

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.

1.1 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 filmbilden. 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 filmer 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 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.

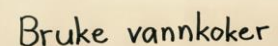
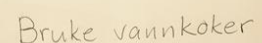
Redigeringsprogram på PC och Mac

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.

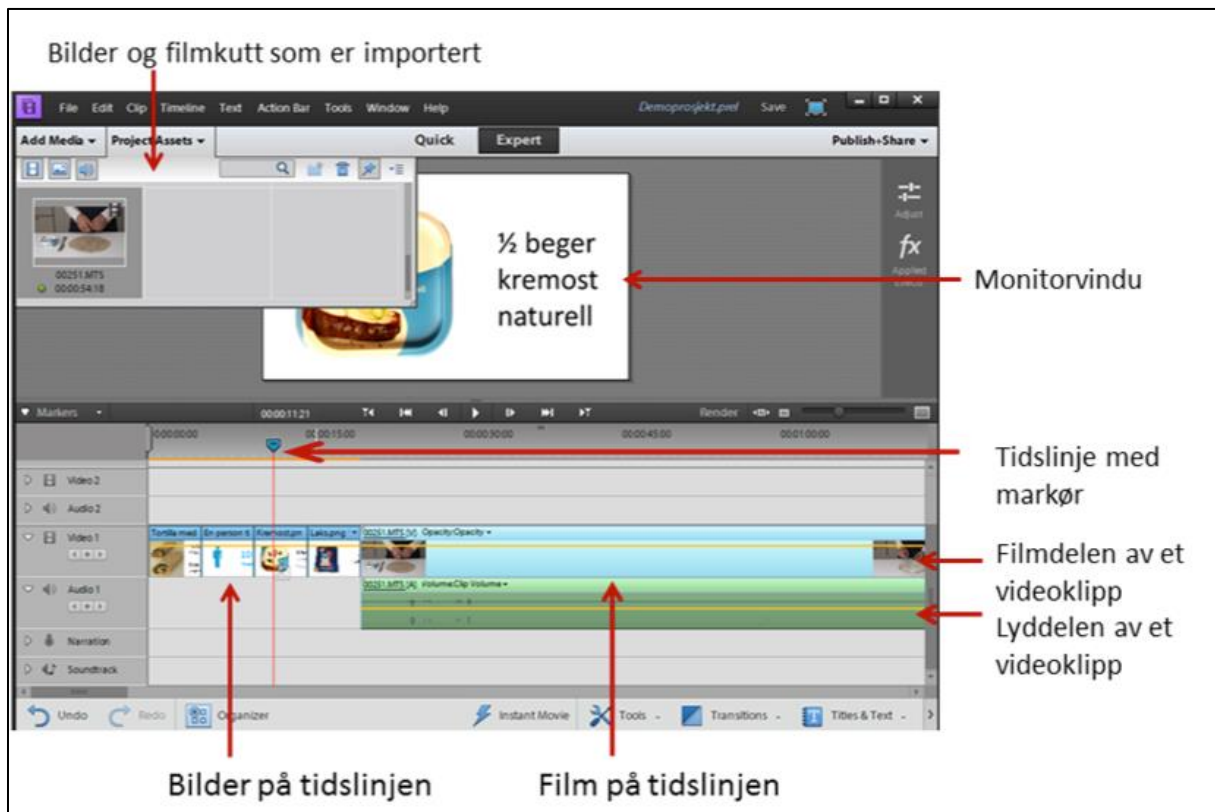
Videoredigeringsprogram för PC och Mac har existerat mycket längre än för smartphones och surfplattor så man har haft mycket längre tid för att utveckla en bra programvara.

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

Bruke vannkokerBruke vannkoker

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).

iMovie Filmprosjekt

Importerte bilde- og filmfiler legges rett på en tidslinje.

Monitorvindu hvor du kan se hvordan filmen vil se ut så langt.

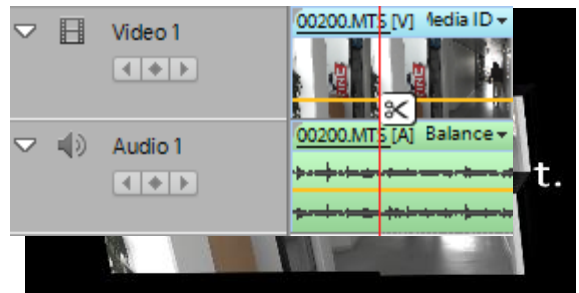


Monitorvinduet viser bildet der man er på tidslinjen.

