>	15
4.3	<i>Planera filmningen.....</i>	20
5	Filmning.....	21
5.1	<i>Praktiska och pedagogiska tips</i>	22
5.2	<i>Tekniska tips</i>	22
6	Redigera film	25
6.1	<i>Tips för filmredigering</i>	26
6.2	<i>Mer om filmredigering.....</i>	28
6.3	<i>Överföring av bild och filmfiler</i>	33
7	Screencast och filmning av skärm	35
7.1	<i>Skärmvideo (Screencast).....</i>	35
7.2	<i>Filma mobil-/surfplattskärm med hjälp av videokamera</i>	37
8	Mer avancerad filmproduktion.....	38
8.1	<i>Inramning</i>	38
8.2	<i>Ljudupptagning.....</i>	39
8.3	<i>Ljussättning.....</i>	41
8.4	<i>Sminkning och klädsel.....</i>	41

8.5	Skapa bilder i PowerPoint.....	41
9	Etik.....	42
10	Summering.....	43
10.1	Förberedelser för filmning.....	43
10.2	Filminspelning.....	44
10.3	Redigering av film.....	44
10.4	Screencast och filmning av skärm.....	45
10.5	Generella pedagogiska principer.....	46
	Tips för vidare läsning/studier om filmproduktion.....	47
	Bilagor – overføre filmfiler ved filbehandlingssystem.....	48
11	“Att använda sig själv som modell”.....	49
	<i>Exempel: Nisse vill ha ordning i sitt skåp (från Itis-projekt vid Häggviks gymnasium 2001).</i>	
	51
	Nisses mål och metoderna för att nå det.....	51

1 Inledning

Instruktionsfilm är en inlärningsmetod som har blivit väldigt populär under de senaste åren. Alla som har en smartphone eller en surfplatta eller tillgång till videokamera kan nu enkelt filma videosnuttar. De kan användas som precis som de är eller redigeras i ett videoredigeringsprogram. På Youtube och på Internet finns det otroligt många filmer, både professionella och hemmagjorda, som visar hur du ska göra saker - allt ifrån hur du använder dataprogram till matlagning, dans och sport. Vem som helst kan lägga ut film på Youtube och vi ser att kvalitén på Youtube-filmerna varierar stort.

Om en film är genomtänkt och gjord på ett bra pedagogiskt sätt, kan instruktionsfilmen vara ett mycket bra hjälpmedel och verktyg. Detta gäller inte minst för personer med kognitiva funktionsnedsättningar. Många i denna målgrupp har behov av konkreta, visuella och stegvisa förklaringar när de ska lära sig något nytt. Film är ett utmärkt hjälpmedel på det viset. Det man ser, är för de flesta mycket lättare att förstå än det som beskrivs med tal och text. Att se något på film är också mer beskrivande än att bara se på bilder. Detta samt att höra en talad förklaring och relevanta ljud som läggs till vid aktiviteten samtidigt som man ser filmen förenklar generellt inlärningsprocessen.

1.1 Kort om handboken

Denna handbok är gjord för dig som vill lära dig att göra bra instruktionsfilmer på ett enkelt sätt. Du behöver inte mycket förkunskap eller den dyraste utrustningen för att göra en bra instruktionsfilm. Om du har en smartphone eller surfplatta är det en bra utgångspunkt. Handboken är främst gjord för stödpersoner till personer med utvecklingsstörning eller andra personer med kognitiva funktionsnedsättningar. Det kan till exempel vara familjemedlemmar, lärare, arbetsledare och boendestödjare. Handboken kan också vara till hjälp för andra som vill lära sig att göra instruktionsfilmer, också för personer utan kognitiva funktionsnedsättningar. Handboken kan användas av både dig som inte har gjort film tidigare och för dig som redan är igång med det.

Karde AS har gjort handboken med hjälp från Barne- ungdoms och familjedirektoratet (Bufdir). Handboken beskriver både processen att göra filmen med en enkel utrustning och pedagogiska principer. Det finns också ett kort kapitel om mer avancerad filmproduktion. I handboken är det en serie länkar till filmer och filmsnuttar som illustrerar texten. Väldigt många av de filmerna är gjorda av Karde. Karde har mycket erfarenhet av att göra instruktionsfilmer för målgruppen. Det är emellertid också länkar till webbplatser gjorda av andra. Då vissa är tillfälliga kan du nog uppleva att någon av länkarna inte längre fungerar. Det kan bland annat hända om någon av tillverkarna på webbplatsen beslutar att göra om strukturen på sina internetsidor eller att göra nya.

Instruktionsfilm kan till exempel användas till att lära ut vardagslivets aktiviteter som att sätta på tvättmaskinen, laga mat, använda mobilen, utföra arbetsuppgifter på en arbetsplats och mycket, mycket mer. Detta kan bidra till ökad förmåga och självständighet hos personen som använder filmen och det i sin tur medför mindre stress och bekymmer för familjemedlemmar samt omsorgspersonal. Instruktionsfilmen ger utrymme för att personen själv ska kunna styra inlärningsprocessen, dvs. att använda filmen när han/hon själv önskar starta den och att se filmen så många gånger han/hon vill. Därmed kan instruktionsfilmen skapa bra inlärningsmöjligheter.

Personen som ska se och använda instruktionsfilmen kallas i denna handbok för "brukaren".

1.2 Innehåll och struktur

Handboken är indelad i 10 kapitel. Kapitel 2 berättar vad en instruktionsfilm är och hur den kan vara ett bra inlärningsverktyg och hjälpmedel speciellt för personer med kognitiva funktionsnedsättningar. I kapitel 3 länkas det till diverse olika instruktionsfilmer som Karde har gjort. Kapitlen 4, 5 och 6 representerar de tre vanligaste faserna i en filmproduktion: Förberedelser inför filmningen, själva filmningen och redigering av film. I kapitel 7 får du lära dig om screen cast och filmning av skärm. I kapitel 8 kan du läsa mer om avancerad filmproduktion, däribland bild/filmsnitt, bra ljudsättning/ljudinspelning, ljussättning samt användning av bilder och text. Kapitel 9 är handlar om etiska överväganden när man filmar

och hur man använder filmerna. Kapitel 10 är en summering av hela handboken. Därefter följer en översikt över relevanta resurser för mer information om filmproduktion.

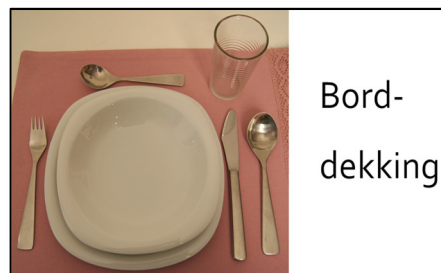
2 Instruktionsfilm

2.1 Vad är en instruktionsfilm?

En instruktionsfilm är en film som har för avsikt att visa hur man gör något, som till exempel hur man använder en tvättmaskin eller lagar mat. En instruktionsfilm kan både innehålla en **praktisk demonstration** av hur man utför olika saker och en **mundlig förklaring**. Som tillägg kan en sådan film innehålla **text**, **bilder** och **grafiska hjälpmedel** som till exempel pilar. Dessa verktyg kan tillsammans skapa en bra inlärningseffekt hos personen som ser filmen.

Exempel på instruktionsfilmer

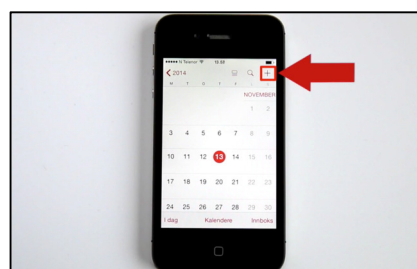
Filmer om att laga mat och duka bordet: www.matfilmer.org



Film om att använda en kaffemaskin: www.pia-project.org/?page_id=1365



Filmer om att använda en iPhone: www.iphone-kurs.no



2.2 Målgruppen for handboken

Handboken är i första hand gjort för stödpersoner till människor med utvecklingsstörning eller andra kognitiva funktionsnedsättningar. Kognition handlar om uppmärksamhet, uppfattning/perception, minne, resonemang, problemlösning och språk. Det är många personer som har en kognitiv funktionsnedsättning, antingen specifikt så som dyslexi, eller andra generella som en hjärnskada eller åldersbetingat minnessvikt och demens. Också psykiska problem kan räknas in i kognitiva funktionsnedsättningar.

Personer med utvecklingsstörning har en medfödd eller tidigt förvärvad kognitiv svikt. De behöver en mer stegvis förklaring, längre tid och flera repetitioner för att förstå och att lära än andra. Många har ett bra visuellt minne. Det vill säga att de kommer ihåg det de ser. Det gäller inte minst personer med Down syndrom. Användningen av IKT som är enkel och anpassad för målgruppen eller individen, kan ha stor effekt. Instruktionsfilm kan alltså vara ett nyttigt hjälpmedel och inlärningsverktyg för personer med utvecklingsstörning och andra med kognitiva funktionsnedsättningar. I kapitel 3 kan du se och läsa mer om hur instruktionsfilm kan användas till och göra vardagen enklare för målgruppen och deras hjälpare.

2.3 Användning av instruktionsfilm i praktiken

Instruktionsfilm kan vara ett bra verktyg för att visa hur man utför praktiska handlingar som till exempel:

- Användning av tekniska apparater som TV, PC, mobil, tvättmaskin.
- Vardagliga aktiviteter i hemmet som att laga mat, tvätta, morgontoalett.
- Fritidsaktiviteter som dans, stavgång/skidåkning, bollspel, gitarrspelning.

Instruktionsfilm fungerar utmärkt som inlärningsverktyg för dessa aktiviteter för att de visar konkret hur man ska utföra handlingarna. Dessutom kan man använda muntliga förklaringar, text, pilar, ramar och andra effekter som förstärker hjälpmedlet

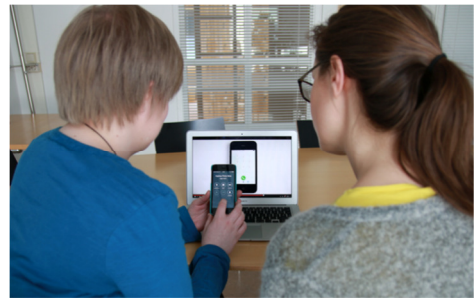
Instruktionsfilm är emellertid inte alltid den bästa eller enda lösningen för att lära sig något nytt. Användningen av inlärningsmetoder bör värderas utifrån situationen och individuella behov. Dessutom kommer andra faktorer som mål och inlärningsinnehåll också att spela en viktig roll. Några gånger är det till exempel mer lärorikt att lösa uppgifter eller diskutera med andra än att se en instruktionsfilm. Människor har också olika behov och preferenser när det gäller inläring. Några lär sig bäst när de får pröva och upptäcka sina misstag själva, utan att följa instruktioner. Vissa föredrar att läsa instruktioner istället för att se en video.

Om du har bestämt dig för att använda instruktionsfilm som inlärningsverktyg, är det klokt att tänka igenom hur du ska använda instruktionsfilmen i praktiken. Det kommer att ha en

stor inverkan på hur nyttig och lärorik filmen kommer att bli. Hur du ska använda filmen, bör utgå utifrån brukarens individuella behov och preferenser.

Gynnsamma sätt att använda film för målgruppen

- När brukaren ser filmen tillsammans med en person som kan ge extra stöttning under tiden.
- Kanske kan det vara gynnsamt att låta brukaren se hela filmen först för att få en överblick över vad han/hon ska göra. Så kan du också tillrättalägga så att brukaren kan utföra instruktionerna som filmen visar, antingen under tiden filmen visas eller när filmen är slut. Det kan vara klokt att stoppa filmen under tiden så att brukaren kan lära sig processen stegvis.



Filmerna är tillgängliga på mobil eller surfplatta så att brukaren kan se filmerna på alla ställen och i alla situationer där det finns ett behov av inläring.

Från övning/träning till självständighet

Vid en del tillfällen kan det vara lämpligt att brukaren sitter hemma eller på skolan och ser på instruktionsfilmen så att hon/han får tid och ro att öva på det som ska läras in. Det är speciellt viktigt om inläringen handlar om att utföra något när brukaren är i det offentliga rummet eller på ställen där det inte är så lätt att öva. Ett exempel är att köpa elektroniska bussbiljetter via smartphone. Man kan inte förvänta sig att brukaren alltid har tid eller möjlighet till att använda instruktionsfilmer ute, speciellt om denne befinner sig i en stressad situation. Därför är det perfekt att ha övat i förväg. Då kommer personen att känna sig tryggare och bättre förberedd att utföra det hon/han har lärt sig i praktiken.

3 Exempel på bra instruktionsfilmer

I detta kapitel kan du hitta exempel på när du har nytta av att använda instruktionsfilmer. Det finns länkar som för dig till de olika webbsidorna där de olika filmerna finns.

3.1 Filmer för personer med utvecklingsstörning


I projektet "Att hantera mobiltelefoner" har man gjort instruktionsfilmer för användning av iPhone och sju andra filmer som visar bra sätt att använda iPhone i vardagen. Alla filmerna kan man se på den här webbsidan: www.iphone-kurs.no.

