

JAK PRZEWODNIK TWORZYĆ dostępne podcasty



Innowacja społeczna „Mocni – dostępne podcasty” powstała w ramach projektu „Inkubator innowacji społecznych wielkich jutra – Dostępność +”, realizowanego na zlecenie Ministerstwa Inwestycji i Rozwoju. Projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej z Funduszu Społecznego w ramach Programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój na lata 2014–2020.

Autorzy projektu

Grupa nieformalna InnowacyjNI:

Celina Kamecka-Antczak

Kontakt: celka.kamecka@gmail.com

Klaudia Wos

Kontakt: klaudia.wos18@gmail.com

Mateusz Szafrąński

Kontakt: mateusz.szafranski92@wp.pl

Fanpage na Facebooku [kliknij tutaj](#)

www.inkubatorwielkichjutra.pl



BIURO PROJEKTU:
DGA S.A.,
ul. Towarowa 37
61-896 Poznań

TELEFON BEZPOŚREDNI:
505 820 079 / 61 859 59 00
E-MAIL:
biuro@inkubatorwielkichjutra.pl

O poradniku

Ten krótki poradnik powstał z myślą o osobach, które chciałyby tworzyć podcasty dostępne dla osób z niepełnosprawnością intelektualną. Bazujemy w nim na naszych doświadczeniach z procesu tworzenia podcastu „MocNI – dostępne podcasty”.



Podcasty (czytaj: podkasty) mogą stać się uzupełnieniem terapii osób z niepełnosprawnością intelektualną i urozmaiceniem ich życia codziennego. W przystępnej formie dają dostęp do rozrywki, informacji oraz wiedzy.

Życie codzienne osób z niepełnosprawnością intelektualną w Polsce zamyka się w przestrzeniach domu rodzinnego i instytucji. Choroby sprzężone, ograniczając samodzielność, mobilność, a często także, przynajmniej czasowo, możliwość wychodzenia z domu implikują dodatkowe bariery utrudniające funkcjonowanie. Osoby z niepełnosprawnością intelektualną często postrzegane są jedynie przez pryzmat wsparcia czy opieki. Rzadziej brane pod uwagę są kwestie dotyczące samorozwoju, pasji czy zainteresowań. Tymczasem ich potrzeby w zakresie wymienionych obszarów są bardzo podobne do potrzeb każdego z nas – barierą do ich realizacji mogą być natomiast trudności poznawcze.

Ogólnodostępne źródła rozrywki i informacji w Internecie i telewizji często nie są w pełni zrozumiałe dla odbiorców z niepełnosprawnością intelektualną ze względu na brak dbałości o dostosowanie treści do ich potrzeb i możliwości. Odpowiedzią na ten problem jest właśnie nasz projekt „MocNI – dostępne podcasty” oraz wytyczne, które podajemy w tym poradniku. Chcemy zachęcić inne osoby do zastosowania tego rozwiązania i spróbowania swoich sił w podcastowaniu, a działających już twórców do wykorzystania naszych wskazówek, aby ich materiały były dostępne dla wszystkich.

W podręczniku znajdziesz:

- Podstawową wiedzę teoretyczną o podcastach i ich typach;
- Wskazówki i porady, jak zbudować scenariusz odcinka;
- Wytyczne tworzenia podcastów przeznaczonych dla osób z niepełnosprawnością intelektualną.

1. Co to są podcasty?

Podcast to nagranie audio, które jest publikowane w Internecie w formie bezpłatnej lub płatnej. Słuchacz (odbiorca) może je odtworzyć w dowolnym miejscu i czasie na urządzeniu, które ma dostęp do Internetu, np. na komputerze, smartfonie lub tablecie.

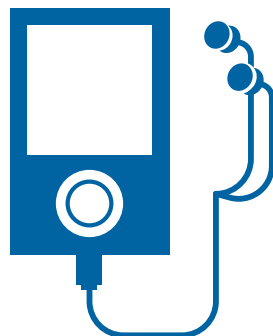
Istnieją darmowe aplikacje (platformy), które gromadzą tworzone przez twórców podcasty. Do najpopularniejszych należą: Spotify, TOK.FM, SoundCloud, Google Podcasty i Apple Podcasty. W większości przypadków dostęp do nich w podstawowej wersji jest bezpłatny.

