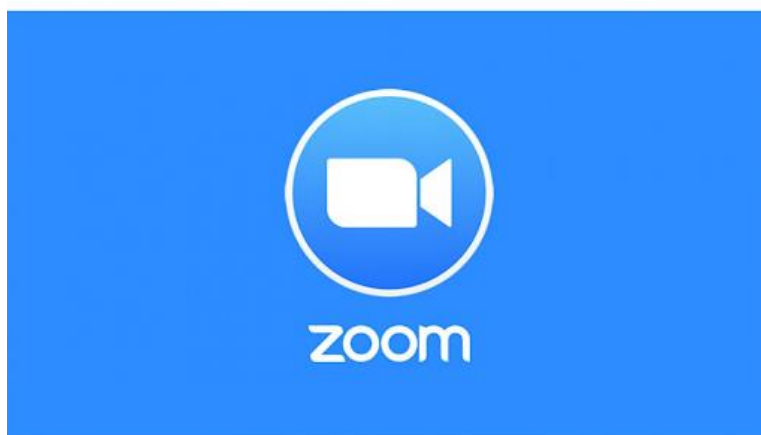




INSTRUKCJA Programu ZOOM - do nagrań oraz videokonferencji



Autor: Adrian Oleksiak

Instrukcja opracowana do Mikro projektu Akademii Liderów 60+ 2020-2021

pt. Autonagranie- sposobem na komunikację ze światem

Autonagranie - sposobem na komunikację ze światem

Realizowany przez Fundację „Ogólnopolskie Porozumienie Uniwersytetów Trzeciego Wieku projekt *Akademia Liderów 60+* zakłada m.in. podnoszenie kompetencji wolontariuszy 60+, którzy chcą zrobić coś dla siebie i dla innych, realizując samodzielnie swoje autorskie pomysły i zachęcając innych do podobnych działań.

Jednym z takich mikro projektów zgłoszonych do konkursu ofert jest projekt

Autonagranie- sposobem na komunikację ze światem.

Powstał on jakby z potrzeby chwili, tj. stanu pandemii tak bardzo utrudniającej realizację normalnych programów Uniwersytetu Trzeciego Wieku, wykładów, wyjazdów, konferencji, podróży zagranicznych, a jednocześnie skazując wielu seniorów na dodatkowe stresy wynikające z samotności, apatii, braku kontaktów.

Osoby starsze szczególnie zagrożone są skutkami odosobnienia, popadają w apatię, depresję, która później może być groźniejsza w skutkach niż wirus COVID 19, toteż przezwycięzenie samotności, znalezienie antidotum na kontakt ze światem jest niemal pierwszą potrzebą, zwłaszcza osoby starszej mieszkającej samotnie.

Doskonałą formą komunikowania się ze światem, a także prezentacji swoich zainteresowań, oczekiwań są nagrania filmów i zamieszczanie ich w internecie.

Taka forma nie tylko pozwala na zaprezentowanie siebie, ale też swoich zainteresowań, hobby, a w konsekwencji poznanie innych ludzi o podobnych zainteresowaniach itp.

W nagrany przez siebie filmie można wystąpić ze swoim partnerem, a nawet z pupilem, np. kotem, psem, pokazać kolekcję znaczków lub innych zbiorów, omówić książki czy płyty, które się chce się wymienić lub odstąpić i zrealizować wiele innych pomysłów.

Jeśli ktoś tego do tej pory nie robił, to też jest doskonała okazja i motywacja do zdobycia **nowych umiejętności**, które mogą dać wiele satysfakcji i są rozwojowe, tj. inspirują do dalszych prób i doskonalenia rzemiosła filmowego.

W celu zachęcenia osób starszych do filmowania, prezentujemy bardzo przejrzystą instrukcję jak krok po kroku zrobić film ze sobą w roli głównej.

Można jeszcze zrobić i wydrukować na drukarce efektowną obwolutę do płyty i traktować ją jako doskonały upominek dla bliskich, z różnych okazji np. świąt, imienin, jubileuszy.

Projekt zawiera też ofertę wypożyczenia kamery i mikrofonu dla osób, które w swoich komputerach nie mają wbudowanej kamery, a nie stać ich na dokonywanie dodatkowych zakupów sprzętowych.