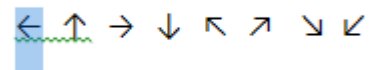
Så kan du starta sjølva redigeringen. I mange program måste du dra media ner/bort på tidslinjen i den serieordning som du ønsker. I iMovies läggs de importerade filerna rätt på tidslinjen i det importerade projektet. Du kan ta bort delar av filmbitarna och klippa filmdelarna i två eller flera delar, 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 ønsker 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. Proffesionella 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 ljudkvaliten 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

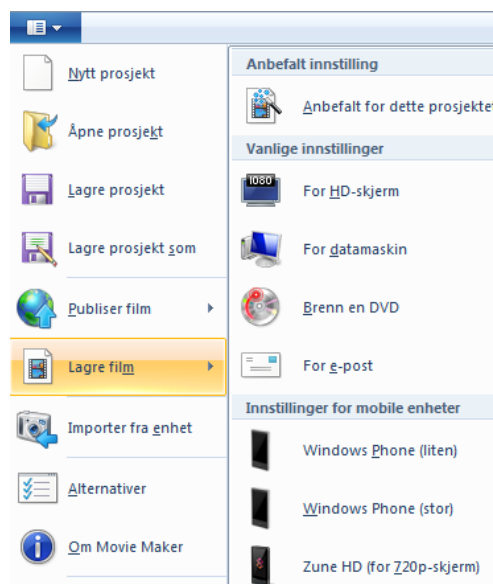
När du är nöjd med filmprojektet, kan du exportera det till en filmfil. När du redigerar på PC eller Mac finns det ofta många möjligheter att välja filformat för filmen. Ofta är det formatet programmet föreslår eller mp4 bra att använda. Mp4-filerna kan som regel överföras till smartphones och surfplattor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

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 You Tube 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, android) 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.

1.2 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 beroende 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 filsynkroniseringstjänst 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.
- Filöverföringsprogram 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. Websidorna 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.

2 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.

2.1 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 screencastverktyget som hör till datorn. För att göra detta måste du ladda ner ett program på både mobilen/surfplattan och datorn.

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



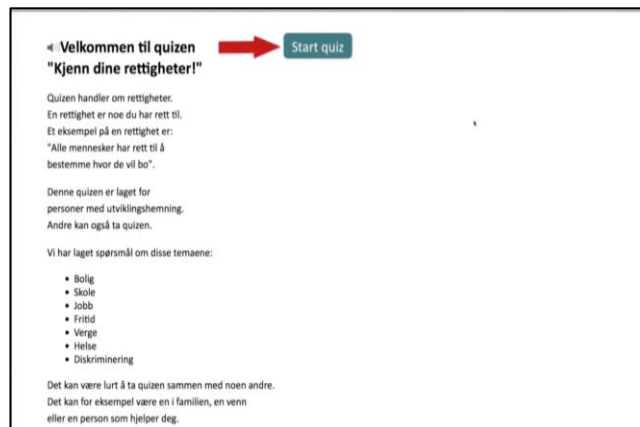
<http://www.technorms.com/43467/record-screencast-videos-ipad-iphone> (läst 26.03.15)

Exempel på instruktionsfilmer som är gjorda med hjälp 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.

2.2 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.

3 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.

3.1 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.

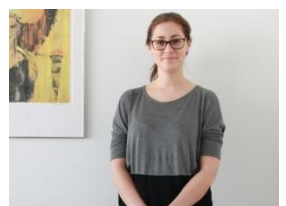
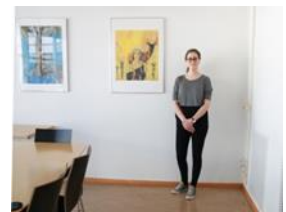
Halvbild

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 armhållorna 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.



3.2 Ljudupptagning

Extern mikrofon

Ofta är det tillräckligt bra kvalitet med den inbyggda mikrofonen, speciellt när du filmar med en professionell videokamera eller surfplatta/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 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>

3.3 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 proffsionell ljussättning på:

www.youtube.com/watch?v=eTVejgp_3zA&feature=youtu.be#

Softboks

3.4 Sminkning och klädsel

I proffesionell 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.

3.5 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 filmbilden, 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.



4 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>

5 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.

5.1 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.

5.2 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.

5.3 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.
- Lagg till titelbild(er) och eventuell innehållsförteckning.
- Lagg till pilar, ramar eller andra grafiska effekter för att betona viktiga saker.
- Undvik "fancy" övergångseffekter.
- Lagg 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.
- Lagg 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.

5.4 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:

- Lagg 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!