2. Jakie są zalety podcastów?

Każdy może tworzyć treści, którymi chce się podzielić z innymi ludźmi. Zróżnicowanie tematyczne jest ogromne – można wskazać między innymi podcasty rozrywkowe, naukowe, biznesowe lub edukacyjne.

Nagrania można odsłuchiwać wszędzie, bez konieczności patrzenia na ekran, dobrze sprawdzają się zatem m.in. w środkach komunikacji publicznej czy podczas spaceru.

Materiały można dostosować do potrzeb ich odbiorców – istnieją podcasty dla dzieci, dla dorosłych, dla osób zapracowanych, w trudnej sytuacji życiowej lub z problemami z komunikacją. My chcemy zachęcić Was do tworzenia podcastów dla osób z niepełnosprawnościami!



3. Rodzaje podcastów:

Monocast (czytaj: monokast). Najczęściej w takiej formule jeden autor dzieli się ze słuchaczami swoimi przemyśleniami, doświadczeniami lub przekonaniem. Jest to wybór prosty w strukturze, jednak trudny w realizacji, ponieważ sposób przekazywania treści (głos lektora) oraz sama treść muszą zainteresować słuchacza i skupiać jego uwagę.

W monocastie łatwo zbudować więź z odbiorcami dzięki intymnej atmosferze nagrania. Słuchacze przywiązują się do Twojego głosu i formy przekazu. Czas przygotowania takiej formy podcastu również jest krótszy. Nie wymaga zaawansowanego montażu i angażowania innych osób.

Story (opowieść). W podcastach „MocNI – dostępne podcasty” to forma, która dominuje. Podstawą tej formuły jest narracja – budowanie historii bohaterów, opowiadanie o ich doświadczeniach i możliwość wcielenia się w „ich skórę”. Im bardziej wciągająca i interesująca dla słuchacza historia, tym lepiej, ponieważ z niecierpliwością czeka na kolejne odcinki.

Taki format wymaga od twórców większego zaangażowania, czasu oraz pomysłu na jego realizację. Odcinki mogą być krótsze niż w monocastie, jednak proces ich tworzenia jest bardziej zaawansowany. Często wymaga też współpracy z innymi osobami. Jeśli historii towarzyszy dobra jakość dźwięku i zróżnicowane efekty, będzie odbierana z większą uwagą.

Podcast edukacyjny. Wyróżnia go uporządkowana, logiczna struktura, która powtarza się w kolejnych odcinkach. Podcasty edukacyjne służą przekazywaniu wiedzy, dostarczaniu informacji i wskazówek.

Odbiorca, który sięga po takie materiały, nastawiony jest na jeden cel – poszerzenie swojej wiedzy. W związku z tym wartość merytoryczna i rzetelne przygotowanie treści ma tutaj ogromne znaczenie. To od jakości naszego materiału zależy, czy słuchacz sięgnie po kolejne odcinki. Schematyczność odcinków sprzyja nauce oraz sprawia, że w kontekście technicznym podcasty edukacyjne są szybsze w przygotowaniu. Wymagają jednak dużego zaangażowania w poszukiwanie i porządkowanie informacji.

4. Budowa podcastu:

Intro → stały element każdego odcinka. Może zawierać nazwę podcastu, krótką informację o twórcy lub o podejmowanej tematyce. Duże znaczenie ma również powtarzalny, stały motyw muzyczny (dżingiel). Dzięki intro Twój podcast będzie łatwo rozpoznawalny.

Wstęp → w tej części możesz zrobić krótką zapowiedź tego, o czym będzie odcinek. Pozwoli to na lepsze usystematyzowanie wiedzy przez odbiorcę oraz wprowadzi w tematykę materiału.

Część właściwa odcinka → czyli opracowane treści, które chcesz przekazać. Tutaj występuje dowolność w zakresie formy przekazu, liczy się Twoja kreatywność i zaangażowanie.

Outro → dodatkowy element zamykający odcinek. Czas na krótkie podsumowanie, pożegnanie. W tej części możesz wskazać na źródła finansowania nagrań lub współrealizatorów projektu. Można też ponownie wskazać na nazwę programu. Dobrze, jeśli ta część podcastu łączy się z Intro, na przykład poprzez wspólny motyw dźwiękowy.

5. Scenariusz odcinka

Podstawowym elementem przygotowań każdego odcinka jest scenariusz. Kiedy już opracujesz własną koncepcję programu podcastowego, warto planować i rozpisywać każdy odcinek. Możesz pisać pełne scenariusze zawierające całą transkrypcję odcinka lub plan nagrania zawierający kluczowe aspekty.