Opplæring i å bruke iPhone

Hjem Hvordan bruke nettstedet Veileder


iPhone i dagliglivet

- Kom i gang**
- Ikoner
- Tastatur
- Notater
- Kontakter
- Ringe
- Meldinger
- Lydopptak
- Kalender
- Alarm
- Kamera



**Kom i gang
Del 1 av 5**

- Slå på mobilen
- Låse opp
- Slå av mobilen



**Kom i gang
Del 2 av 5**

- Bruke programmer
- Rulle
- Zoome

I projektet "Kom og se – så godt" har man gjort **matlagningsfilmer** från den lättlästa kokboken "Så godt". Filmerna kan ses här: www.matfilmer.org.

Fra projektet «Kom og se – så godt!»



Oppskrifter fra kokeboken «Så godt!»

Flere oppskrifter, dekke bord og hygiene

Hvordan bruke nettstedet

I projektet «Kjenn dine rettigheter» har man gjort en quiz om **rettigheter for personer med utvecklingsstörning**. I quizen kan man använda ulike hjelpemiddel, däribland filmer, for att hitta riktiga svar på frågorna. Nedanfor är det lenkar till fyra av frågorna där film använts som hjelpemiddel. När du kommer till webbsidan, måste du trycka på knappen «Hjälp» for att filmen ska startas.

Arbeidskontrakt:

www.karde.no/kdr/kdr-spm14.html

Standard arbeidsavtale		Best.nr. 563
Beholdes av arbeidsgiver – kopi til arbeidstaker		
1. Firma		
Navn		Driglig veier
Adresse		
2. Ansatt		
Navn		
Adresse		
3. Arbeidsplass (f. arbeidsmiljøloven § 14-6 (1) b)		
Navn		
Adresse		
4. Ansatt som (arb.oppnevningstilfell/arbeidskategor)		
Navn		
Adresse		
5. Tariffavtale/Vernombud		
Følgende tariffavtale(r) gjelder		

IOP – Individuell opplæringsplan:

www.karde.no/kdr/kdr-spm11.html



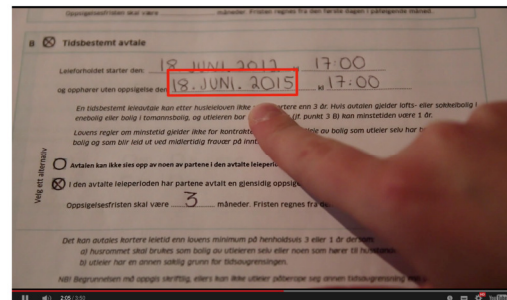
Klage på avslag:

www.karde.no/kdr/kdr-spm28.html



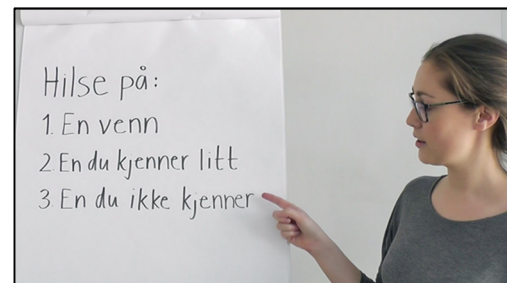
Leie bolig av kommunen:

www.karde.no/kdr/kdr-spm4.html



Instruksjonsfilm om social kompetens

Det går bra att skapa filmer for att lära sig sociala färdigheter. I filmen det lenkas till här, visas det hur man kan hälsa på olika människor i olika situationer. Det handlar om människor som man känner i olika grad.



<https://youtube/7VphAc7kSO4>

3.2 Filmer för äldre personer

EU-projektet "PIA: Personal IADL Assistant" har man gjort instruktionsfilmer för äldre personer med början till minnesproblem/minnessjukdomar. Filmerna är exempel på videosnuttar som den berörda eller hjälparen själv kan göra för att underlätta för den äldre personen under dagliga aktiviteter i hemmet.

Det har gjorts filmer om hur man använder kaffemaskinen, TV och fjärrkontroll samt användning av stödstrumpor. Vart tema består av en kort- och en långversion och alla filmerna är dubbade till engelska, spanska och tyska (alla språk som är representerade i projektet).

Kaffemaskin:

www.pia-project.org/?page_id=1365



TV och Get-boks:

www.pia-project.org/?page_id=1405



Stödstrumpor:

www.pia-project.org/?page_id=1412



4 Förberedelser för filmning

Innan du börjar filma, är det klokt att planlägga, organisera och göra andra nödvändiga förberedelser. I denna fas råder vi dig att göra följande:


1. Gör en **skiss** av innehållet i filmen
2. Ta fram **utrustning** till filmningen
3. Planlägg och **förbered filmningen**

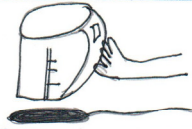


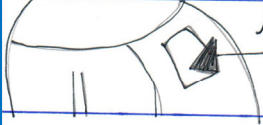
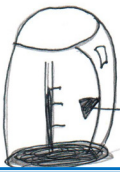

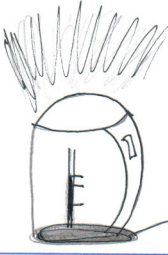


4.1 Göra en skiss

Det är klokt att skriva eller teckna ner en översikt över vad som ska hända i din film. Skissen ska innehålla:

- Tema och mål för filmen. Detta bör vara inledningen i filmen.
- Vad ska visas och hur då? Instruktioner bör ges stegvis. Alla delsteg bör visas.
- Vad ska sägas?
- Roller: Vem ska vara skådespelare och vem ska filma?

Tänk på brukarens eller målgruppens behov och förutsättningar. Om till exempel målgruppen är ungdomar eller vuxna med utvecklingstörning, gör då inte en barnlig film. Om du gör film för en enskild brukare, pröva då att först ta reda på hur personen lär sig bäst och vad för slags behov och andra förutsättningar som personen har. Här ser du exempel på en skiss. I den här skissen ser du att målet med filmen är att Kari ska lära sig att använda sin nya vattenkokare. Vidare ser du enkla teckningar av de olika scenerna som ska filmas, och manus till vad som ska sägas. Kom ihåg att detta endast är ett exempel hur en skiss kan se ut och hur en instruktionsfilm kan göras för Kari. Instruktionsfilmer bör alltid värderas ut ifrån brukarens individuella behov och förutsättningar.

FILM OM VANNKOKER	
Mål: Kari skal lære seg å bruke sin nye vannkoker.	
SCENE	MANUS
	- Hei Kari! Nå skal jeg vise deg hvordan du kan bruke din nye vannkoker.

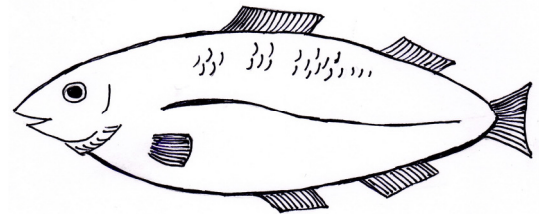
	<ul style="list-style-type: none"> - Start med å fylle vannkokeren med vann. - Løft den opp.
 <p>(Nærbilde og peker på merket)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Fyll vann opp til dette merket. Her står det MAX.
	<ul style="list-style-type: none"> - Sett vannkokeren tilbake på plassen sin. - Så må du sette inn stikkkontakten her.
 <p>Nærbilde av knapp. Peger.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - For å slå på vannkokeren, trykk på denne knappen
 <p>Lyser rødt. Peger.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Når det lyser rødt her, er vannkokeren på. - Nå er det bare å vente til vannet koker.
	<ul style="list-style-type: none"> - Når vannet koker, vil vannkokeren slå seg av helt av seg selv. - Da vil det slutte å lyse rødt her.
	<ul style="list-style-type: none"> - Nå kan du høre at vannet koker. - Nå slo vannkokeren seg av. - Vannet er ferdig kokt.
	<ul style="list-style-type: none"> - Husk å ta ut stikkkontakten.
	<ul style="list-style-type: none"> - Nå, Kari, håper jeg du kan bruke vannkokeren. Du kan for eksempel lage deg en god kopp med te. - Vi sees snart!

Nedan kan du läsa om vad du bör tänka på när du gör skisser/manus.

Struktur: Introduktion – Huvuddel – Avslutning

Det kan vara lämpligt att dela in filmen i en introduktion, en huvuddel och en avslutning. Om man gör en introduktion får brukaren en översikt över vad som kommer i filmen. Det skapar då en förutsägbarhet, något som är speciellt viktigt för personer med utvecklingsstörning. Du kan också avsluta filmen med att säga något om vad målet har varit och eventuellt uppmuntra personen till att använda det hon/han har lärt sig.

En bra komihåg-regel för hur filmen kan struktureras är "fisken". Fisken har ett litet huvud (introduktionen), stor kropp (huvuddel) och en lite stjärt (avslutning).



Längden på filmen: Så kort som möjligt

Som regel är det klokt att göra instruktionsfilmer så korta som möjligt – någonstans mellan 2 och 7 minuter är ofta det rekommenderade. Längden måste värderas utifrån brukarens förmåga till uppmärksamhet och vad filmen ska användas till. Om du tycker att filmen blir för lång, kan du dela in den i flera videosnuttar. Se exempel på det här

www.iphone-kurs.no/?page_id=8



Gör filmen personlig

Du kan göra filmen personlig genom att visa ditt ansikte, introducera dig själv och prata direkt till brukaren genom att använda namn eller smeknamn. På det sättet kommer du att skapa en personlig kontakt med användaren så att han/hon blir mer motiverad till att följa instruktioner. Det är viktigt att filma på samma ställe och med samma objekt som brukaren ska använda. Det är då filmen blir mest konkret och verklighetstrogen.

Skapa manus: Enkelt och konkret språk

Vi rekommenderar starkt att skriva ned vad du eller andra ska säga i filmen. Det kallar vi manus. Ett genomtänkt språk/tal är avgörande för att göra en bra instruktionsfilm! Här är några tips när det gäller att skriva manus:

- Förklara tydligt vad målet ska vara med att se hela filmen.
- Förklara nyckelord och var konsekvent med hur de används.
- Prova att begränsa pratet. Undvik onödiga ord som kan distrahera brukaren från huvudbudskapet. Ge utrymme för pauser.

- Håll dig till ett budskap i varje mening.
- Använd korta och konkreta meningar.
- Använd ett enkelt språk (utan att verka nedlåtande). Undvik tekniska och svåra begrepp.
- Humor är ett bra verktyg, men var försiktig med användning av ironi. Det förstås inte av alla människor, speciellt gäller detta personer med utvecklingsstörning.

Antingen du inkluderar tal i själva filmningen eller lägger till tal i efterhand, bör det som ska sägas, vara med i manus. Nedan är ett manus som är skrivet med lättläst text. Manuset hör till en instruktionsfilm om hur man lagar rätten "Lax med pesto"

Laks med pesto

Dette er en oppskrift fra kokeboken "Så godt".

Side 111.

2 porsjoner.

Det tar 30 minutter.

Du trenger:

4 stykker laks, cirka 500 gram.

Frossen fisk må tines.

4 teskjeer grønn pesto.

Finn fram:

Ildfast form, teskje og grytelapper.

Sett ovnen på 200 grader.

Legg 4 stykker laks i en ildfast form.

Smør 1 teskje pesto på hvert fiskestykke.

En teskje er en liten skje.

Når lampen slukker, er ovnen varm nok.

Stek fisken i 15 minutter.

For at klokka skal ringe,
vrir jeg den litt forbi 15 minutter og tilbake igjen.

Slå av bryterne på ovnen.

Lukk ovnsdøra.

Laks med pesto kan serveres med ris og grønn salat.

Se filmen:

www.matfilmer.org



Roller: Involvera brukaren

Om du har möjlighet, kan det vara klokt att involvera brukaren i filmproduktionen, antingen som skådespelare framför kameran eller genom att delta på andra sätt. Att involvera brukaren kan uppmuntra han/henne till att använda instruktionfilmen och dra nytta utav den. Det kan dessutom ge bättre inlärningseffekt om brukaren står framför kameran och själv utför instruktionerna.



4.2 Utrustning

Du behöver inte ha så dyr eller avancerad utrustning för att göra en bra instruktionsfilm. Dagens smartphones och surfplattor har videokameror som ger en relativt bra kvalite av både video och ljud. Om du vill öka kvaliteten på filmen, kan du köpa tilläggsutrustning som man kan fästa till smartphonen eller surfplattan.

Ännu bättre kvalitet blir det om du har en videokamera eller systemkamera att filma med. Proffesionella filmproducenter rekommenderar ofta att använda systemkameror för det att den är relativt prisvärd och kan ge en superbra kvalitet, speciellt om man använder manuella inställningar. Ljudupptaget i systemkameror är emellertid ofta inte så bra.

Här finns en översikt över utrustning du kan använda till filmning och redigering av videoklipp.

Utrustning för att filma med

Smartphone och surfplatta

Digitalkamera (med filmfunktion)



Videokamera systemkamera (för foto och filmning)



Vidvinkel- och makroobjektiv till smartphones eller surfplatta

Makroobjektiv kan du använda till att förstora upp något du vill ta närbild av, som till exempel en liten ikon, text med liten skriftstorlek/font på en knapp eller andra små saker. Makroobjektivet fästs över kameran på smartphonen, som visas på bilden under. I bilden bredvid används makroobjektivet för att ta bilder av två små symboler på en teförpackning.