Zapraszamy. Zaczynamy przygodę z filmem!

Co musimy posiadać aby wykonać autonagranie?

Do nagrań potrzebny jest nam:

1. Laptop / komputer z monitorem posiadającym zamontowaną kamerę.

Jeśli Twój laptop ma wbudowana fabrycznie kamerkę to w zupełności wystarczy, jeśli monitor laptopa lub stacjonarnego komputera jej nie ma to:

1/ możesz ją dokupić i zainstalować na komputerze (koszt od 50 do max 100 zł)

2/ wypożyczyć w Fundacji OP UTW (adres e-mail: biuro@fundacjaoputw.pl)

2. Zainstalowany na komputerze program ZOOM/ aplikacja



1. Do czego służy Zoom?

Zoom jest programem do **spotkań online i webinarów oraz t.zw. samonagrywek. (nagrywania siebie przed komputerem)**

- Nagrywanie swoich filmów poprzez kamerę internetową w laptopie lub zewnętrzną, która jest połączona z komputerem,
- możliwość tworzenia i dzielenia grupy,
- obraz w jakości HD,
- wysoka jakość audio,
- możliwość wyświetlenia jednocześnie obrazu z nawet do 100 kamer wideo,
- możliwość korzystania na telefonie.

2. Instalowanie programu

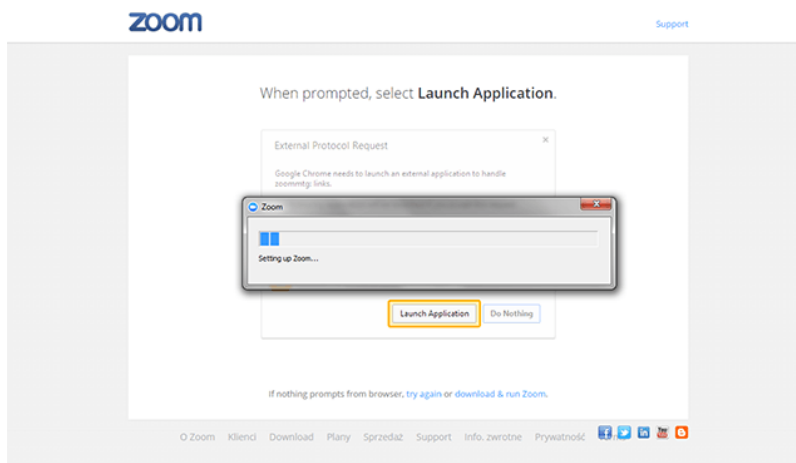
Pracę z programem należy rozpocząć od zainstalowania małego pliku, który można pobrać bezpośrednio ze strony [Zoom](https://zoom.us), wybierając z dolnego menu button Download.

Także przy wejściu na pierwsze spotkanie online, automatycznie pokaże się plik instalacyjny (o ile wcześniej nie został załadowany).

