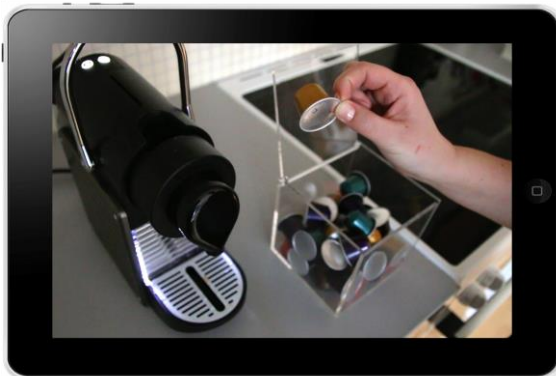
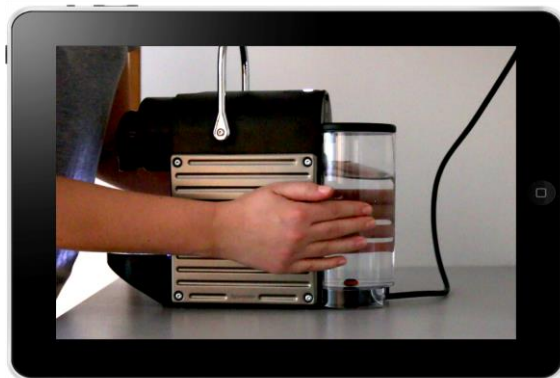
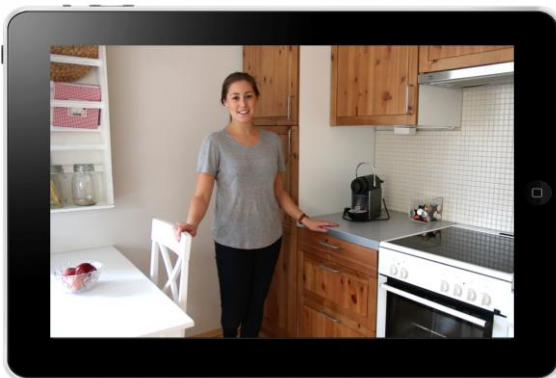


Enkla och bra instruktionsfilmer

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
Prosjekt: Gode instruksjonsfilmer
Dato: 30.04.2015
Översättning: André Gatu för FKS



Innehåll

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

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

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.

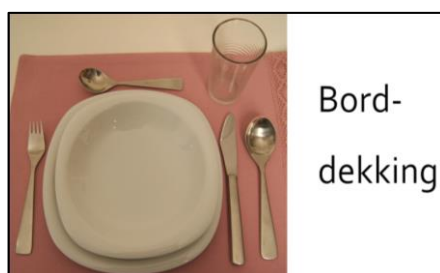
2 Instruktionsfilm

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

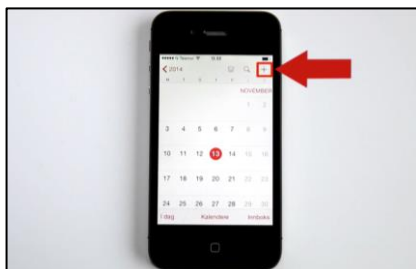
Filmer om att laga mat och duka bordet: www.matfilmer.org



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 för 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, morgontoilett.
- 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 prova 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.



Filmen är tillgänglig på mobil eller surfplatta så att brukaren kan se filmen 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

1. Kom i gang

2. Ikoner

3. Tastatur

4. Notater

5. Kontakter

6. Ringe

7. Meldinger

8. Lydopptak

9. Kalender

10. Alarm

11. 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 prosjektet «Kom og se – så godt!»



Oppskrifter fra kokboken «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 utviklingsstørning**. I quizen kan man anvende ulike hjelpemiddel, däribland filmer, for å finne riktige svar på spørsmålene. Nedanfor er det lenker til fire av spørsmålene der film er brukt som hjelpemiddel. Når du kommer til nettsiden, må du trykke på knappen «Hjelp» for at filmen skal starte.