Så blir bilden när man använder Makroobjektivet



Så blir bilden utan makroobjektivet



Om kameran är så nära motivet att ikonen blir så stor som du önskar, då klarar inte kameran att fokusera på motivet utan makroobjektivet.

När man använder **vidvinkelsobjektivet** kan du ta översiktsbilder och få med dig väldigt mycket på bilden eller i videon på en och samma gång. Till skillnad från att ta närbild eller att zooma in kan du med hjälp av vidvinkelsobjektivet "zooma ut" ännu mer. På bilden under är det taget en bild av en skrivare- med och utan vidvinkelsobjektiv. Bilderna är tagna från samma position

Med vidvinkelobjektiv:



Utan vidvinkelobjektiv:



Stativ

För bästa möjliga resultat är det viktigt att se till att videokameran är stabil när du filmar. Det allra bästa är att använda ett stativ. Det finns många typer av stativ som till exempel:

- Vanligt högt stativ till digitalkamera, videokamera och systemkamera. Eventuellt kan du köpa ett övergångsstycke som fäster en surfplatta på ett högt stativ.
- Bordstativ till:
 - Smartphone
 - Surfplatta
 - Digitalkamera, lätt videokamera



Mikrofon

Som regel ger Smartphones/surfplattor och andra typer av videokameror ändå väldigt bra ljud om du jobbar för att hålla kameran nära ljudkällan. Om du inte kan filma på så kort avstånd eller om du vill uppnå ännu bättre ljud, kan du använda en extern mikrofon.



[kapitel 8 Tips för mer avancerad filmproduktion.](#)

Program för videoredigering

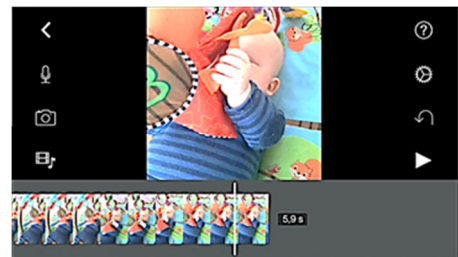
Det finns många program du kan använda om du vill redigera dina videoklipp (läs mer om filmredigering i [kapitel 6](#)). Du kan redigera film direkt på din smartphone/surfplatta eller så kan du göra det på en PC och överföra filmen till din smartphone/surfplatta. Nedan kan du se exempel på olika redigeringsprogram. Det finns också exempel på instruktionsmaterial. Det kommer ständigt ut nya redigeringsprogram på marknaden.

Program för smartphones och surfplattor

De flesta programmen är gratis eller har en låg kostnad.

iPhone/iPad (iOS):

- iMovie. Se tex Apples korta omdöme: www.apple.com/no/ios/imovie/
Vägledaren: <http://iosguides.net/app-guides/imovie-for-ipad>



Android:

- Kinemaster. Programmet har många möjligheter för redigering.
Instruktioner från KineMaster: www.kinemaster.com/tutorials/en



AndroVid/AndroVid Pro: Detta är också ett program med många möjligheter för redigering.

Bruksanvisning: www.androvid.com/user-manual.html

Både iOS och android:

- Magisto Video Editor & Maker. Automatisk filmredigering: Gjort för att sätta samman korta videoklipp, göra en titel, använda temaljud men inte för annan redigering.
- Cute Cut. Programmet har många redigeringsmöjligheter. Det är möjligt att lägga in egna teckningar och figurer. Här kan du till exempel sätta in en rund ring eller en pil till ett objekt i filmen.

Program för PC och Mac

Gratis och enkla att använda:

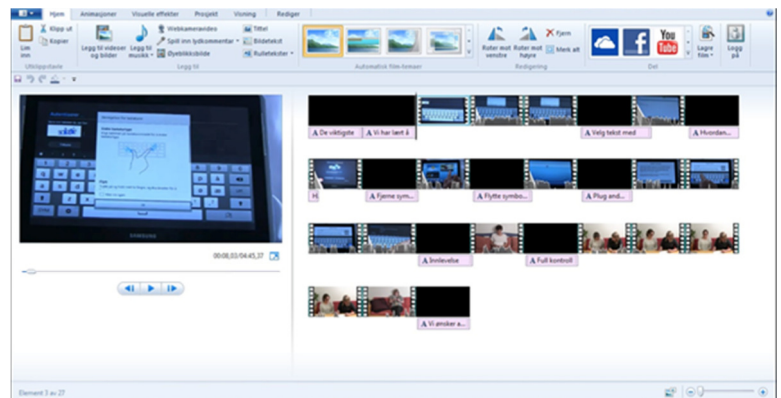
- iMovie (Mac). Se Apples iMovie-stöd: www.apple.com/support/mac-apps/imovie/ med bl.a. iMovie Mac tutorial på norska: <http://help.apple.com/imovie/mac/10.0.7/>



- Windows Movie Maker (Windows). manualsida från Microsoft på norska:

<http://windows.microsoft.com/nb-no/windows-live/movie-maker>

Du får en serie träffar på Youtubefilmer med instruktioner genom att söka på «Movie Maker tutorial» och att välja inställningen Videor för sökning genom till exempel Google-sök. Det kan ge mycket information men är inte framtaget av Microsoft.



Mer avancerade program:

- Final Cut Pro (Mac). Detta är ett program för professionell videoredigering. Apples internetsida för instruktionsmaterial: www.apple.com/final-cut-pro/resources För en del funktioner måste man köpa tilläggstjänster («plug-ins»).

- Adobe Premiere Elements(Windows). Instruktioner från Adobe:
<https://helpx.adobe.com/premiere-elements/topics/getting-started-tutorials.html>
- Många av funktionerna är inkluderade i programmet.
- Pinnacle (Windows) Instruktion från Pinnacle:
www.pinnaclesys.com/publicsite/uk/home/ Välj språk, så «Pinnacle Life» og Tutorials.

Om du inte har tänkt att redigera

Vid en del tillfällen går det bra att använda kortfilmer som inte är redigerade, som instruktioner. Om allt ska filmas i ett enda klipp är det extra viktigt att ha tänkt in i minsta detalj hur filmen ska vara.

På en del kameror måste man filma allt på en och samma gång och då finns det inte plats för fel. På andra kan du trycka på paus och fortsätta filmningen efteråt. Då kan hela filmningen ses som en sammanhängande kortfilm. På smartphones och surfplattor kan du ladda ner funktioner för att pausa filmningen som en egen app. Om du vill söka efter appar som kan göra detta är sökorden «Pause video» eller «Pause recording» aktuella.

Kom ihåg att ibland så är det enklaste det bästa. Du kan göra titelbilder och/eller bilder med förklarande text eller illustrationer för hand eller på PC. Så kan du ta en bild på ett ark med titeln eller förklaringen och så fortsätta med filmningen.

4.3 Planera filmningen

När du är färdig med skissen/manuset och du vet vilken slags utrustning du ska använda, kan du planera och förbereda filmningen mer i detalj.

Innan du kommer till "filmstudion"

- **Avtala tid och plats för filmningen.** Rum och objekt som ska filmas bör vara lätt att känna igen för brukaren. Om du till exempel ska filma hur man sätter på en tvätt, bör du filma just den tvättmaskin som senare ska användas.
- **Ladda enheterna för inspelning** och se till att det finns nog med minne på minneskortet.
- **Personen som ska stå framför kameran bör klä sig neutralt** med en färg som ger en god kontrast till bakgrunden. Undvik nagellack, smycken och andra saker som kan distrahera brukaren. Se också till att se ut som du



brukar så att brukaren känner igen dig, om det är du som ska stå framför kameran.

När du har kommit till "filmstudio"

- Se till att **ha tillräckligt med ljus i rummet**. Dagsljus ger de mest naturliga resultatet, men undvik direkt solljus. På bilden intill ger dagsljus från fönstret ett naturligt och fint ljus vid fotografering med smartphonen.



- Se till att **bakgrunden är neutral och städad**. Ta bort onödiga saker som kan distrahera. Motivet blir tydligast om kontrasten till bakgrunden är bra.



- Försök att **ta bort störande bakgrundsljud** genom att stänga fönster och dörrar och undvika andra distraherande ljud som finns. Ventilationsfläkt eller lampor/ljus kan till exempel skapa onödiga bakgrundsstörningar.



I den här filmen kan du se hur ett bullrigt kylskåp ger en störande bakgrundsmiljö, och att de kan förhindras genom att filma scenen på en annan plats:

<https://youtu.be/OKK7nrZv5Z4>

5 Filmning

När du är färdig med alla nödvändiga förberedelser kan du starta med själva filmningen. Första delen av detta kapitel innehåller praktiska och pedagogiska tips. Andra delen består av tekniska tips för att uppnå bästa möjliga filmkvalitet.

5.1 Praktiska och pedagogiska tips

- **Försök att följa planen/skissen.**
- **Öva på det som ska sägas och göras innan du filmar.** Då slipper du fylla minneskortet eller mobilen med dina misslyckade videoklipp. Dessutom tar det tid att se igenom alla filmsnuttarna och ta bort de som inte ska användas.

Tips till personen som står framför kameran och som ska lära ut:

- Visa ansiktet så att brukaren ser vem du är. Le och var vänlig.
- Prata långsamt, tydligt och tillräckligt högt.
- Använd långsamma rörelser när du ska visa och demonstrera något.
- Peka med dina fingrar för att visa knappar på tekniska apparater eller andra ting. Var uppmärksam så att din hand inte täcker det du ska visa.
- Ofta är det klokt att ge instruktionerna precis innan du visar vad som ska göras. Till exempel bör du säga "Tryck på den här knappen" precis innan du trycker på knappen.

5.2 Tekniska tips

Var noga med att ha tillräckligt med ljus i rummet.

Dagsljus ger det mest naturliga resultatet, men undvik direkt solljus. Du bör inte filma mot ljuset utan filma med ljuskällan. Ljuset bör falla på personen eller objektet som filmas. Det vill säga att ljuset, också dagsljuset om det brukas, bör falla på instruktörens ansikte.

I den vänstra bilden nedanför är kameran vänd mot dagsljuset som kommer in från ett fönster. Det gör att personen på bilden inte syns så bra. I den högra bilden har personen och kameran bytt plats. Nu faller ljuset på personen så att hon tydligare kommer fram. Det ger en mycket tydligare bild med bättre kontrast.

Kamera vänd mot ljuset



Kamera och ljus i samma riktning



Använd stativ eller håll kameran stadigt och rakt

Kameran bör vara stilla. Då blir det bäst. Det är bättre att låta personen röra sig ut och in i bilden än att prova och följa dem med kameran. Du kan läsa mer om hur man håller kameran stadigt lite senare i detta kapitel.

Det du filmar, bör vara stilla

Det du filmar, bör vara stilla. Se till att de saker du filmar inte skakar eller rör sig i onödan.

Se ett exempel där iPhone:n som filmar, skakar och ett annat exempel där den ligger stilla.

<https://youtube/OQSV9TGsMfy>

Placera kameran så nära det du ska filma som möjligt

Du slipper då störande objekt och huvudobjektet är det stora och i fokus.

Undvik zoomning.

Håll hellre kameran närmare det du ska filma. Det ger bättre kvalitet.

Tänk på vilken slags vinkel kameran har när du ska filma

Kameravinklingen betyder mycket för hur personen framför kameran verkar.

- Vid **fågelperspektiv** filmar du ovanifrån och ner. Då ser personen som blir filmad mindre ut och kan framstå som liten och sårbar.
- Vid **grodperspektiv** filmar du nedifrån och upp. Då ser personen framför kameran större ut och kan framstå som mer överlägsen och auktoritär.



Fågelperspektiv



Grodperspektiv



Rätt framifrån

Använd liggande vy när du filmar med mobil/surfplatta

Det vill säga att mobilen/surfplattan är i liggande format. Visningen av film på PC och på nätet (till exempel YouTube)



är i liggande format. Om du har filmat i stående format, blir filmbilden väldigt liten och den täcker inte hela bildskärmen när den visas. Överför du ett filmklipp som är filmat i stående format på surfplattan eller smartphonen till en PC kan du riskera att filmen blir liggande och inte kan vändas.

Sträva efter ett bra ljud

- Ljudet ska varken vara för högt eller för lågt.
- Om du inte har mikrofon, **prata högt** och håll kameran nära ljudkällan.
- Försök att **undvika bakgrundsljud** genom att stänga fönster och dörrar och undvik störande ljud. Ventilationsfläkt eller lampor/ljus kan till exempel skapa onödiga bakgrundsstörningar.
- Det är möjligt att ta bort ljuden i inspelningen och **lägga till ljud i efterhand** Se [kapitel 6 Redigera film](#).
- Bedöm om du behöver en extern mikrofon. Vid många tillfällen behöver du inte det, men ibland kan det vara nödvändigt. Se [kapitel 8 Mer avancerad filmproduktion](#).

Hur man håller kameran stadigt

Din kropp rör sig ofta, den rör sig lite även om du tycker att du står stilla. Små rörelser i kroppen överförs till kameran. Det kan göra så att filmen upplevs som orolig eller "hoppande".

Det är bäst att du inte rör dig när du filmar en film, det vill säga att du håller kameran stilla. Du bör helst inte gå när du filmar, om det inte är viktigt att följa motivet. Om du medvetet gör rörelser till sidan eller uppåt med kameran bör det vara jämna och inte för snabba rörelser.