1. Wejdź na stronę <https://zoom-video.pl/>
2. Naciśnij pobierz w dole ekranu.

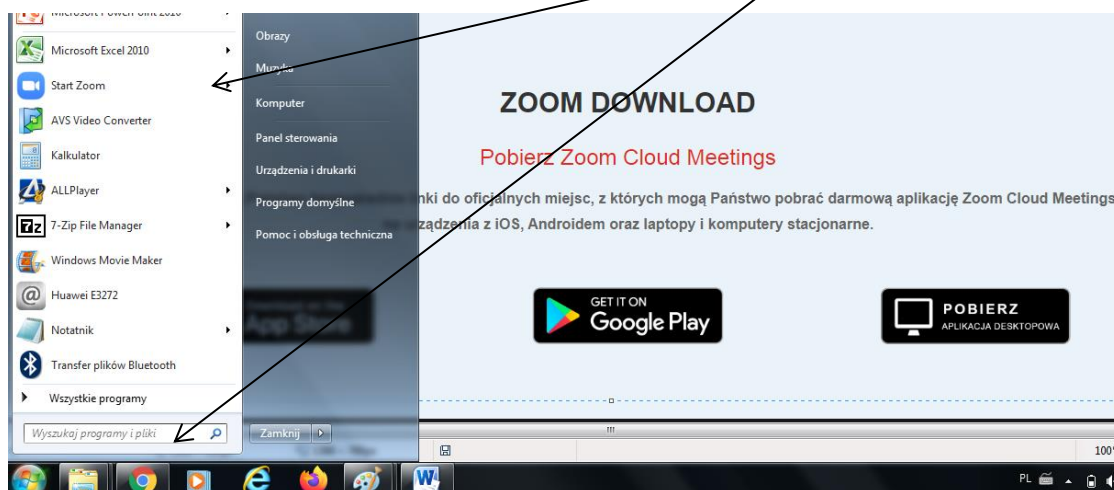


3. Program zacznie się instalować.



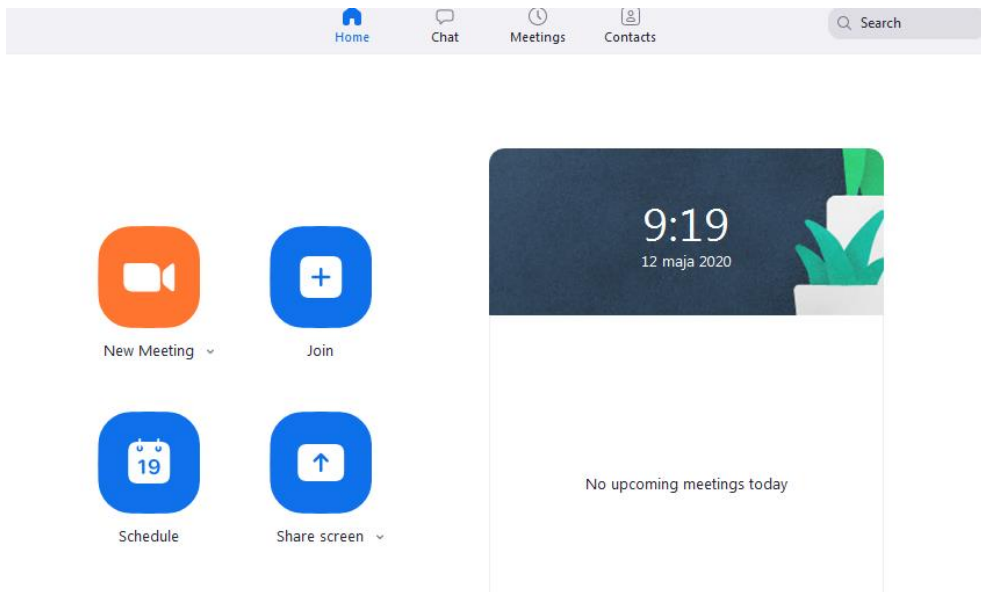
Zoom działa także na urządzeniach mobilnych iOS oraz Android. Z urządzenia mobilnego można zarówno prowadzić spotkanie jak i być uczestnikiem.

4. Program został zainstalowany i poprzez naciśnięcie START na komputerze można go uruchomić klikając 1x Lewy przycisk myszy