Zwróć uwagę na następujące elementy:

CEL



Jaki będzie cel odcinka?

IDEA



Jaka będzie myśl przewodnia odcinka?

CZAS



Jaka będzie długość odcinka?

FORMA



W jaki sposób przedstawiś przygotowany materiał?



Dla każdego odcinka przygotuj informację, o czym będzie opowiadał (krótkie streszczenie). Przedstaw ją na wstępie nagrania.

6. Podcasty i niepełnosprawność

Polskie współczesne badania naukowe potwierdzają wykluczenie z życia społecznego osób z niepełnosprawnością intelektualną. Jest to grupa doświadczająca złożonego zjawiska wykluczenia ze względu na: typ niepełnosprawności, (dla którego nie istnieją proste rozwiązania w formie udogodnień architektonicznych czy technicznych); panujące stereotypy (np. błędne przekonanie, że osoby dorosłe z niepełnosprawnością intelektualną pozostają przez całe życie na psychiczno-emocjonalnym poziomie dziecka); brak adekwatnych rozwiązań prawnych związanych m.in. z mieszkalnictwem oraz zatrudnieniem wspomagany.

Nowoczesne technologie dają dziś rozwiązania, które pozwalają realnie zmieniać sytuację osób z niepełnosprawnościami w wielu sferach życia. Myśląc o osobach z niepełnosprawnością intelektualną, koncentrujemy się zwykle na działaniach rehabilitacyjnych i terapeutycznych, rzadko myślimy o takich ich potrzebach, jak rozrywka, samorozwój, czy po prostu dobre samopoczucie.

Odpowiednio przygotowane podcasty mogą spełniać funkcję terapeutyczną – poprzez motywowanie do poszukiwania pracy, rozwijania relacji społecznych czy regulację stanów emocjonalnych.

Mogą być także formą spędzania czasu wolnego (zgodnie z preferencjami odbiorców) oraz pełnić funkcję rozrywkową, pozwalać na zdobywanie i poszerzanie wiedzy, rozwój zainteresowań – czyli spełniać te zadania, które zwykle są pomijane w rozwiązaniach adresowanych do osób z niepełnosprawnością intelektualną.

7. Dostosowanie podcastu, standardy „easy to listen”

Głównym celem tego przewodnika jest przedstawienie wytycznych dla nagrań dostępnych dla osób z niepełnosprawnością intelektualną lub osób mających trudności w obszarze poznawczym – w przyswajaniu, odbieraniu i zrozumieniu treści.

Osoby z niepełnosprawnością intelektualną mogą mieć problemy z przetwarzaniem słuchowym – trudniej im jest zrozumieć dłuższe zdania lub zbyt długi ciąg wypowiedzi. Trudności mogą dotyczyć również zrozumienia niektórych abstrakcyjnych pojęć czy trudniejszych słów. Osoby z niepełnosprawnością intelektualną mogą też szybciej się rozpraszać ze względu na problemy z koncentracją uwagi.

Zastosuj poniższe wskazówki, jeśli chcesz, żeby Twoje podcasty były dostępne i zrozumiałe.

Dostosowanie treści:

1. Używaj słów, które są powszechnie znane i łatwe do zrozumienia.
2. W miarę możliwości unikaj wyrazów bardzo długich, trudnych i rzadko stosowanych w mowie codziennej. Staraj się również unikać pojęć abstrakcyjnych.
3. Zawsze wyjaśniaj trudne słowa, które są niezbędne dla przekazywanych informacji, przedstawiając ich znaczenie.
4. Stosuj przykłady, które ułatwią zrozumienie wyjaśnianych pojęć. Najlepiej jeśli są to przykłady z życia codziennego.
5. Nie używaj języka naukowego lub ogranicz do minimum jego wykorzystanie.
6. Używaj zawsze tych samych słów na określenie tych samych pojęć. Na przykład jeśli wprowadzasz słowo „formularz” nie stosuj zamiennie słowa „kwestionariusz” bez wcześniejszego wprowadzenia go.