Det som ger bäst film, är att använda stativ. Har du inte det tillgängligt kan det vara till hjälp att stödja med dina armar när du filmar. Det bästa är att stötta armbågarna eller underarmarna mot ett fast underlag. Eller så kan du stabilisera armen som håller kameran mot en vägg eller ett staket. Fungerar inte heller det, kan du stabilisera armarna genom att hålla dem intill din kropp och hålla kameran med bägge händerna. Du håller kameran stadigare med två händer än med bara en hand.



Efter filmningen

- Titta och bedöm om videoinspelningen blev bra nog, ifall du måste filma om något. Det bästa är att göra en omfilmning direkt. Om du ska redigera på PC, är det allra bäst att överföra filerna dit och se dem i stort format på datorn.
- Om du inte är helt nöjd med filmningen kan det hända att du kan förbättra filmerna med hjälp av ett redigeringsprogram. I nästa kapitel kan du läsa om hur du kan redigera videofilmningen, sätta samman och dela upp videoklipp, lägga till effekter som text, bild och ljud, musik och mycket annat.

6 Redigera film

När du är färdig med filmningen kan du redigera videoklippen i ett redigeringsprogram (se exempel på sådana program i [kapitel 3.2 Utrustning](#)). Om du använder ett redigeringsprogram kan du vara mer flexibel under själva filmningen. Du kan till exempel ta många korta filmklipp som du sedan kan sätta samman i efterhand, och du behöver inte tänka på att allt ska vara felfritt.

Redigeringsprogram ger dig möjlighet att:

- Sätta samman videoklipp och placera dem i den ordning du önskar.
- Dela upp videoklipp.
- Ta bort onödigt innehåll.

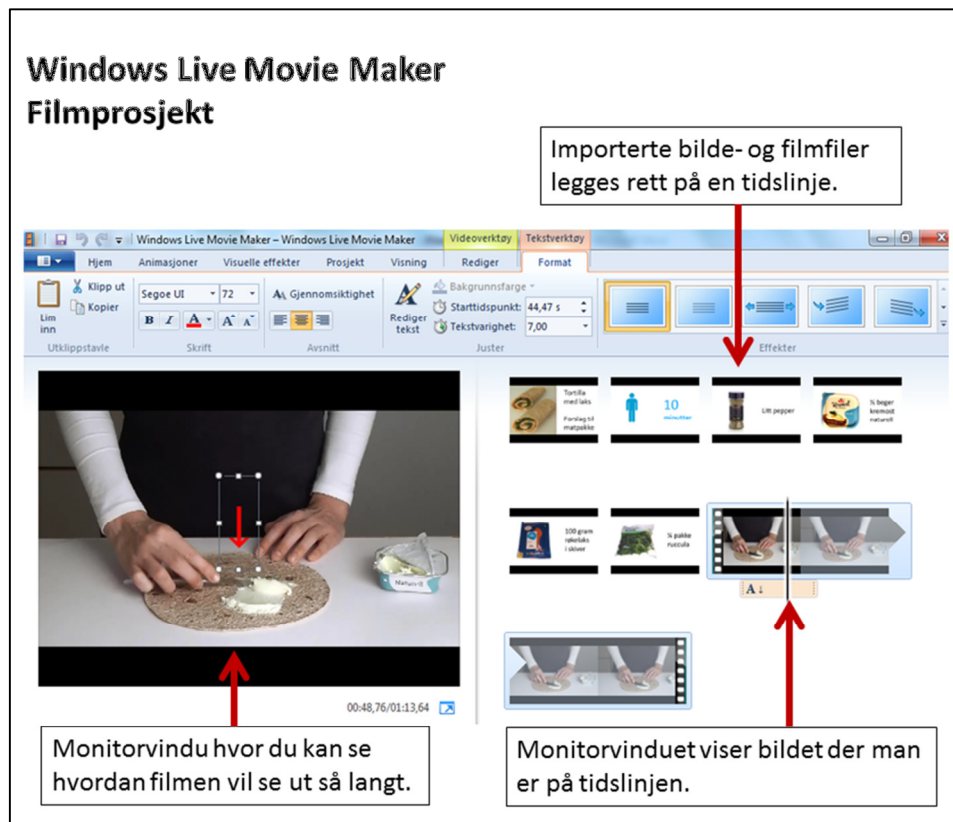
Som tillägg är det många redigeringsprogram som ger dig möjligheten till att:

- Frysa filmbilden
- Lägga till:
 - Titel
 - Tal och annat ljud
 - Text, antingen i själva filmbilden eller som rena bilder
 - Grafiska hjälpmedel som till exempel pilar och ramar
 - Övergångseffekter
 - Bilder

När du använder filmredigeringsprogram ändras inte de ursprungliga videoklippen. Du upprättar då ett filmredigeringsprojekt. Detta bör du spara som en filmprojektsfil. Genom filmredigeringen används "genvägar" till de ursprungliga filmfilerna. När du är nöjd med redigeringen till färdig film, sparar du filmen som en egen filmfil. Den filmfilen är den färdiga filmen.

Exempel på gratis redigeringsprogram

- PC: Windows Live Movie Maker
- Mac: iMovie



6.1 Tips för filmredigering

Klipp bort felaktigt eller onödigt innehåll

Lägg till titelbild(er) och eventuellt innehållsförteckning

Då kommer brukaren få en bra översikt över vad filmen handlar om.

Lägg till pilar, ramar eller cirklar

för att markera knappar eller andra saker som bör framhävas.

Undvik fancy övergångseffekter

Övergångseffekter kan användas när det har ett mervärde för budskapet i filmen, till exempel om du ska illustrera att tiden går. Välj övergångseffekter som är enkla, jämna och naturliga och var konsekvent i användandet.

Lägg till tal där det passar bäst

Ljudupptagning i ett tyst rum ger ofta bättre ljud än ljuden som fångas upp vid filmningen. Ofta kan du göra ljudupptagning direkt i redigeringsprogrammet. Detta gäller också

smartphones och surfplatta. Eventuellt kan du göra ljudupptagning med smartphone, surfplatta, diktafon eller på annat sätt. Så överför du ljudfilerna till den utrustning som du ska redigera med. Ljudfiler i mp3-format är som regel bra att jobba med.

Frys filmen efter att någon har demonstrerat något, dvs. gör en stillbild av den sista bilden i scenen

Då har brukaren tid till att uppfatta och följa instruktionerna. Några gånger kan det vara klokt att lägga till tal och till exempel säga: "Sätt filmen på paus och pröva själv".

Tips för att göra texten lättare att läsa:

- Välj ett stort teckensnitt.
- Välj ett teckensnitt utan seriffer. Seriffer är de små tvärsträcken som också kallas för fötter. Du kan se dem i till exempel Times New Roman. Teckensnitt utan seriffer är till exempel. Arial, Calibri, Helvetica, Verdana og Corbel.
- Håll dig till samma teckensnitt hela tiden.
- Undvik att använda *kursiva* tecken.
- Se till att ha en god kontrast mellan text och bakgrund. Svart skrift på vit bakgrund ger för de flesta bäst kontrast
- Vänsterjustera texten om det är text över flera rader.
- Använd inte bara stora bokstäver. De allra flesta kan läsa skrift med både stora och små bokstäver.
- Använd inte specialtecken.
- Använd inte svåra ord och förkortningar. Använd ett direkt talspråk.
- Använd punkter vid listande av något, skriv inte det som ska listas upp på samma linje med kommatecken emellan.
- Skriv tal med siffror och inte med bokstäver.

Lägg inte till musik som distraherar

Här kan du se exempel på instruktionsfilm med störande bakgrundsmusik. En bakgrundsmusik har lagts till till en film som från början gjordes utan musik. Tryck på länken för att se filmen.

<https://youtube/6c7Aif3kv3A>

Här kan du se samma instruktionsfilm utan bakgrundsmusik:

<https://youtube/KleD5WDbq7c>

När du har redigerat färdigt, se igenom, värdera och gör eventuellt ändringar i filmen

Det är ofta smart att låta andra värdera filmen som du har gjort när du anser den som klar. Om inte filmen fungerar tillräckligt bra för användaren bör du göra ändringar. Kanske måste du göra några nya filmninspelningar eller lägga till någon förklarande text eller tal. Har du

redigerat filmen och gjort filmprojektet som en projektfil är det enkelt att sätta in och redigera de nya filmklippen eller göra andra ändringar i redigeringen.

6.2 Mer om filmredigering

Det är möjligt att göra enkla instruktionsfilmer bara genom en filmning, till exempel på en surfplatta eller med en smartphone och så använda filmningen som själva instruktionsfilmen. Med ett filmredigeringsprogram kan du emellertid göra filmer som i en del situationer blir ännu bättre. Genom filmredigering kan du som regel klippa bort oönskade delar av filmningen, sätta filmklippen i den händelseordningen som du önskar och sätta in bilder och eventuellt ljud där du önskar. Ofta kan du också lägga till text över film bilden. Du kan också som regel göra en titelsida i ett eget fönster innan själva filmen startar. Dessutom finns det otroligt många andra möjligheter i ett redigeringsprogram.

Redigering på surfplattor och smartphones

Det går också bra att göra en del videoredigering på en surfplatta eller en smartphone genom hjälp av ett videoredigeringsprogram som hör till apparaten. Det är ofta enkelt och lätt och du kan eventuellt göra det på brukarens utrustning så att du slipper att överföra filmfiler mellan olika apparater. Det kan vara det bästa sättet att göra det på om brukaren behöver en instruktionsfilm som endast kräver lite redigering.

När du använder ett sådant program är det bäst att arbeta med skärmbilderna i liggande visning. Då blir fönstret du arbetar i störst.

Sådana program har ofta inte så många avancerade funktioner. Det hjälper emellertid att vara kreativ. I ett filmredigeringsprogram kan du som regel sätta in både filmfiler och fotofiler.

Några program saknar möjlighet för att göra en egen titelbild eller bilder med text under filmen. Då kan du ta en bild av den text du önskar. Texten kan vara skriven för hand eller på PC eller Mac. Så kan du sätta in bilden i filmen. När du tar bilder av skrift och ritningar som är gjorda för hand bör kontrasten vara bra. Med det menas att du hellre bör använda en tjock penna eller tusch (som i den översta bilden) än en blyerts (som i den nedersta bilden) eller kulspetspenna.

En liten varning: De flesta program för smartphones och paddor innehåller många mallar eller teman för hur den färdiga filmen ska se ut. För instruktionsfilm är det mycket bättre att



Bruke vannkoker

Bruke vannkoker

välja en helt enkel mall så att brukaren bara ser själva filmen och inte så många grafiska effekter och objekt. Genom användning av specialmallar blir filmbilden ofta mindre, den kan stå i en skev ram och det kan vara många färgade objekt både i och runt filmbilden som kan verka störande.

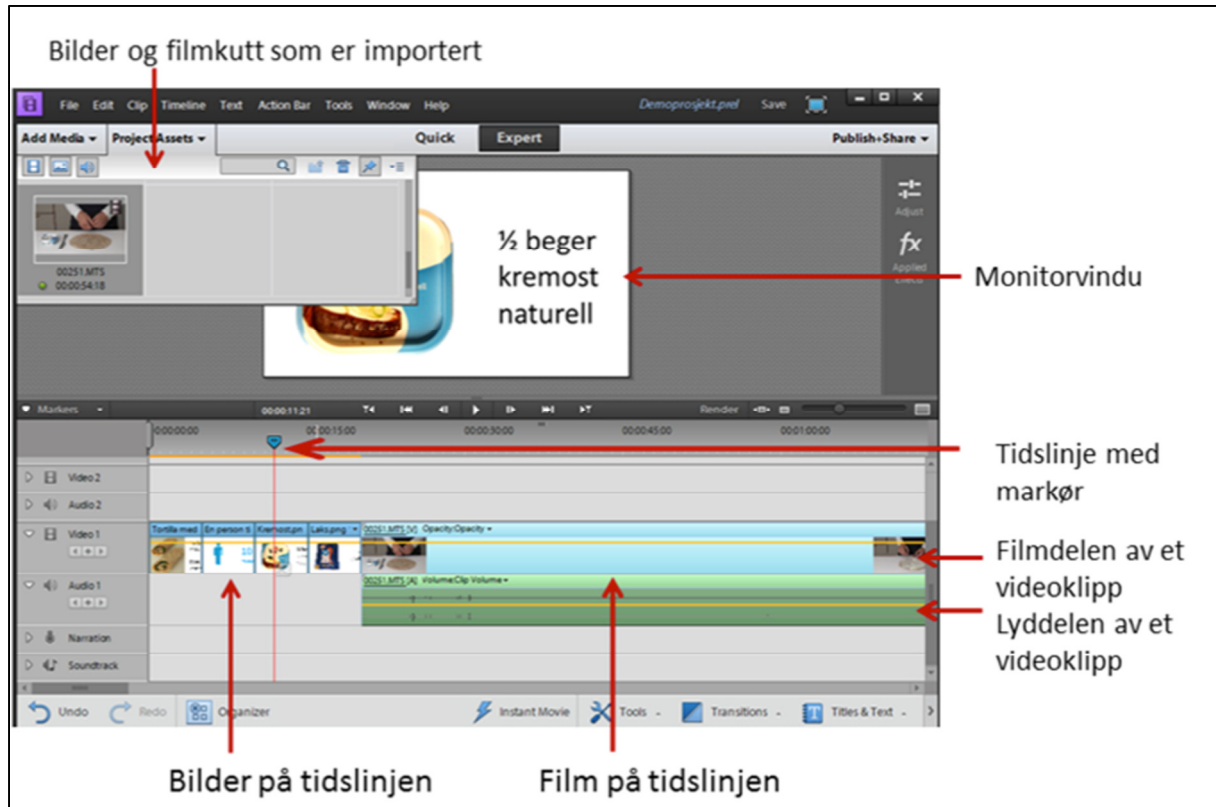
Redigeringsprogram på PC och Mac

Önskar du att göra en del redigeringsarbeten är det bäst att använda ett redigeringsprogram på PC eller Mac. Då kan du använda musen till att utföra en rad med aktiviteter. Dessutom finns det flera synliga menyval i det fönster du arbetar i. Och inte minst har du otroligt många fler möjligheter för justeringar än i ett redigeringsprogram för smartphones eller surfplatta, till exempel grafiska objekt som pilar och eventuellt ramar.