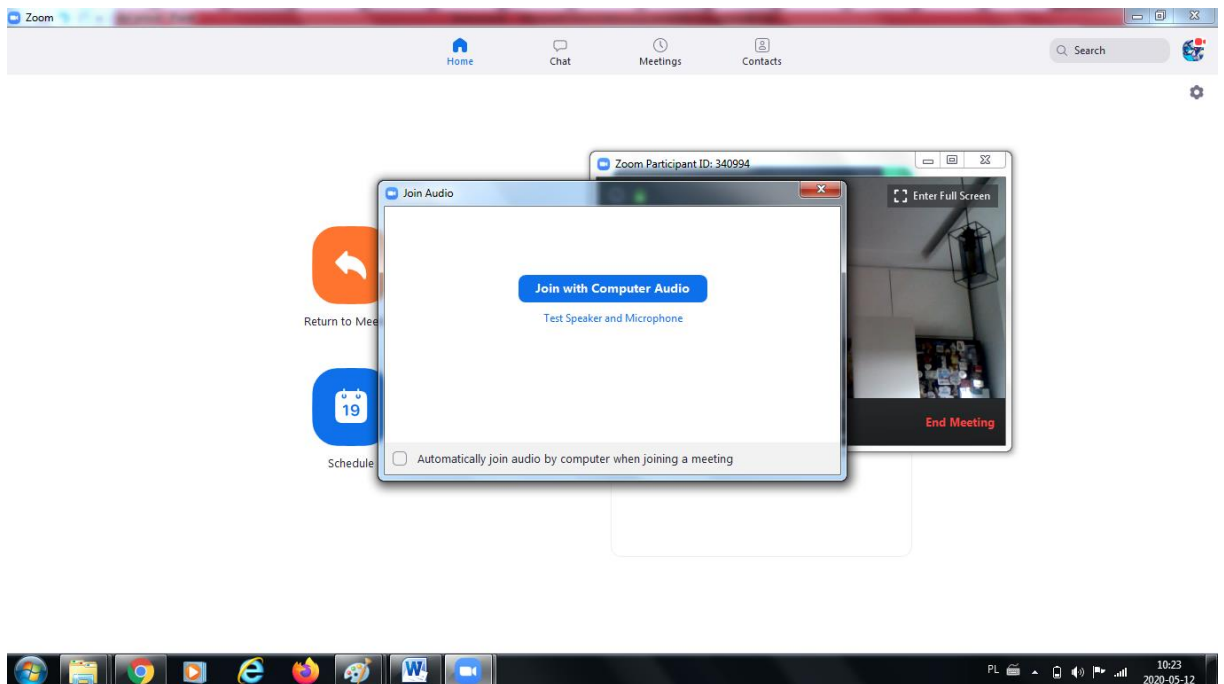
Wersja Zoom Meetings – Tak prezentuje się po zainstalowaniu.

Dalej omówimy jak nagrywać swoje filmy poprzez ten program.

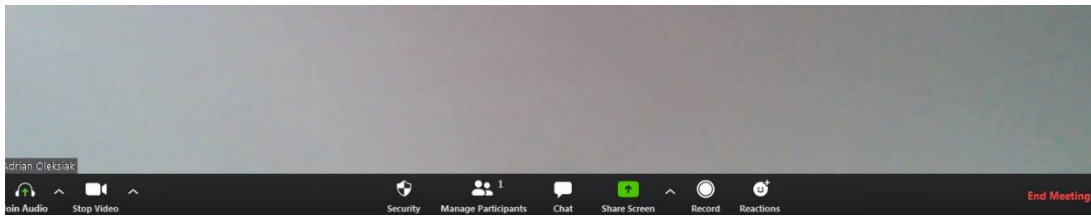


New Meeting ▾

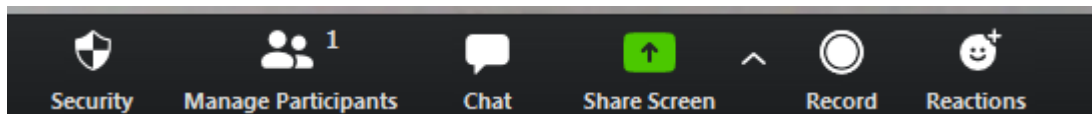
1. Należy nacisnąć pomarańczową ikonkę
2. Uruchomi się okno włączające ekran wizji i głosu
3. Naciskamy Join with Computer Audio (używamy wtedy wbudowanego mikrofonu w komputerze oraz powiększamy okno ekranu).