5.5 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=eTVejqp_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_videoproduk.html?id=86HjYbspC&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

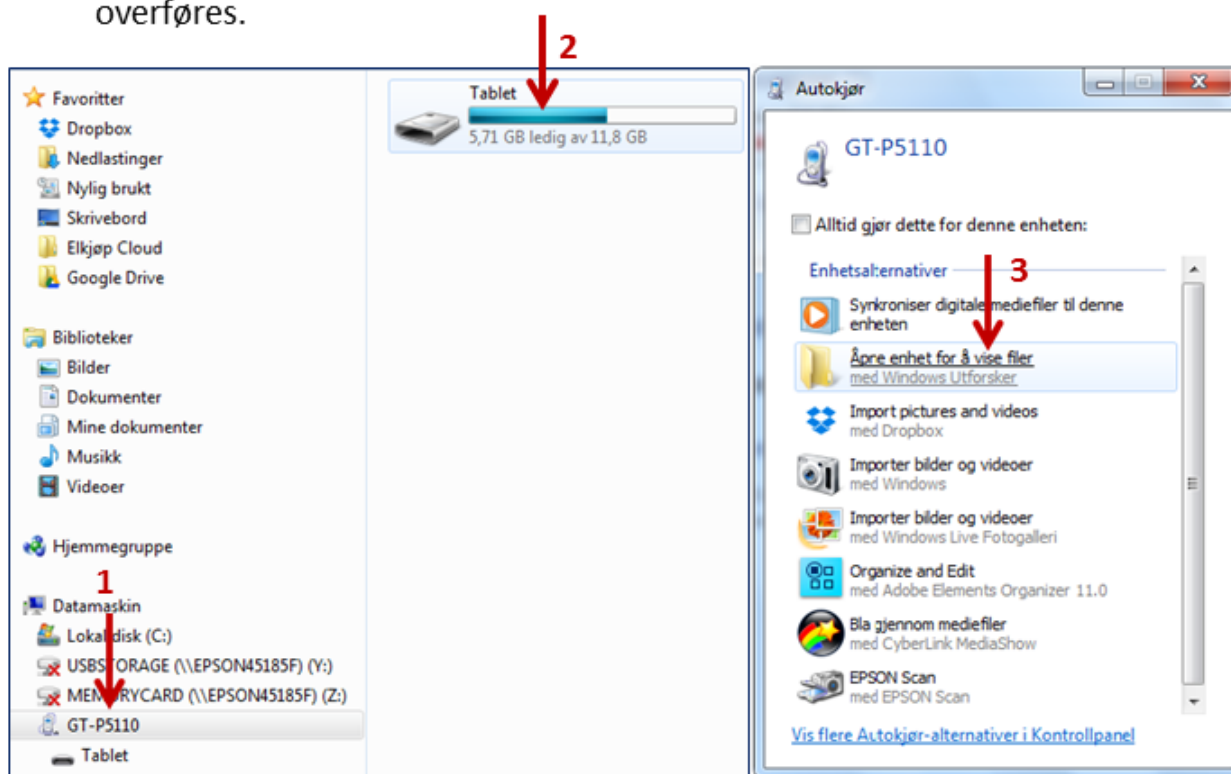
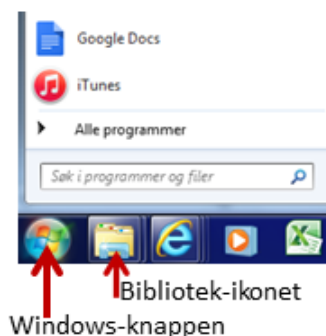
Bilagor – overføre filmfiler ved filbehandlingssystem

Overføre filmfiler fra nettbrett til PC.