Videoredigeringsprogram för PC och Mac har existerat mycket längre än för smartphones och surfplattor så man har haft mycket längre tid för att utveckla en bra programvara.

Filmprojekt

När du använder ett videoredigeringsprogram jobbar du i ett filmprojekt. Här importerar du (sätter in) det du önskar att använda av filmklippen, bilderna och eventuellt ljuden. Du sätter inte in själva filerna, men en slags genväg till filerna. Därmed behåller du originalfilmerna, bilderna, ljudfilerna intakta. Så gör du själva redigeringsarbetet innan du exporterar (sparar) en filmfil.



Videoredigeringsprogram är ofta uppbyggda efter samma principer. Här är en skärmbild från Adobe Premiere Elements. Du ser ett område med bilder och flikar som är inkastade, ett monitorfönster och en tidslinje. Monitorfönstret visar filmbilden från där markören står på tidslinjen.

Så här använder du ett redigeringsprogram

När du har öppnat programmet får du möjlighet till att upprätta ett nytt projekt. Först importerar du media, som videoklipp, bilder och ljudupptagning, som du önskar att använda i filmen. Du kan också lägga till mer senare. I några program kan du göra direkta bilder, video och ljudupptagning där och då medan du använder det. Se till att filmsnuttar och bilder som ska in i filmen är i samma format (som regel 16:9 eller 4:3).



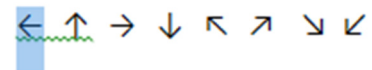
Så kan du starta själva redigeringen. I många program måste du dra media ner/bort på tidslinjen i den serieordning som du önskar. I iMovies läggs de importerade filerna rätt på tidslinjen i det importerade projektet. Du kan ta bort delar av filmbitarna och klippa filmdelarna i två eller flera delar, lägga till, ta bort eller justera ljud, lägga till text osv. Detta gör du på själva tidslinjen.

När du flyttar markören på tidslinjen vill monitorn visa bilder från det stället markören står på. Under eller över monitorfönstret är det oftast en starknapp och eventuellt spolknappar.

När du trycker på startknappen kommer videon att spelas från det den markerade tidpunkten. Du ser då att markören rör sig på tidslinjen. Ofta kan du skjuta eller "klicka fast" markören där du önskar på tidslinjen.



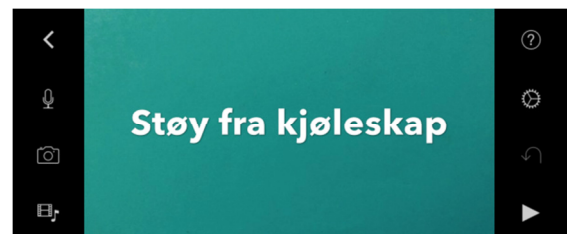
I de flesta program kan du lägga till **övergångseffekter**, dvs. det sätt en övergång från ett filmklipp till ett annat sker på. Hur övergångseffekter görs varierar från program till program. I några program kan du dra en övergångseffekt mellan två filmklipp. Du bör vara försiktig med att använda övergångseffekter. Professionella filmare är försiktiga med att använda övergångseffekter. Här är ett exempel på en stillbild från mitten av en övergångseffekt som kan verka distraherande.



I filmredigeringsprogram för PC och Mac kan du som regel göra mycket med **text**. Du kan till exempel göra en titelbild, du kan lägga till text över filmbilden, göra rullande text i slutet osv. I några program kan du lägga till grafiska objekt som illustrerande pilar och ramar. Kanske finns det inte möjlighet till att sätta in en pil som ett eget val i redigeringsprogrammen, som till exempel i Windows Movie Maker. Då kan du lägga till detta genom att kopiera in en pil från ett textdokument som Word. Så kan du justera storleken på pilen, eventuellt färgen och placeringen på skärmen i videoredigeringsprogrammet.



I enkla redigeringsprogram kan möjligheten att lägga till pilar med mera saknas. Kanske ser det heller inte ut som om det är möjligt att lägga till titeltext på ett videoklipp eller en bild, till exempel i iMovie på iPhone/iPad. Då kan du göra en titelbild på följande sätt: Ta en bild på en enfärgad bakgrund. Sätt den bilden först på tidslinjen i iMovie. Lägg till den önskade titeltexten ovanpå den bilden.



I många videoredigeringsprogram kan du justera **ljusstyrka och färger**. Att justera ljusstyrkan kan hjälpa mycket om din inspelning är lite mörk. Det är också väldigt vanligt i ett filmredigeringsprogram att kunna lägga till videoeffekter. Då kan man ändra färger i filmen, till exempel för att få en svart-vit video, göra bilden oklar eller cartoon-liknande osv. Effekterna gör du som oftast genom att dra dem från effektfönstret till klippen som ligger på tidslinjen. I instruktionsfilmerna är detta oftast inte aktuellt.

I videoredigeringsprogrammen för PC och Mac är det också vanligt att kunna justera ljudet. Ofta kan man dela upp videosnuttarna i en film-del och en ljud-del. De ligger i varsin spår i redigeringsprogrammet. Ljudvolymen kan också ökas eller reduceras. Ofta kan också ljudkvaliteten ändras och eventuellt kan bakgrundsbrus reduceras. I de mer avancerade programmen finns det ofta också en serie andra möjligheter för ljudjustering.

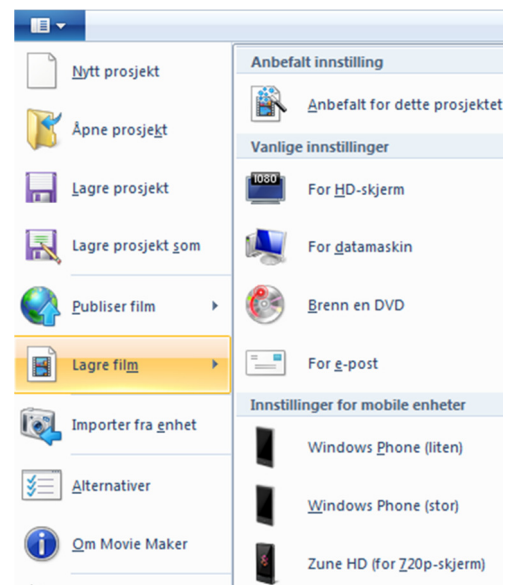


Exportera filmprojektet till filmfil och spara filmprojekt

När du är nöjd med filmprojektet, kan du exportera det till en filmfil. När du redigerar på PC eller Mac finns det ofta många möjligheter att välja filformat för filmen. Ofta är det formatet programmet föreslår eller mp4 bra att använda. Mp4-filerna kan som regel överföras till smartphones och surfplattor samt läggas ut på YouTube.

Om filmens ska överföras till en smartphone eller en surfplatta, bör ett filformat avsett för detta användas. Filmer som är gjorda med en hög upplösning för att ses på stor skärm är ofta överdimensionerade för smartphones och surfplattor. Det kommer därför att ta längre tid att överföra dem och de tar upp oproportionellt stor plats på den aktuella USB:n eller hårddisken.

Det är också viktigt att spara det färdiga filmprojektet. Då kan du öppna det igen och arbeta vidare med det om du önskar att göra ändringar i filmen.



Att spara mediafiler som används i ett filmprojekt

Det kan vara klokt att samla film-, bild och ljudfiler i en egen mapp på datorn. Om du senare önskar att arbeta vidare med ett filmprojekt, är det bra att ha allt samlat. Som tidigare nämnt är det genvägar till själva filerna som sparas i ett filmprojekt. Om du flyttar filerna till andra ställen på datorns hårddisk, blir det svårt att hitta dem igen för redigeringsprogrammet. Du kan bli ombedd om att ange var den första filen i projektet ligger. Om det ligger samlat är det större chanser att redigeringsprogrammet klarar att känna igen de andra filerna.

Att lära sig filmredigering

Det kan vara smart att söka på Internet efter instruktioner för enkla videoredigeringsprogram. Dessvärre finns det inte så många på norska. På YouTube kan du

ofta finna bra instruktionsfilmer för redigeringsprogram. För att hitta dem kan du till exempel lägga in programmets namn som sökord för att få bra träffar. De videor som är gjorda av producenterna till redigeringsprogrammen är oftast de bästa.

Om olika filformat och importering i redigeringsprogram

De enkla videoredigeringsprogrammen kan bara ta in media i bestämda filformat, men för vanligt använda program för PC och Mac är detta oftast de mest använda filformaten. Det händer att man stöter på problem med de videoredigeringsprogram man har tänkt att använda, att de inte känner igen formatet på filerna man önskar att importera. Då kan det vara bra att checka på internet vilka filformat som känner igen det videoredigeringsformatet du har tänkt att använda.

Använd sökord som programmets namn och filformat, support och eventuellt import och export när du söker efter information. Du kan också lägga in ord som PC, Mac eller operativsystemet för din smartphone eller surfplatta (som Windows, iOS, andorid) och eventuellt den versionen av operativsystemet du använder (till exempel Windows 8).

Om du har filer som du gärna vill ha med i filmprojektet men de inte är i samma format, kan du ladda ned ett fil-konverteringsprogram. Det finns flera bra, gratis fil-konverteringsprogram. I sådana program kan du spara filerna i ett format som filmredigeringsprogrammet kan använda. Det finns också fil-konverteringsprogram du kan använda online.

6.3 Överföring av bild och filmfiler

Det finns många metoder för att överföra filmfiler. Filmfiler är stora filer. Hur stora de är för en film med en given längd är beronde av i vilket format den blev sparad i. Här nämner vi några metoder för att överföra filmfiler som det var möjligt att använda då denna handledning gjordes. Det finns många fler metoder, och det är en snabb utveckling på området, så det kommer succesivt att dyka upp nya sätt att göra detta på.

För att ta reda på hur du kan överföra filmfiler är det allra enklast att fråga någon som kan det. Om du inte har en sådan person tillgänglig kan det vara klokt att söka namnet på den kamera (eventuellt smartphone eller surfplatta) som du använder. Dessutom borde du skriva in sökord som filöverföring, fildelning, fil transfer och liknande. Inte minst på You Tube kan du ofta finna instruktionsfilmer med aktuella metoder för den utrustning som du använder.

1a. Från videokamera, inkluderad kamera i telefon och surfplatta till dator

- Via **kamerans minneskort** som tas ut från kameran och sätts in direkt i



en port i datorn/Mac-en eller en minneskortsläsare som är tillkopplad till datorn/Mac-en. Detta är särskilt relevant för separata digitalkameror, inte smartphones och surfplatta.

- **Via kabel med USB-port**

- a. Via **datorns/Mac-ens och kamerans filbehandlingssystem**, se ett exempel i handbokens [bilaga](#). Exemplet gäller separata kameror och smartphones samt surfplattor med android operativsystem. För iPhone/iPad är det annorlunda.
- b. **Genom autokör** (automatisk filöverföring när enheten med kameran kopplas till datorn med kabel). Då blir alla filmfilerna från kameran överförda.

- **Via en filsynchroniseringstjänst för fildelning för smartphones/surfplattor och dator** (och kabel- eller sky- tjänsten). Här blir hela mappar överförda samtidigt..

- a. iOS (operativsystemet i iPhone og iPad): iTunes
- b. Android (operativsystemet bl.a. i Samsung, HTC, Sony og Huawei smartphones och surfplattor: Tex. Android FileTransfer

En del separata videokameror leveras med ett eget program för filöverföring. Då är det nödvändigt att använda dessa..



2. Från en PC eller Mac till en annan PC eller Mac

- Via USB-minne
- Via filöverföringsprogram som We Transfer. Här laddas filerna ner till en server. Mottagaren måste trycka på en länk för att ladda upp filerna igen på sin PC.
- Via nättjänster som Dropbox, iCloud, Google Drive, OneDrive eller Jotta Cloud

Nättjänsterna handlar om nedladdning till och uppladdning från en virtuell server. Här används filerna medan de fortfarande ligger på servern. Nätlagringstjänster använder väldigt stora servrar som befinner sig i ett nätverkscenter, ett ställe där det alltid är åtkomst till internet. Så länge du själv har åtkomst till nätet kan du använda dina filer på samma sätt som om de låg på din egen dator/Mac/surfplatta eller på din smartphone. Jotta Cloud är en norsk nättjänst som följer norsk lagstiftning.