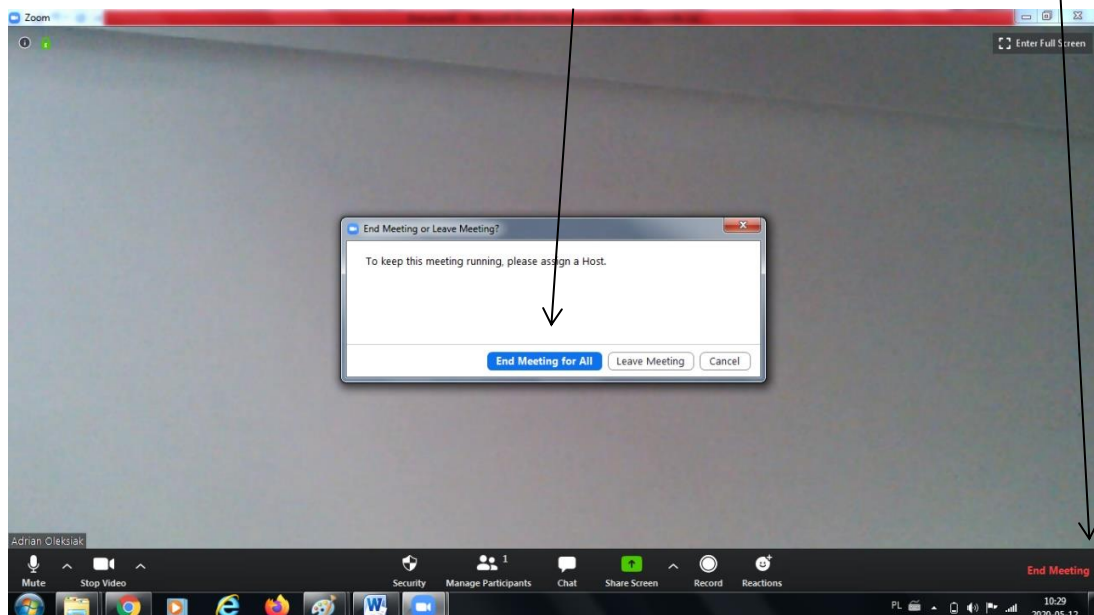
4. Po otwarciu pełnego okna na dole pojawiają się funkcje.



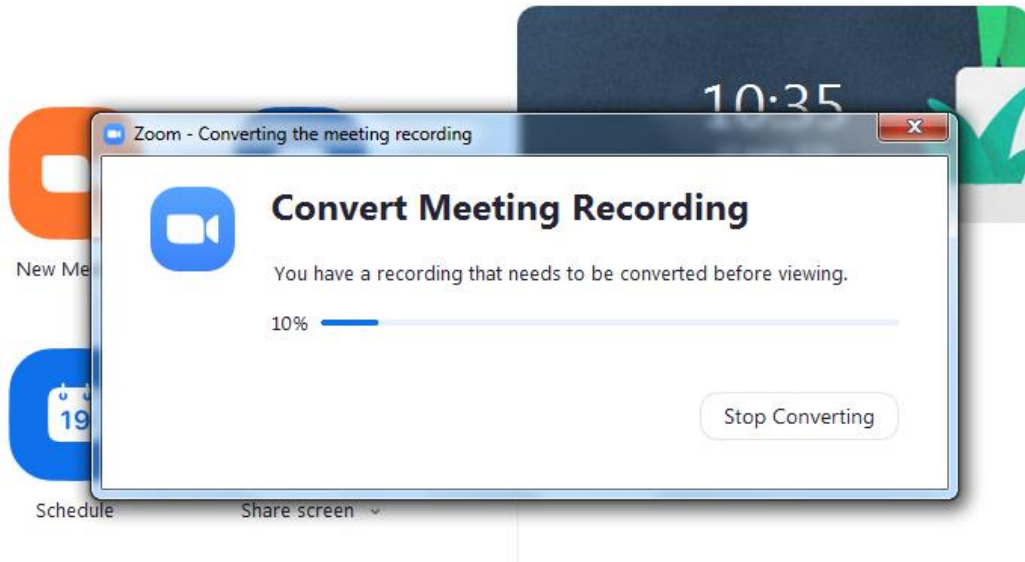
5. Aby nagrywać obraz nas interesuje funkcja RECORD lub ALT + R