Arbeidskontrakt:

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

IOP – Individuell opplæringsplan:

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



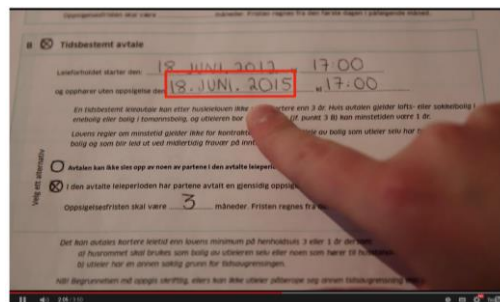
Klage på avslag:

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



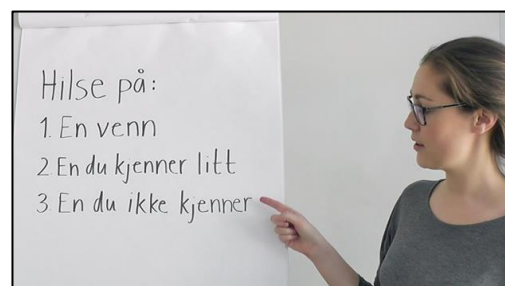
Leie bolig av kommunen:

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



Instruksjonsfilm om social kompetens

Det går bra å lage filmer for å lære seg sosiale ferdigheter. I filmen det lenkes til her, vises det hvordan man kan helse på ulike mennesker i ulike situasjoner. Det handler om mennesker som man kjenner i ulike 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).

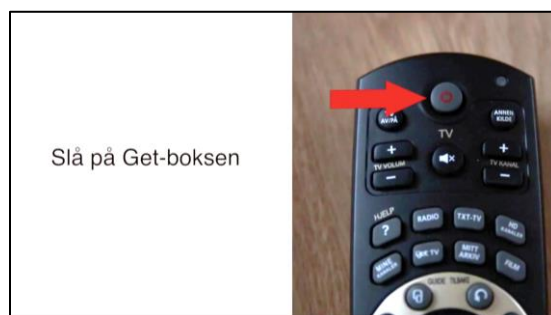
Kaffemaskin:

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	
<u>Mål</u> : 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.

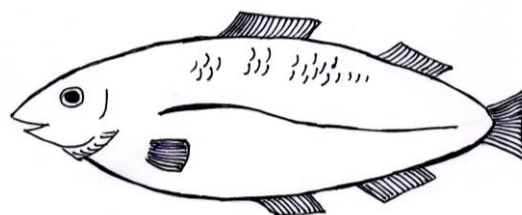
	- Start med å fylle vannkokeren med vann. - Løft den opp.
 (Nærbilde og peker på merket)	- Fyll vann opp til dette merket. Her står det MAX.
	- Sett vannkokeren tilbake på plassen sin. - Så må du sette inn stikkkontakten her.
 Nærbilde av knapp. Peger.	- For å slå på vannkokeren, trykk på denne knappen
 Lyser rødt. Peger.	- Når det lyser rødt her, er vannkokeren på. - Nå er det bare å vente til vannet koker.
	- Når vannet koker, vil vannkokeren slå seg av helt av seg selv. - Da vil det slutte å lyse rødt her.
	- Nå kan du høre at vannet koker. - Nå slo vannkokeren seg av. - Vannet er ferdig kokt.
	- Husk å ta ut stikkkontakten.
	- 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.

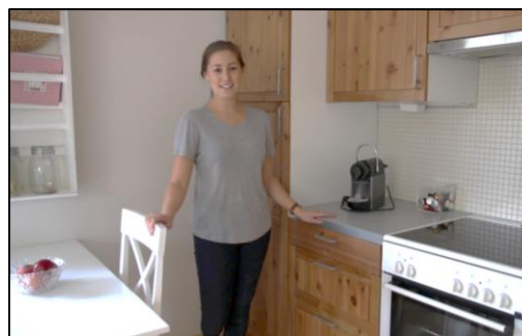
En bra komihåg-regel för hur filmen kan struktureras är "fisken". Fisken har ett litet huvud (introduktionen), stor kropp (huvuddel) och en lite stjärt (avslutning).