3. Från PC eller Mac till smartphone eller surfplatta

- Via synkroniseringsprogram för smartphone eller surfplatta som nämnts under punkt 1.
- Filöverföringprogram som WeTransfer
- Nättjänster som Dropbox, iCloud och Google Drive

4. Streaming

Filmer kan ses via streaming. Då ser man filmen på en webbplats via internet. Webbsidorna kan vara till exempel You Tube, Vimeo eller Facebook.

5. Via appar

- Filöverföringsprogram och nättjänster kan laddas ned på smartphoner och surfplattor som appar. Det finns också en serie andra appar för filöverföring.

Wireless transfer app är exempel på en app för överföring av filer mellan PC och iOS (iphone och iPad), mellan datorer och android och mellan iOS och android.

7 Screencast och filmning av skärm

Detta kapitel består av några specifika tips för att göra en videoinspelning av skärmen, till exempel om du ska göra en instruktionsfilm i hur man använder en dator, smartphone eller surfplatta.

7.1 Skärmvideo (Screencast)

Screencast är ett verktyg som gör inspelningar av skärmbilder på PC eller Mac. Du kan till exempel använda det till att göra en instruktionsfilm i hur man använder ett program. Dessutom kan screencastinspelningen också ta upp ljud så att du både kan visa och förklara vad du gör.

Det finns många gratis och enkla screencastprogram för PC

Gratis screencast-program för PC då handboken gjordes

- Jing (Mac og Windows)
- Windows Media Encoder
- Screen-o-matic
- Quick Time Player (for Mac)

Det finns också dyrare och mer avancerade screencastprogram. I dessa program har du möjlighet att redigera videoklippen, lägga till pilar och ramar, lägga till ljud osv. I de enklare screencast-programmen kan du bara göra video och ljudinspelningar av skärmen. Då kan du använda dessa inspelningar i redigeringsprogrammet du vanligtvis använder. Detta är ofta enklare och mer effektivt eftersom du redan känner till det programmet.

Skärminspelning (screencast) av mobil/surfplatta

Det är också möjligt att göra skärminspelning med mobil och surfplatta. Då måste du koppla mobilen/surfplattan till en PC så att skärmbilden dyker upp på dataskärmen. Då använder du screencastverktøget som hør till datoren. Før att göra detta måste du ladda ner ett program på både mobilen/surfplattan och datoren.

Läs mer om screencast för Android

<http://www.labnol.org/software/record-android-screencast/4929/> (läst 26.03.15)

Läs mer om screencast för iPhone och iPad

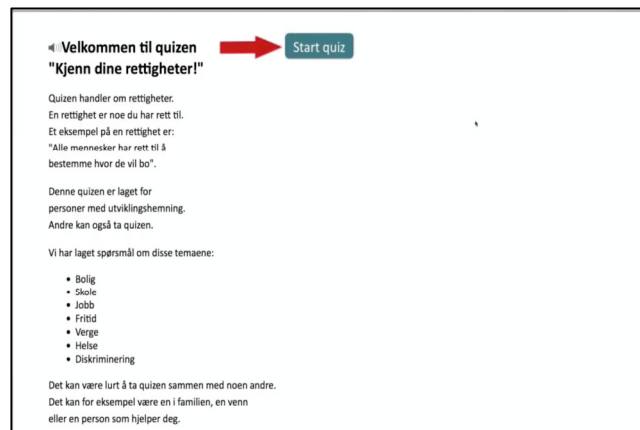
<http://www.technorms.com/43467/record-screencast-videos-ipad-iphone> (läst 26.03.15)

Exempel på instruksjonsfilmer som är gjorda med hjelp av screencast-verktygen

Hur man använder quizen

"Kjenn dine rettigheter":

www.karde.no/kdr/



Hur man använder webbplatsen

"Kom og se – så godt!":

www.matfilmer.org/bruk.html



Demonstration av en prototyp som ska ge stöd till personer med läs och skrivsvårigheter:

www.youtube.com/watch?v=Hob4NCHOOGk



Tips för utveckling av screencast-filmer

Många av de tekniska och pedagogiska tipsen i kapitel 6 är relevanta när man ska göra instruktionsfilmer med hjälp av screencast. Till exempel är det viktigt att se till att innehållet på skärmbilden är tydligt med goda kontraster och tillräckligt stor text. Det är också viktigt att se till att det är ett passande långsamt tempo både när du navigerar och pratar och att vara så konkret som möjligt. Se [kapitel 6 Redigera film](#).

Ofta följer det ett redigeringsprogram med screencastprogrammet. Kom ihåg att filmklipp från screencast-inspelningen också kan sättas in i det redigeringsprogram som du vanligtvis använder.

7.2 Filma mobil-/surfplattskärm med hjälp av videokamera

Om du ska göra en instruktionsvideo om hur man använder en mobil eller surfplatta är det en fördel om du visar var fingrarna (eller mobilpennan) trycker. Det kommer att göra filmen mer konkret och realistisk. För detta räcker inte screencast till, för den spelar inte in vad som händer utanför skärmen. Lösningen då är att filma skärmen med hjälp av videokamera eller mobil/surfplatta. Lägga märke till att det kan vara svårt att få helt optimal kvalitet på skärmen man filmar, trots att man använder en bra videokamera eller en systemkamera. Emellertid är det ofta tillräckligt bra för syftet.

Praktiska tips för att filma mobil-/surfplattskärm:

- Lägga mobilen eller surfplattan på bordet med ett vitt ark som bakgrund.
Eller:
- Placera mobilen/surfplattan med skärmen lodrätt med hjälp av ett stativ.
- Använd helst stativ så att videokameran är stadig medan du filmar.
- Se till att skärmen som ska filmas, ligger rätt i bilden.
- Skärmen bör helst vara på samma plats i bilden varje gång man filmar.
- Låt skärmbilden bli så stor som möjligt vid filmningen. Gå hellre närmre skärmen än att zooma.
- Undvik direkt ljus ovanifrån. Det kan skapa bländning på skärmen. Dagsljus, men inte direkt solljus, ger ofta det bästa resultatet. Prova dig fram!

Bilden visar filmning av iPhone med hjälp av en systemkamera som är fäst till ett högt stativ. Här används ett vitt lakan som ger en fin och jämn bakgrund. Det vita, uppvikta ståenden lakanet reducerar skuggor genom att de reflekterar dagsljuset som skiner mot lakanet.



8 Mer avancerad filmproduktion

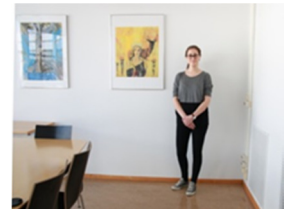
Det finns inte utrymme för en djupdykande förklaring av avancerad filmproduktion i denna handbok. Emellertid vill vi förklara några centrala principer. Det är principer som kan vara relevanta vid produktion av bra instruktionsfilmer.

8.1 Inramning

Också när det gäller videofilmning, kan det vara bra att känna till de vanligaste mest använda inramningarna i professionell fotografering och filmning. Inramningen handlar om hur mycket av ett motiv, till exempel en person, som visas i bilden. De vanligaste och mest använda inramningarna är:

Totalbild

Hela fokuspunkten och omgivningen runtomkring visas. Fotograferar du en person, kommer bilden att visa hela personen och vilken omgivning personen befinner sig i.



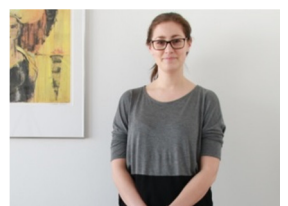
Helbild

Denna inramning innehåller hela fokuspunkten eller personen från topp till tå. Gränssnittet framhäver personen/personerna och det är mindre fokus på omgivningen runt om.



Halvbild

Inramningen halvbild visar halva fokuspunkten. En person kommer då att visas från midjan och upp, eventuellt till och med händerna.



Halvnära

Personen visas med huvudet och skuldra, ned till armhålorna eller översta delen av bysten.



Nära

Huvudet och eventuellt halsen fyller bilden. Skuldrorna är vanligtvis utelämnade. Bildsnittet nära är vanligt att använda i porträtt.



Ultranära

Ultranära är som namnet beskriver ett utsnitt som går ännu tätare på motivet än utsnittet nära. Det fokuserar ofta på en detalj i motivet, till exempel ögonen eller munnen.



Källa: <http://ndla.no/nb/node/75961>

En totalbild ger en översikt av omgivningen och situationen och används därför ofta för att etablera en scen. För en instruktionsfilm kan det ofta vara aktuellt att visa en person i inledningsscenen. Då innehåller det säkert en halvbild eller en halvnära bild. Senare i instruktionsfilmen kan det vara aktuellt med nära och eventuellt ultranära bilder av detaljer man önskar att fokusera på.

8.2 Ljudupptagning

Extern mikrofon

Ofta är det tillräckligt bra kvalitet med den inbyggda mikrofonen, speciellt när du filmar med en professionell videokamera ellersurfplatta/smartphone. De sämsta ljudupptagningarna görs generellt av digitalkameror och systemkameror. Att spela in ljud direkt på datorn utan tillkopplad mikrofon blir ofta mindre bra. Med inbyggda mikrofoner kan ljudkvaliteten bli onaturlig och göra ont att lyssna på. I sådana mikrofoner är det också ofta dåligt skydd mot vinden och bakgrundsljud hörs lätt. Hur ljudkvaliteten blir och/eller hur irriterande bakgrundsljud är får man ofta inte intryck av förrän man ser och hör filminspelningen.



Lösningen vid dåliga ljudinspelningar och/eller irriterande bakgrundsljud kan vara en extern mikrofon. Det finns många externa mikrofoner som kan kopplas till utrustning om de har mikrofoningång. Det finns några externa mikrofoner som bara kostar några hundralappar som kan kopplas till en surfplatta eller en smartphone med en 3.5 mm minijack-kabel. Kabeln måste ha 4-ledare i den änden som ska kopplas till

surfplattan eller smartphonen och en tre-pins XLR-kontakt i den andra änden. En sådan XLR-kontakt är det ofta mikrofoner av högre kvalitet som har.

Separata ljudinspelningar

Ofta kan det vara svårt att filma med en ljudlös bakgrund. Då kan lösningen vara att ta bort bakgrundsljuden helt från filminspelningen i redigeringsprogrammet och lägga till separata ljudinspelningar. Bakgrundsljud reduceras om du har mikrofonen nära munnen. Du kan ju eventuellt också göra ljudinspelningar i ett tyst rum.

Även av andra orsaker kan det vara bra att lägga till separata ljudinspelningar, till exempel för att förklara något som visas i en instruktionsfilm och som det inte är så naturligt att en person i filmen säger. När en person med utvecklingsstörning filmas, kan det vara svårt att komma ihåg exakt vad de ska säga i en instruktionsfilm. Det kan vara bättre att de läser in det de ska säga i efterhand eller att talet kommer från en annan person och läggs in i filmen. Också när man filmar med en smartphone eller en surfplatta kan det det hända att det är bättre att lägga in separata ljudinspelningar i efterhand. Ofta räcker det med att ljuden spelas in med smartphones eller surfplattor utan annan extrautrustning än den enkla mikrofonen med hörsnäckor som följer med när du köper telefonen eller surfplattan.

Ljudrensningsprogram

Kanske var det inte möjligt att få en lugn bakgrund med hänsyn till ljud då du filmade och du behöver ljud, till exempel en eller flera röster från den ursprungliga inspelningen. Och kanske använder du inte ett videoredigeringsprogram som kan ge bra ljudrensning för bakgrundsljud. Då är det möjligt att använda ett ljudrensningsprogram för att ta bort en jämn del av bakgrundsljuden. Ett exempel är programmet Audacity. För att använda det måste du spara ljuddelen av videoinspelningen du önskar att förändra som en ljudfil, till exempel en mp3-fil. Det finns egna gratisprogram för detta. De kan antingen laddas ned, eller användas som en internetbaserad tjänst. Efter filkonverteringen laddar du upp den färdiga ljudfilen i redigeringsprogrammet och förändrar den.

Här är ett exempel på en film som ska visa en kortfattad hälsning på en kollega. Bakgrundsljuden från kylskåpet i korridoren där de två kvinnorna möts, är väldigt irriterande. Ljudet från den ena kvinnans klackskor är också väldigt tydlig. I andra delen av filmen hör vi hur det blev efter ljudredigeringen. Ljudredigeringen kan förändra hur rösterna låter. I den sista delen hör vi att rösterna är ändrade genom justeringen av ett redigeringsprogram.



Se: <https://youtube/3g171mPQXk8>

8.3 Ljussättning

Ljussättning vid TV- och videoproduktioner är ett eget ämnesområde. I professionella filmer är ofta dagsljuset inte närvarande och motivet belyses med så kallade 2-punkts eller 3-punkts ljussättning..

Ofta används softboks för att få ett ljus med få skuggor och jämna konturer. Softboks har använts i filmerna på www.matfilmer.org. Här är dagsljuset utestängt.