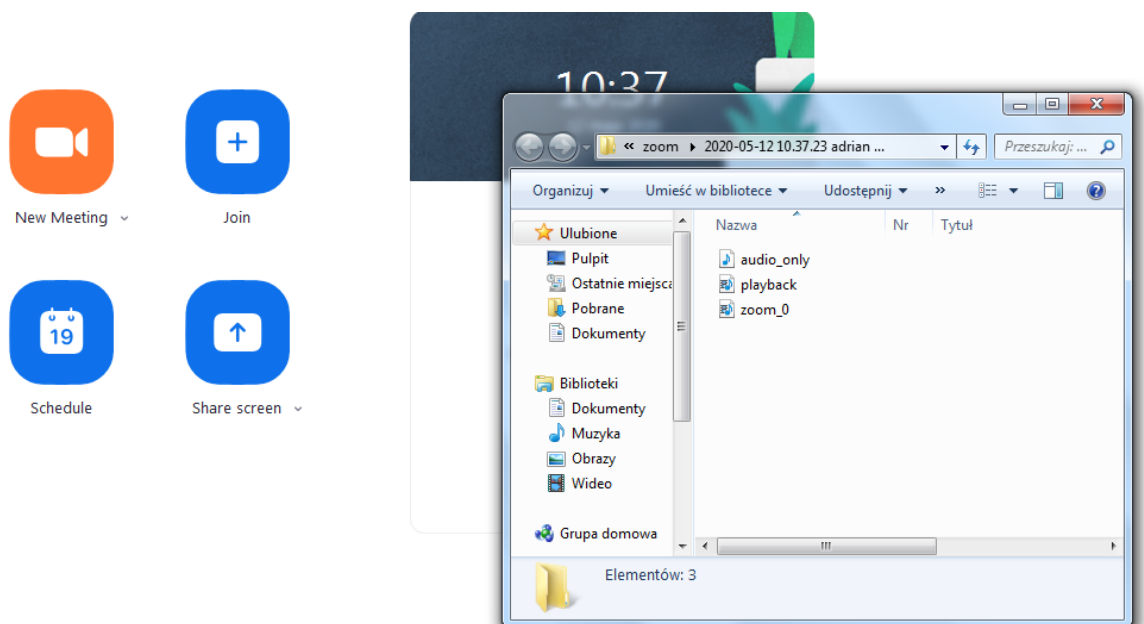
6. Po zakończonym nagrywaniu naciskamy funkcję czerwoną w prawym dolnym rogu „END MEETING” i potwierdzamy naciskając na środku.



7. Następuje zapisane nagrania na dysk komputera – potwierdza to konwertowanie nagrania na dysk.



8. Po zakończeniu konwertowania otwiera się folder nagrań, w których to zapisało się nagranie.



9. Co możemy zrobić z nagranyimi plikami?

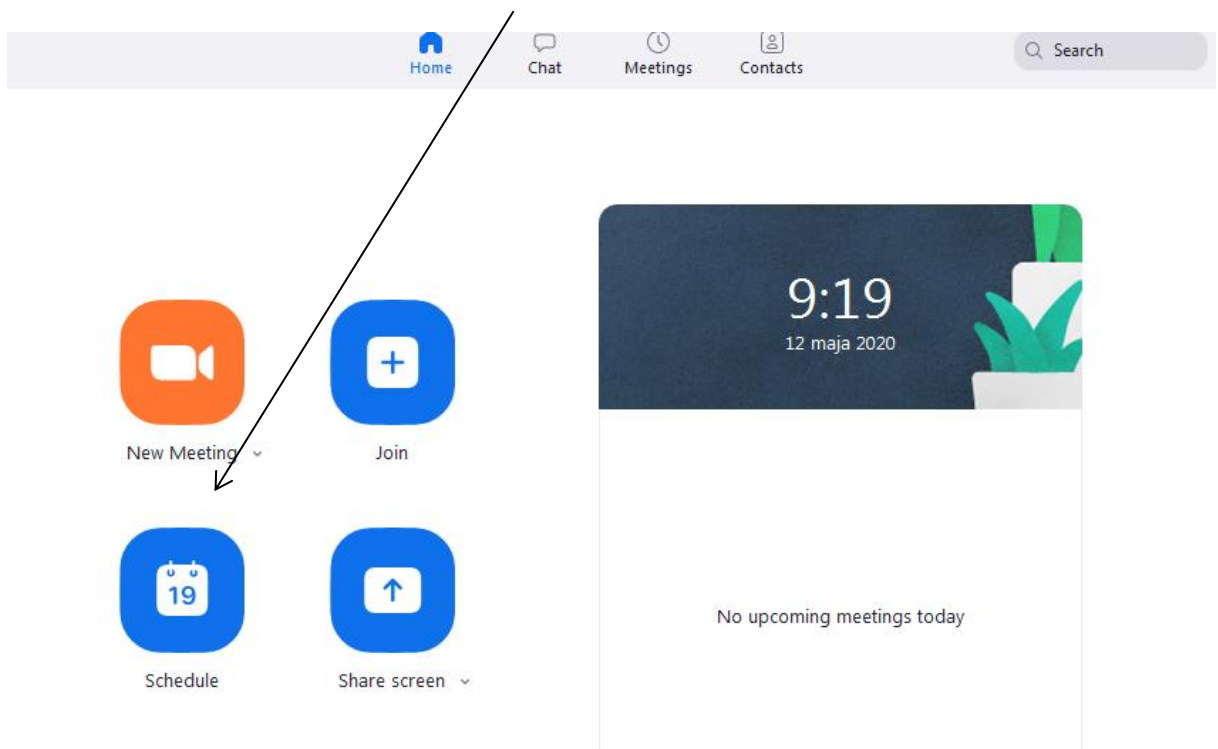
Nagranie zachowane jest na dysku komputera do wielokrotnego oglądania.