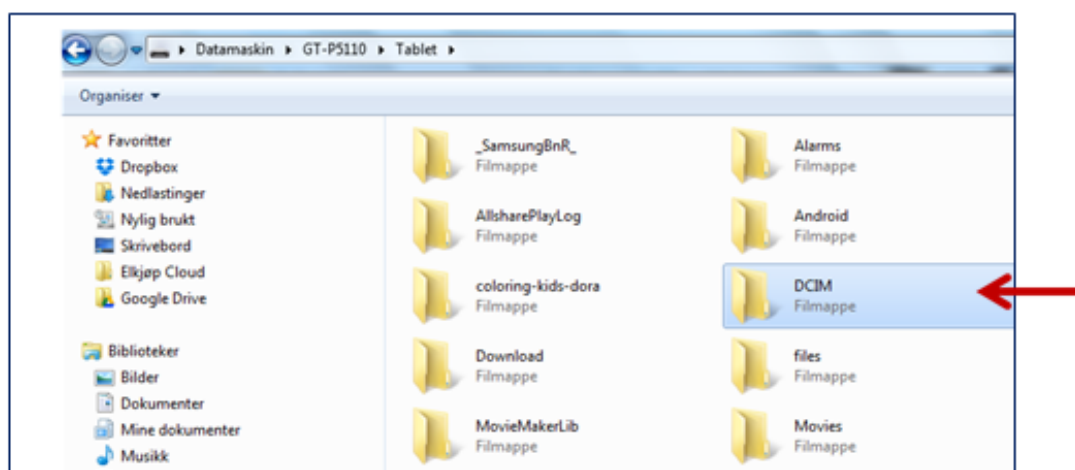
Finn nettbrettet under «Datamaskin».
«Datamaskin» viser tilkoblede enheter
Her kalles nettbrettet GT-P5110.
Hvis du trykker på nettbrettets navn (1),
kan du gå videre og finne filmfiler på
nettbrettet.

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.

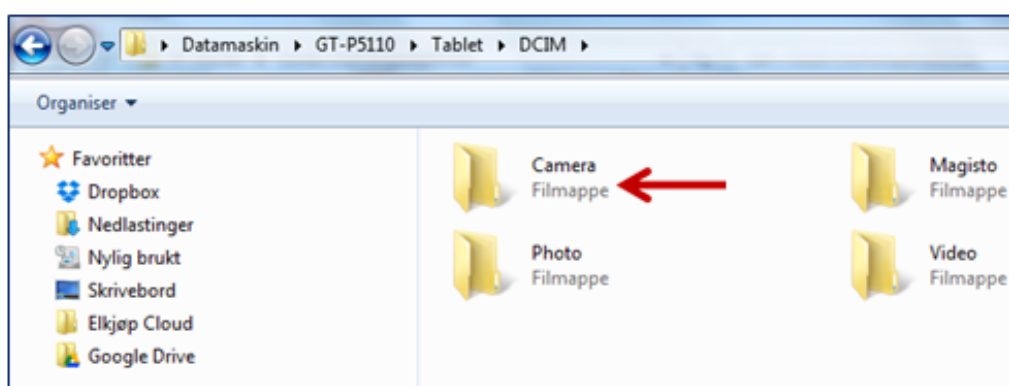
Finn Datamaskin ved å
trykke Bibliotek-ikonet eller
Windows-knappen og skrive
inn «Datamaskin»



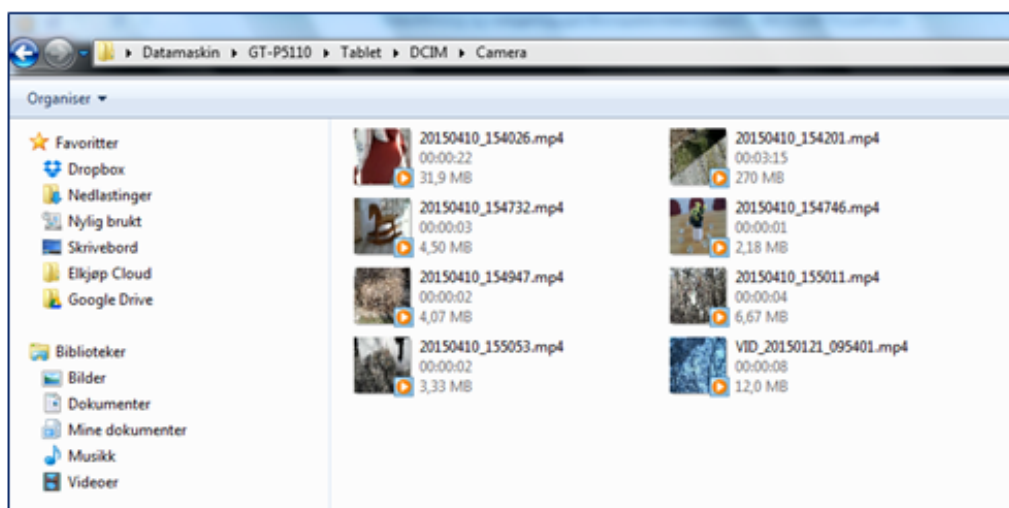
Kanskje må du lete litt for å finne ut hvor filmfilene er plassert.



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 eftersträlvade 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 leder 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 korrigering.

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 "registrerar" 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 korregerar.

Utvärderingen visade att det hade omedelbar effekt på Nisse. Han har bättre ordning på sina saker, han kan korrigera sig själv, han behöver ingen som tjuvar 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.