Du kan se en introduktion om professionell ljussättning på:

www.youtube.com/watch?v=eTvejgp_3zA&feature=youtu.be#



Softboks

8.4 Sminkning och klädsel

I professionell TV- och filmproduktion är det vanligt med mycket smink av personen som är i fokus i sändningen eller filmen. Då används bland annat puder, också på män, för att reducera blankhet, som ofta kommer av att man blir varm, av nervositet eller av studiolampor. Kom ihåg att en lätt sminkning av personer, som vanligtvis inte använder smink, även kan vara möjligt vid en produktion av instruktionsfilm. De flesta gillar att se så bra ut som möjligt på film. För täckning av orenheter i huden, en röd näsa eller små sårskårpor kan smink hjälpa till mycket. Särskilt aktuellt kan det vara om man använder halvnära bilder.

Även om man har tränat kan det vara nödvändigt att göra flera inspelningar innan man är nöjd. Det är då viktigt att ha på sig samma kläder vid varje inspelning så tidigare inspelningar kan användas.

8.5 Skapa bilder i PowerPoint

I PowerPoint kan du lägga till bilder och text och figurer som du önskar. Detta kan du spara som en bildfil (jpg- eller png-fil). Det kan vara klokt att spara PowerPoint-presentationen för eventuella senare justeringar.

Om inte formatet som bilden är sparad i passar med formatet på film bilden, beskär den. Öppna bilden i ett redigeringsprogram och beskär det till samma storlek (längd och bredd) som filmfilen. Rätt förhållande mellan höjden och bredden kan du räkna ut genom att frysa bilden från filmprojektet. Spara den som en bild på datorn och öppna det i ett redigeringsprogram. Där kan du troligtvis se skillnad mellan längden och bredden på bilden. Utifrån detta kan du beräkna vilket förhållande det måste bli



för den aktuella bilden från PowerPoint-presentationen. Här är en titelbild gjort på det här sättet.

9 Etik

Integritet är en grundläggande rättighet. Alla har rätt till ett privatliv. Man bör respektera personens integritet (personuppgiftslagen) när det gäller film. Film av en person räknas i regel som personidentifierbar data. Som en följd av detta ska den omtalade samtycka till att filmas, om det inte handlar om en ren privatfilm. Personuppgiftslagen gäller inte för inspelningar som görs för privat bruk.

När det gäller barn och unga är det föräldrarna som fattar beslutet även om publiceringen handlar om barnet. Det är därför väldigt viktigt att de vuxna visar extra stor varsamhet vid publicering av bilder och filmer på barn.

När det gäller filmer av personer som gjorts på arbetsplatsen, är det begränsningar på var de kan förvaras. Ledningen bör ha definierat hur filmer med personidentifierbara uppgifter ska förvaras och sparas. Det är till exempel inte bra för en anställd att ta med en film av en person med utvecklingsstörning hem. Om du jobbar på en arbetsplats där filmning är aktuellt och du ser att inte finns riktlinjer för filmning, är det bra om ni diskuterar hur filmningen ska gå till.

Generella försiktighetsåtgärder om anställda filmar när de är på sitt arbete:

- Använd inte privat utrustning.
- Inköpt utrustning med bild och film inspelningsmöjlighet eller filmer av brukaren låses in när den inte används.
- Fråga alltid om det är ok om en person blir filmad, gäller även anställda. För omyndiga måste en vårdnadshavare tillfrågas.
- Försök att undvika att få med obehöriga i bakgrunden av filmerna.
- Lägg inte ut filmer och bilder på sociala medier.

Det är inte alltid nödvändigt att brukaren själv är med på instruktionsvideorna. Ofta är det adekvat att de anställda filmas.

Om filmen ska läggas ut på internet, till exempel via You Tube, måste den/de som är med på filmerna samtycka, antingen filmen är gjord privat eller på till exempel arbetsplatsen. Det finns ett strängt regelverk för användning av personidentifierbara uppgifter.

Se personuppgiftslagen: <https://lovdata.no/dokument/NL/lov/2000-04-14-31>

10 Summering

Instruktionsfilm kan underlätta för konkret, visuellt och stegvis inläring och kan därmed vara ett ypperligt inlärningsverktyg och hjälpmedel, speciellt för personer med nedsatt kognitiv funktionsförmåga. Denna handbok har haft som mål att ge dig råd och tips om hur man gör bra instruktionsfilmer på ett enkelt sätt.

Här får du en summering av de viktigaste stegen och tipsen.

10.1 Förberedelser för filmning

1. Gör en **skiss**/mall över innehållet i filmen.
2. Skaffa fram/få tag i **utrustning** till filmen.
3. Planlägg och **förbered filminspelningen**.

Tips

- Dela in filmen i en introduktion (vad filmen handlar om), huvudel (själva instruktionen) och avslutning (avslutande ord och gärna en uppmuntran att använda filmen).
- Gör filmen så kort som möjligt men visa alla delsteg på det som ska läras in.
- Gör filmen personlig genom att visa ansikte och vänd dig direkt till brukaren.
- Gör ett manus för vad som ska sägas i filmen, med ett enkelt och konkret språk.
- Använd korta fraser med ett budskap i varje mening.
- Om du måste använda något ord eller uttryck som kan vara svårt, förklara det och var konsekvent i användandet av dessa begrepp.
- Involvera om möjligt brukaren i filmproduktionen, antingen som skådespelare eller på andra sätt.
- Innan du kommer till "filmstudion":
 - Avtala tid och plats för filmningen.
 - Ladda utrustningen och se till att ha tillräckligt med minnesplats på kameran/mobilen/surfplattan
 - Se till att personen framför kameran klär sig i neutralt med en färg som ger en bra kontrast till bakgrunden.
- När du kommit till "filmstudion":
 - Se till att ha tillräckligt med ljus i rummet.
 - Var noga med att bakgrunden är städad och neutral.
 - Försök att undvika bakgrundsljud.
 - Undersök hur du ska placera eller hålla kameran i förhållande till motivet.

10.2 Filminspelning

Praktiska och pedagogiska tips

- Försök att följa planen/skissen.
- Öva på det som ska sägas och göras innan du spelar in.
- Tips till personen framför kameran:
 - Visa ditt ansikte, prata direkt till brukaren, le och var vänlig.
 - Prata långsamt, tydligt och högt.
 - Använd långsamma rörelser när du ska visa något.
 - Peka med fingrarna och se till att inte skymma det du ska visa.

Tekniska tips

- Se till att ha tillräckligt med ljus i rummet. Filma inte mot ljuset, utan filma med ljuskällan och låt ljuset falla på personen eller objektet som filmas.
- Använd stativ eller håll kameran stadigt på något annat sätt. Kameran bör vara helt stilla när du filmar.
- Se till att det du filmar inte skakar eller rör sig.
- Placera kameran så nära som möjligt det du ska filma.
- Undvik zoomning - gå hellre närmare det du ska filma.
- Tänk på vilken slags vinkel kameran har – grodperspektiv, fågelperspektiv eller rätt på det du filmar.
- Använd liggande vy när du filmar med mobil/surfplatta, det vill säga, liggande format.
- Var noga med ljudet:
 - Värdera om du behöver mikrofon. Ofta behöver du inte det.
 - Om du inte har mikrofon, prata högt och håll kameran nära ljudkällan.
 - Undvik bakgrundsljud genom att stänga fönster och dörrar, stäng av störande ljud där det är möjligt, och/eller filma på platser med lite bakgrundsljud.
 - Kom ihåg att du kan lägga till ljud i efterhand med hjälp av ett filmredigeringsprogram..
- Se och bedöm om videoinspelningarna blir tillräckligt bra direkt. Det är enklast att göra nya inspelningar på en gång.

10.3 Redigering av film

Redigeringsprogram ger dig möjlighet att:

- Sätta samman videoklipp och placera dem i den ordning som du önskar.
- Dela upp videoklipp.
- Ta bort onödigt innehåll.

- Frysa filmbilden.
- Lägga till:
 - Titelbild
 - Tal och annat ljud
 - Text, antingen i själva videobilden eller som rena bilder
 - Grafiska hjälpmedel som till exempel pilar och ramar
 - Övergångseffekter
 - Bilder
 - Talinspelning

Tips

- Klipp bort felaktigt eller onödigt material.
- Lägg till titelbild(er) och eventuell innehållsförteckning.
- Lägg till pilar, ramar eller andra grafiska effekter för att betona viktiga saker.
- Undvik "fancy" övergångseffekter.
- Lägg till tal där det passar bättre än att använda ljud från filminspelningarna.
- Se till att brukaren har god tid till att uppfatta instruktionen. Frys eventuellt filmbilden efter att du har demonstrerat något.
- Lägg inte till musik som kan distrahera brukaren.
- När du är färdig, titta igenom och bedöm filmen.
- Tips på lättläst text:
 - Välj ett stort teckensnitt.
 - Välj ett teckensnitt utan sariffinslag. Till exempel Arial, Calibri, Helvetica, Verdana, Corbel
 - Håll dig till samma teckensnitt hela tiden.
 - Undvik att använda kursiv stil.
 - Använd både stora och små bokstäver, inte bara stora.
 - Se till att ha bra kontrast mellan text och bakgrund.

10.4 Screencast och filmning av skärm

Om du ska göra en instruktionsfilm i hur man använder PC, smartphone eller surfplatta, kan du antingen använda screencastverktyg eller filma skärmen utifrån med hjälp av en videokamera eller mobil/surfplatta. Det kan vara svårt att få en optimal kvalitet på skärmen man filmar, men här är några bra tips som är värda att testa:

- Lägg mobilen eller surfplatta på bordet med ett vitt papper som bakgrund
Eller:
- Placera mobilen/surfplatta lodrätt med hjälp av ett stativ.
- Använd helst stativ så att videokameran är stadig medan du filmar.

- Se till att skärmen som ska filmas ligger rätt i bilden.
- Skärmen bör vara på samma plats i bilden varje gång man filmar.
- Låt skärmbilden bli så stor som möjligt vid filmningen. Gå hellre närmare skärmen än att zooma.
- Undvik direkt ljus ovanifrån. Det kan skapa reflex på skärmen. Dagsljus, men inte direkt solljus, ger ofta det bästa resultatet. Prova dig fram!

10.5 Generella pedagogiska principer

Individuella anpassningar – Anpassa filmen till den individuella brukaren.

Tänk på målgruppen – Anpassa filmen efter målgruppens behov och förutsättningar.

Motivation – En motivationsfaktor kan vara att involvera brukaren i filmproduktionen.

Var konkret – Använd ett relativt enkelt språk. Förklara och visa hur man gör saker.

”Learning by doing” – Se till att brukaren utför instruktionerna som blir visade i filmen.

Stöd – En stödperson bör finnas för att ge extra stöd till brukaren, den första gången/de första gångerna brukaren ser filmen.

Tips för vidare läsning/studier om filmproduktion

Resurser från NDLA (Nasjonal digital læringsarena) <http://ndla.no/nb/node/126069>

- Bildkomposition och kamerarörelser: <http://ndla.no/nb/node/116160>
- Klipping och bildrytm: <http://ndla.no/nb/node/116447>
- Klipping: <http://ndla.no/nb/node/114671>
- I: <http://ndla.no/nb/node/63985>
- Bildkomposition: <http://ndla.no/nb/node/114663>
- Så här får du bra ljud i din film: <http://ndla.no/nb/node/120224>
- Ljussättning i film:
https://www.youtube.com/watch?v=eTVeiqp_3zA&feature=youtu.be#
- Videoredigeringsprogram: <http://ndla.no/nb/node/66176>
- Vad gör du när du har redigerat en video: <http://ndla.no/nb/node/66924>

Resurser från Digital kompetanse i høyere utdanning (Høgskolen i Oslo og Akershus)

- Filbehandling
<http://digitalkompetanse.hio.no/larer/modul1/filbehandling.html>
- Enkla videoinspelningar och videoredigering
<http://digitalkompetanse.hio.no/larer/modul3/videoredigering.html>
- Digital kompetens i högre utbildning – Ljudbehandling
<http://digitalkompetanse.hio.no/larer/modul3/lydbehandling.html>

IKT for lærere i Østfold. Lage screencast-film: <http://iktfl.wordpress.com/screencast/>

Finn Jacobsen. Videologi:

http://books.google.no/books/about/Videologi_H%C3%A5ndbok_i_film_og_videoprodukt.html?id=86HjYbspMgC&redir_esc=y