Możesz nagrać na nośnik zewnętrzny (pendrive / CD / DVD) podarować komuś w prezencie.

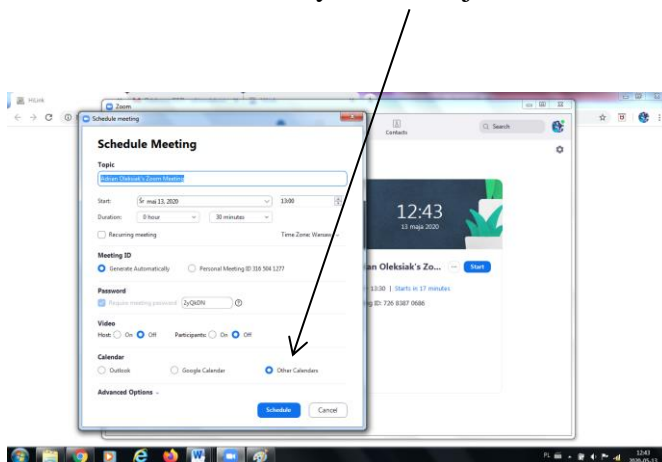
Możesz wysłać znajomemu przez Internet.

Odtwarzać na swoim telewizorze.

Organizujemy videokonferencję – jak zaprosić znajomych do konferencji online? To bardzo proste – wystarczy nacisnąć SCHEDULE

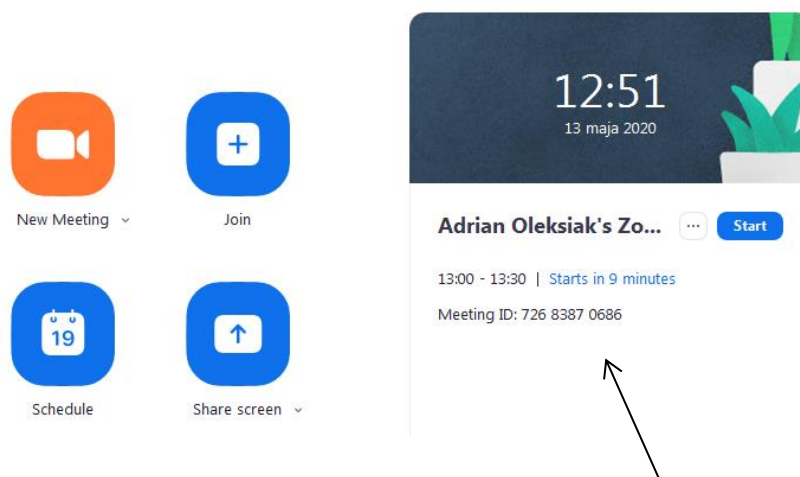


Następnie pojawi się okno do uzupełnienia danych spotkania- godzina, data etc. Po zatwierdzeniu naciskamy Schedule jako zatwierdzenie.



Spotkanie pojawia się po prawej stronie, do którego dołączamy o danej godzinie. Możemy też rozesłać linki do spotkania lub nr meetingu do danych osób, które chcemy żeby uczestniczyły w spotkaniu.

Warunek – osoby muszą mieć zainstalowany ZOOM.



Identyfikator spotkania oraz spotkanie znajdziemy po prawej stronie.

Spotkaniem zarządza organizator czyli osoba zakładająca Meeting.

Spotkanie prowadzi jedna osoba, ale kilka osób może zabierać głos.

Wtedy program wykrywa mówiącego i ten trafia na główny widok w powiększeniu.

Jeśli mimo tej instrukcji natrafisz na problemy techniczne napisz, pomożemy.

adrianoleksiak@gmail.com