- 7.** Ogranicz stosowanie środków stylistycznych w postaci metafor, przenośni czy innych zabiegów, które wymagają znajomości ich znaczenia dla zrozumienia treści.
- 8.** Nie korzystaj z zapożyczeń językowych, chyba, że masz pewność, że są one powszechnie znane, na przykład okej (jako „dobrze”), sorry (jako „przepraszam”).
- 9.** Omijaj skróty. Wszędzie, gdzie to możliwe, staraj się używać pełnych wyrazów, lub jeśli musisz wykorzystać skrót, zawsze go wyjaśnij.
- 10.** Stosuj krótkie zdania, najlepiej składające się z kilku, maksymalnie kilkunastu słów.
- 11.** Dla określenia wielkości lub liczebności używaj raczej słów: „mało”, „dużo”, „wiele”, „niewiele” niż dużych liczb (na przykład 543355) lub procentów. Jeśli dokładne dane statystyczne nie są potrzebne dla zrozumienia treści, nie wplataj ich.
- 12.** Pogrupuj przedstawiane informacje w konkretne obszary tematyczne. Unikaj częstych zmian tematów.
- 13.** Zwracaj się bezpośrednio do odbiorcy, stosując zaimki: „Tobie”, „Ci”, „Twoje”, „Ty” oraz czasowniki w drugiej osobie liczby pojedynczej: „wyjdiesz”, „przeczytasz”, „kupisz”.
- 14.** Kiedy tylko możesz, formułuj zdania pozytywne. Dla przykładu, jeśli chcesz powiedzieć: „Nie możesz mówić głośno w miejscach publicznych”, powiedz: „Mów cicho w miejscach publicznych”.
- 15.** Stosuj częściej stronę czynną niż bierną, na przykład: „Tomek czyta książkę” zamiast „Książka jest czytana przez Tomka”.
- 16.** Powtarzaj informacje kluczowe kilka razy (nie parafrazuj) w różnych momentach swojego nagrania. Możesz powtarzać również trudne wyrazy i określenia, które pojawiają się w wypowiedzi.

Dostosowanie formy:

- 1.** Zaplanuj stały, wyraźny podział na początek, rozwinięcie oraz zakończenie każdego odcinka. Uzupełnij każdą część sygnałami dźwiękowymi (dżingle).
- 2.** Stosuj dodatkowy podkład muzyczny tylko wtedy, kiedy jest to konieczne, na przykład, jeśli chcesz podkreślić konkretny fragment wypowiedzi.
- 3.** Dźwięki w tle mogą pomóc odbiorcy wyobrazić sobie kontekst słuchanych treści. Nie nadużywaj jednak tego środka. Wybierz jeden przewodni motyw dźwiękowy dla podkreślenia kontekstu. Mogą to być na przykład odgłosy przyrody wtedy, kiedy mówisz o zwierzętach. Na dźwięk w tle nagrania nie wybieraj nigdy ludzkiej mowy.
- 4.** Zadbaj, by dźwięki w tle nie były zbyt głośne, by nie utrudniały koncentracji na przedstawianych treściach.
- 5.** Dbaj o jakość swojego nagrania i odpowiedni poziom głośności.
- 6.** Nie stosuj nagłych wyciszeń, zmian głośności lub zaskakujących odbiorcę efektów dźwiękowych.
- 7.** W dialogach lub nagraniach grupowych zawsze powinna mówić tylko jedna osoba.
- 8.** Staraj się w swojej wypowiedzi uchwycić emocje oraz intencje, wypowiedzany tekst nie może być monotony.
- 9.** Dostosuj głos do postaci w nagraniach opartych na opowiadaniu lub scenie. Jeśli wypowiada się postać męska, powinna mówić męskim głosem, jeśli postać ma być dzieckiem, głos powinien być dziecięcy.

Dostosowanie tempa wypowiedzi:

1. Dostosuj prędkość odczytywanej lub wypowiedzianej treści do około 100-110 słów na minutę.
2. Podziel cały materiał na fragmenty składające się z 5-6 zdań, stosując dodatkowo około 3-sekundowe przerwy.
3. Mów naturalnie, nie stosuj sztucznego zwolnienia wypowiedzi czy nienaturalnej intonacji.

Jak sprawdzić prędkość swojej wypowiedzi?

Krok 1.

Przygotuj dowolny tekst na około 500 słów.

500
słów

Krok 2.

Przeczytaj go w swoim naturalnym tempie, nagraj na dyktafon i sprawdź czas.



Krok 3.

Przesłuchaj nagranie, oceń zrozumiałość wypowiedzi i jej szybkość. Policz ilość słów wypowiedzianych na minutę.



Krok 4.