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 ikonerna blir så stora 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

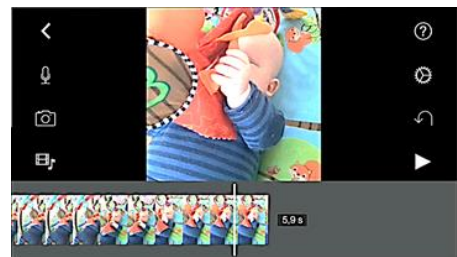
Det finns många program du kan använda om du vill redigera dina videoklipp (läs mer om filmredigering i [kapitel 6](#)). Du kan redigera film direkt på din smartphone/surfplatta eller så kan du göra det på en PC och överföra filmen till din smartphone/surfplatta. Nedan kan du se exempel på olika redigeringsprogram.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

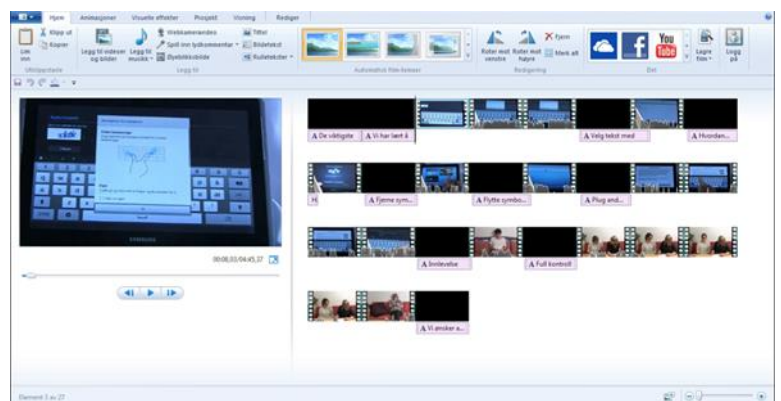
Gratis och enkla att använda:

- 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 videoeditering.
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 "filmstudio"

- **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.



Grodperspektiv



Fågelperspektiv



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 bakgrunds ljud** 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.

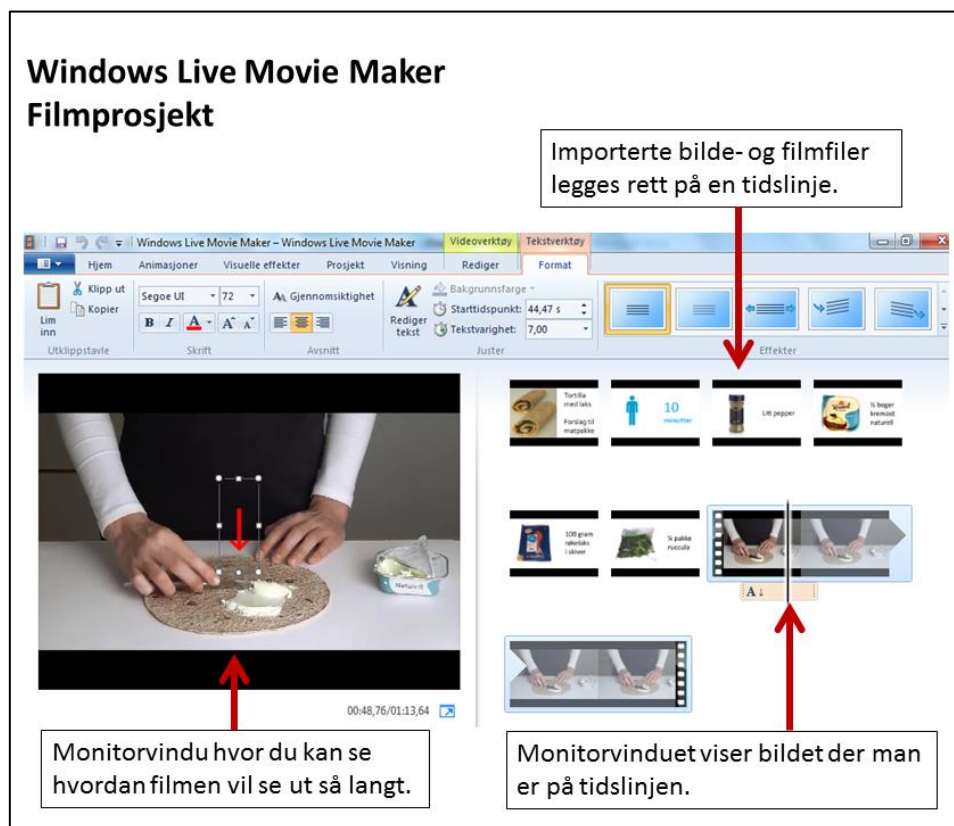
Som tillägg är det många redigeringsprogram som ger dig möjligheten till att:

- 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 prova 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>