Veileder i å lage lettlest informasjon. Information for all:

http://test.karde.no/wp-content/uploads/2014/10/Information_for_all.pdf

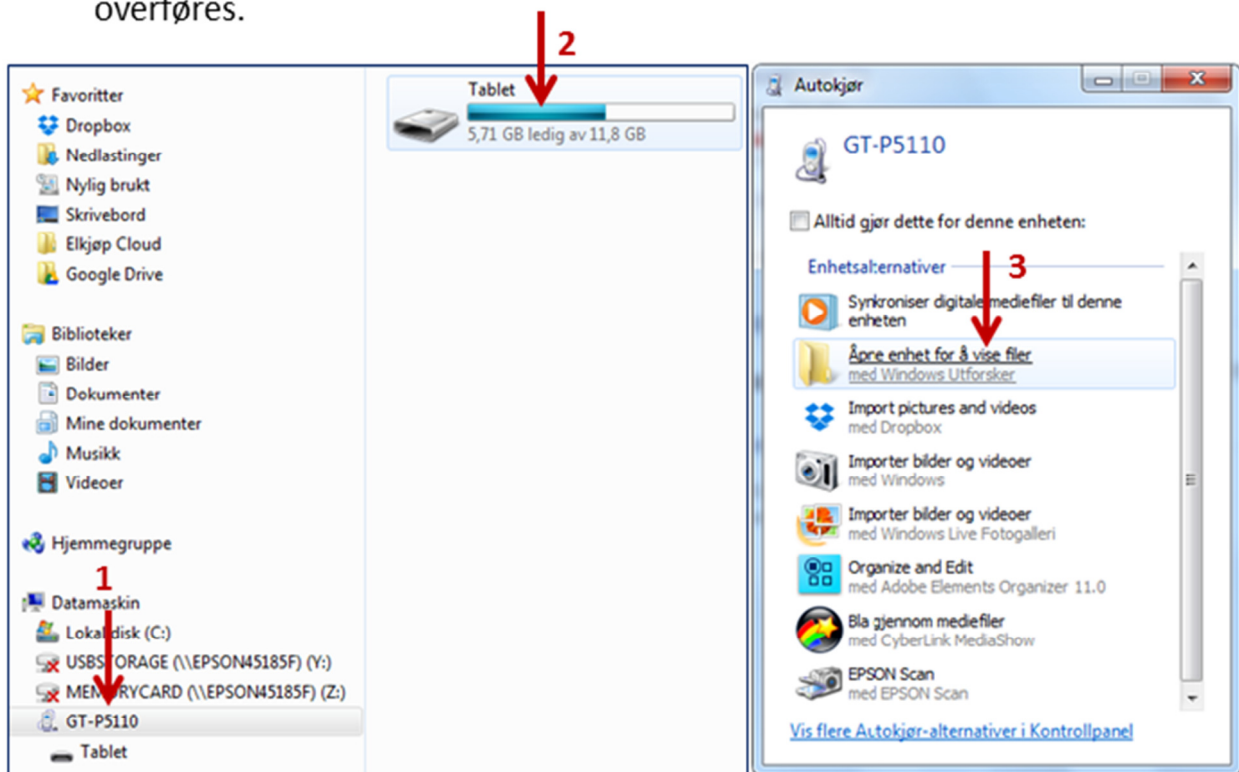
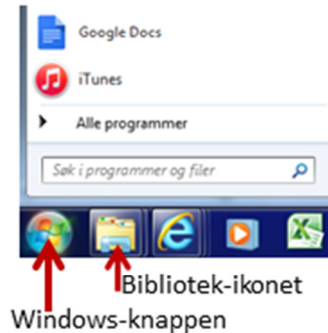
Bilagor – overføre filmfiler ved filbehandlingssystem

Overføre filmfiler fra nettbrett til PC.

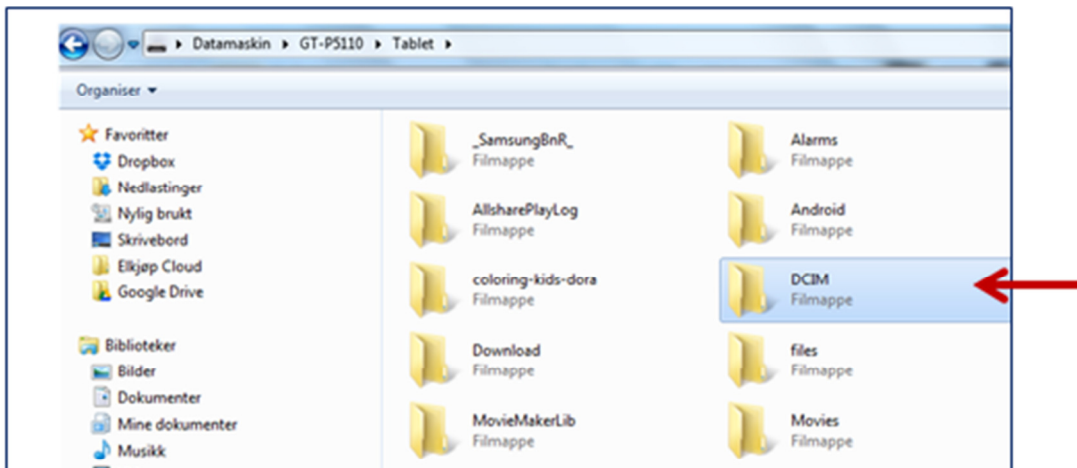
Finn nettbrettet under «Datamaskin».
«Datamaskin» viser tilkoblede enheter
Her kalles nettbrettet GT-P5110.
Hvis du trykker på nettbrettets navn (1),
kan du gå videre og finne filmfiler på
nettbrettet.

Trykk på «Tablet» (2). Enten ses
skjermbildet på neste side, eller
Autokjør kommer opp. Ved
«Autokjør» trykk på «Åpne enhet
for å vise filer» (3) ved ønsket
kontroll over hvilke filer som skal
overføres.

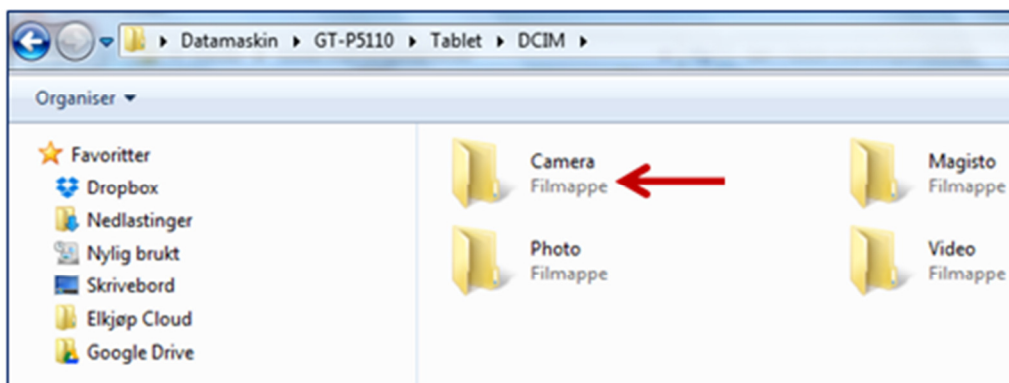
Finn Datamaskin ved å
trykke Bibliotek-ikonet eller
Windows-knappen og skrive
inn «Datamaskin»



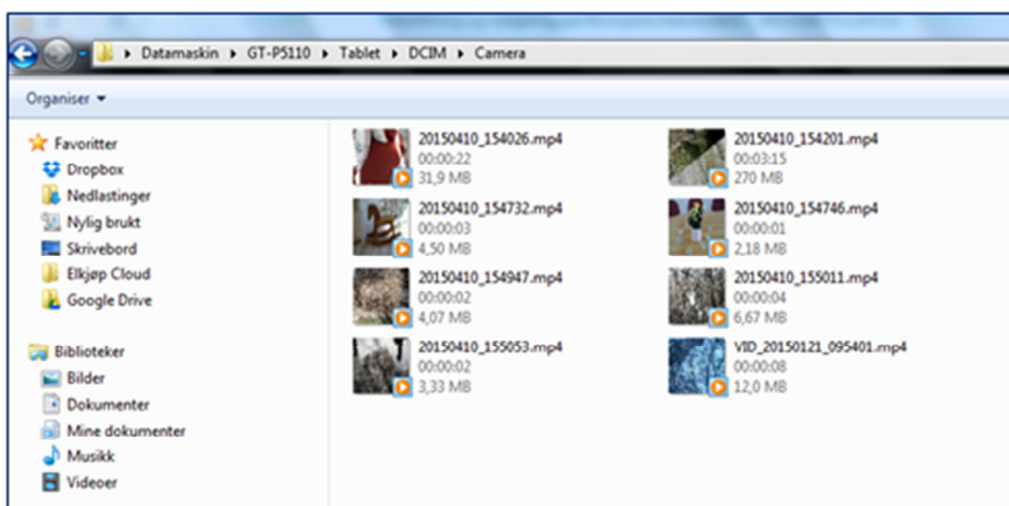
Kanskje må du lete litt for å finne ut hvor filmfilene er plassert.



Her ligger de under mappen DCIM og i undermappen Camera.



Ved f.eks. å klikke på filer mens du holder Ctrl inn, så høyreklikke og velge «Kopier», får du kopiert filene. Så kan du gå til den mappen du vil ha filene inn i på PCen, høyreklikke og velge «Lim inn».



“Att använda sig själv som modell”

Cecilia Olsson, fil.dr. Specialped.

Idén till hur en elev i tex särskolan kan få en tydlig målbild samt använda sig själv som modell för lärande är hämtad från Brown, G.W., & Middleton, H. (1998).¹ Metoden med ”självimitation” bygger på följande teori: *I vilken utsträckning personer uppfattar sig själva som lika en modell är avgörande för i vilken utsträckning man tar efter modellen.* Att använda eleven själv som modell att imitera ger maximal likhet.

Lärande genom ”självimitation” innebär att upprepade gånger se sig själv på film utföra enbart önskvärda och eftersträvar beteenden, sk ”målbeteenden”. Metoden innehåller: filmning av hur eleven beter sig eller gör i en specifik situation, redigering av filmen så att man tar bort avsnitt med icke-önskvärda beteenden. Man kan också ”regissera” eller assistera eleven så att den gör det som är ”målbeteendet” och sedan klippa bort de delar där det syns att eleven får hjälp. Slutresultatet skall vara en film som visar enbart det önskvärda ”målbeteendet”. Det innebär att man ger eleven en möjlighet att se sig själv göra något som den ännu inte kan och att imitera detta. Enligt några som provat så krävs i genomsnitt att eleven får titta på 5-12 minuter långa sådana filmsekvenser 6-8 gånger för att framsteg skall ske.

Metoden har flera fördelar, bla är den lättgenomförd när väl filmen är färdigsammanställd. Den kräver minimalt av eleven som bara behöver sitta och titta på filmen. Det behöver inte störa annan verksamhet eftersom eleven kan sitta någon annan stans än i klassrummet och titta. Många elever kan sitta själva och titta på filmen. Det behövs ingen pedagog som handleder och uppmuntrar. Att se sig själv göra bra och göra rätt är nog med förstärkning. Man kan bygga in en viss generalisering eftersom filmen kan ses på många olika ställen. Vill man öka generaliseringen så filmar man också i flera olika situationer.

¹ Brown, G.W., & Middleton, H. (1998). Use of self as a model to promote generalization and maintenance of the reduction of self-stimulation in a child with mental retardation. *Education and Training in Mental Retardation and Developmental Disabilities*, 33, 1, 76-80.

Exempel: Nisse vill ha ordning i sitt skåp (från Itis-projekt vid Häggviks gymnasium 2001).

Vi har bytt ut tekniken med film i modellen mot digitala bilder som laddas in som ett bildspel i datorn. Detta gör det ännu enklare att redigera och använda. Så som vi har utformat idén med "själv som modell" i projektet så resulterar den både i en konkret målbild för eleven över vad han eller hon vill uppnå samt en metod som eleven kan hantera själv för påminnelse och korrigerande.

Nisses mål och metoderna för att nå det

Nuläget när vi startar är att när Nisse kommer på morgonen så hamnar jacka, free-style, påsen med gympakläder, eller vad det nu är han har med sig, lite här och var på vägen mellan kapprummet och klassrummet. En del saker hamnar i hans skåp men ofta huller om buller, en del saker på andra platser. Det är helt beroende på vad som händer runt omkring och vad som fångar hans intresse för stunden. Det innebär, förutom att det tar lång tid för honom att komma i ordning till lektionen, också att när han sedan väl ska ha sakerna igen till rasten så vet han inte var han skall leta efter dem. Saker kommer också bort och han glömmer ibland att ta med sig vad han behöver ha när han inte ser det på plats i skåpet. Det ger anledning till mycket oro och irritation.

Målet har Nisse själv valt som det viktigaste för den närmsta framtiden. Det är "att ha ordning i skåpet så att jag kan hitta mina saker".

Metoden blir att med hjälp av digitalkamera en eftermiddag fotografera Nisse. Läraren "regisserar" Nisse att komma igenom dörren, ta av sig ytterkläderna och skorna och i tur och ordning ställa och lägga allt på rätt plats. Nisse är helt med på noterna och "agerar sin egen målbild". Det blir totalt 49 bilder som sedan laddas ner i datorn som ett bildspel. Varje morgon går han sedan till datorn och tittar igenom "sin film" som han är mycket nöjd med. Detta sker efter sedan han har tagit av sig och hängt in i skåpet och ibland kommer han då på att något inte kom på rätt plats och han reser sig och går och korrigerar.

Utvärderingen visade att det hade omedelbar effekt på Nisse. Han har bättre ordning på sina saker, han kan korrigerar sig själv, han behöver ingen som tjarar på honom utan han fixar det själv. Han är dessutom mycket stolt över sin film som han gärna demonstrerar för andra. Att hänga upp sina badkläder när Nisse kommer från badet ingår inte i bildspelet men även detta gör han numera. Överhuvudtaget har han blivit mycket mer noga med att hålla ordning på olika saker, vilket eventuellt betraktas som en överspridnings-effekt av bildspelet.