Jeśli tempo będzie zbyt szybkie i skończysz po około 2/3 minutach, spróbuj tak długo czytać cały tekst (zwalniając tempo), aż zakończysz go po 4/5 minutach.



4/5 min.

Krok 5.

Całość nagraj ponownie. W ten sposób usłyszysz różnicę i dostosujesz odpowiednie tempo wypowiedzi.





Tworzony tekst koniecznie skonsultuj z odbiorcami. Przekonaj się, czy treść jest dla nich zrozumiała. Twoi testerzy mogą powiedzieć Ci, jakie informacje będą dla nich przydatne. Wskaż, co ułatwia im zrozumienie treści. Stosuj się do zasady „Nic o nas bez nas!”

* Wytyczne zostały opracowane na podstawie Europejskich standardów przygotowania tekstu łatwego do czytania i zrozumienia Inclusion Europe oraz skonsultowane z zatrudnionymi w projekcie „MocNi – dostępne podcasty” osobami z niepełnosprawnością intelektualną.

Uwaga! Zanim zaczniesz:

- 1.** Dobrze poznaj grupę docelową, dla której treści tworzysz. Dowiedz się, jakie mają potrzeby oraz możliwości. Jeśli nie potrafisz wskazać jednej grupy, która będzie odbiorcą Twoich podcastów, zadbaj o dokładne zapoznanie się ze specyfiką funkcjonowania osób z niepełnosprawnością intelektualną.
- 2.** Używaj języka właściwego dla wieku odbiorców. Przygotowując treści dla osób dorosłych, nie stosuj sformułowań dla dzieci.
- 3.** Zawsze pamiętaj, że odbiorcy Twoich podcastów mogą nie mieć żadnej wiedzy w temacie, o którym opowiadasz. Zadbaj o rzetelne oraz całościowe przedstawienie tematu.
- 4.** Zaangażuj osoby z niepełnosprawnością intelektualną w tworzenie swoich treści. Ich uczestnictwo może polegać m.in. na podejmowaniu decyzji dotyczących tematów nagrań, sposobu nagrania lub weryfikacji, czy przekazywane informacje są zrozumiałe.



Źródła, materiały dodatkowe, polecane strony:

Informacja dla wszystkich. Europejskie standardy przygotowania tekstu łatwego do czytania i zrozumienia.

Pełną treść znajdziesz [tutaj](#).

Nie piszcie nic dla nas bez nas. Angażowanie osób z niepełnosprawnością intelektualną w opracowywanie tekstów łatwych do czytania.

Pełną treść znajdziesz [tutaj](#).

Dostępne radio internetowe „Radio Sovo”.

Dostęp znajdziesz [tutaj](#).

Radio Inclusion Europe – radio w języku angielskim tworzone dla osób z niepełnosprawnością intelektualną.

Dostęp znajdziesz [tutaj](#).



Innowacja społeczna „Mocni – dostępne podcasty” powstała w ramach projektu „Inkubator innowacji społecznych wielkich jutra – Dostępność +”, realizowanego na zlecenie Ministerstwa Inwestycji i Rozwoju. Projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej z Funduszu Społecznego w ramach Programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój na lata 2014–2020.

Autorami projektu są:

Celina Kamecka-Antczak, Mateusz Szafranski, Klaudia Vos

Głosów do nagrań udzielili:

Maria Jamińska, Michał Lasecki, Filip Litwiniec, Anna Magalska, Radosław Smużny, Aleksandra Zając, Adrianna Zmudzińska

Roli lektorów podjęli się:

Marcin Ciborski, Tomasz Rumiński

W odcinku specjalnym udział wzięły:

Magdalena Braun, Paula Rakowska

Scenariusze odcinków:

Celina Kamecka-Antczak, Klaudia Vos, Aleksandra Więcka

Nagranie i postprodukcja dźwięku:

Bartosz Jaworski

Konsultacje z zakresu tworzenia podcastów:

Agnieszka Papaj-Żołyńska, Jędrzej Paulus

Konsultacje z zakresu tworzenie formatu łatwego do słuchania:

Bartosz Biały, Kamil Jastrzębski, Nadia Kamińska, Błażej Kossakowski, Kacper Musiński, Natalia Sznejder, Zespół Szkół Specjalnych w Łomży

Konsultacje z psychologiem:

Anna Andrzejewska

Opracowanie graficzne podręcznika:

Anna Stefańska

Serdecznie dziękujemy wszystkim osobom zaangażowanym w proces realizacji projektu.