



**Develop Your  
Creativity**

**СЪЗДАВАНЕ НА СНИМКИ,  
ДОКЛАДИ, БЛОГОВЕ И  
ОБУЧЕНИЕ НА ВЪЗРАСТНИ  
КАК БЕЗОПАСНО И  
ПЪЛНОЦЕННО ДА  
ИЗПОЛЗВАТ ПОЛУЧЕНАТА  
ИНФОРМАЦИЯ ЗА СВОИТЕ  
НУЖДИ**

**СЦЕНАРИЙ III**



**Съфинансирано от  
Европейския съюз**

ЛИДЕР:



ПАРТНЬОРИ:



# Съдържание

I ГЛАВНА ИНФОРМАЦИЯ	3
• Продължителност на часовете	
• Получатели на класовете	
• Брой участници	
• Методи/техники на работа	
• Необходими материали за провеждане на срещата	
• Цел на семинара	
II ВЪВЕДЕНИЕ	6
• Представяне на преподавателите/обучителите	
• Установяване на групови правила	
III СЪДЪРЖАНИЕ	7
• Запознаване с програмата	
• Мини лекция	
• 10 задачи	
• 10 работни листа	
IV КРАЙ НА РАБОТИЛНИЦИТЕ	60
V ВЪПРОСНИК ЗА ОЦЕНКА	61
VI ПРИМЕРНО УДОСТОВЕРЕНИЕ	63

Финансирано от Европейския съюз. Изразените възгледи и мнения обаче принадлежат изцяло на техния(ите) автор(и) и не отразяват непременно възгледите и мненията на Европейския съюз или на Европейската изпълнителна агенция за образование и култура (EACEA). За тях не носи отговорност нито Европейският съюз, нито EACEA.

**СЦЕНАРИЙ III | СЪЗДАВАНЕ НА СНИМКИ, ДОКЛАДИ,  
БЛОГОВЕ И ОБУЧЕНИЕ НА ВЪЗРАСТНИ КАК БЕЗОПАСНО  
И ПЪЛНОЦЕННО ДА ИЗПОЛЗВАТ ПОЛУЧЕНАТА  
ИНФОРМАЦИЯ ЗА СВОИТЕ НУЖДИ**

# Обща информация



## Възраст:

50+

## Тема:

Създаване на снимки, доклади, блогове и обучение на възрастни как безопасно и пълноценно да използват получената информация за своите нужди.

## Модули:

- Създаване на добри снимки (4 часа)
- Гласово излъчване (2 часа)
- Създаване на история (2 часа)
- Фотоблог (2 часа)

## Цел на семинарите:

След занятията участникът в семинара:

- може сам да направи добра снимка
- може да използва програми за обработка на снимки
- може правилно да модулира гласа, така че да звучи с добро качество на видеоклиповете
- може да чете езика на тялото
- може да създаде история в социалните мрежи
- може да създаде и използва свой собствен фотоблог (добавяне на записи)

## Тема на семинарите:

Създаване на добри снимки, истории, как да четем езика на тялото и да го използваме в социалните медии - Безопасна онлайн дейност.

## време:

10 x 60 минути

## Формата на провеждане на занятията:

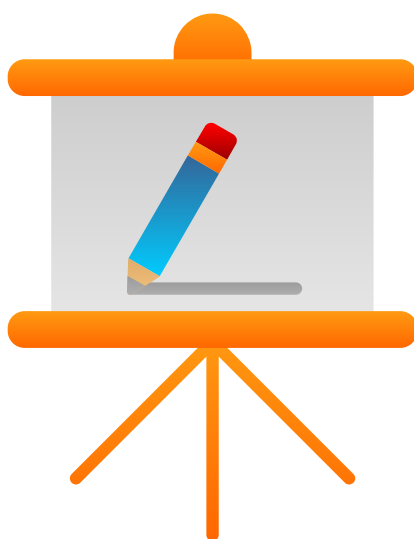
- Работилници

## Методи на преподаване, използвани в часовете:

- Беседа,
- презентация,
- практически упражнения,
- обяснение,
- наблюдение,
- дискусия.

## Инструменти използвани по време на часовете:

- Телефон,
- фотоблог,
- компютър / лаптоп,
- проектор,
- интернет.





## Списък на дигиталните компетентности, придобити по време на занятията

Дигитални компетенции на 50+ год. участник в семинара:

- Разбиране какво представляват социалните медии и как работят историите в социалните медии,
- Възможност за правене на добра снимка и нейната професионална обработка,
- Осъзнаване как да използвате правилно гласа, как да произнасяте и изразявате гласа си правилно,
- Познаване на езика на човешкото тяло,
- Използване на приложение, което позволява публикуване на снимки с описание (блог)
- Създаване на публикации със снимки,
- Добавяне на снимки,
- Умение съзнателно да изгражда своя имидж в мрежата, като запазва поверителността.



# II Ход на семинара

## II. Ход на семинара

- Въведение в часовете – беседа
- Практическа работилница
- Почивка
- Проверка на упражненията
- Практическа работилница
- Проверка на упражненията
- Въпроси и отговори
- Резюме с оценка



# III. Съдържание

## Част 1

### Въведение в темата

Основната цел е участниците да придобият компетенции в областта на заснемането и обработката на снимки, създаването на късометражни филми. Това е умение на 21 век, което е необходимо в ежедневието и в професионалния живот. Социалните медии също са един от инструментите за възрастните хора по време на пандемията от COVID-19. Ограниченията, свързани с пандемията от COVID-19, ограничиха функционирането на цялото общество. За организациите, които се занимават със социално активиране, като например възрастни хора, това означава спиране на съществуващите дейности.

Добрите снимки или репортажи са в основата на функционирането в света на Интернет. Основните съобщения в момента се създават под формата на снимки, с кратко описание или времева линия. Обществото се стреми към минимално количество съдържание, заменяйки го с хубава снимка, - те предават смисъл, послание и емоции.

За да бъдат снимките интересни е необходимо да имате основни познания по фотография и познаване на основни програми за тяхната обработка.

За създаване на видеоклипове е важно да знаете техниките за гласово излъчване, така че съдържанието да е ясно за другите потребители. Познаването на техниките за разчитане на езика на тялото също е важно, благодарение на което можем да разчитаме намеренията, емоциите и значението на записаните видеоклипове.

Горните компетенции са изключително важни, особено в ерата на интернет, където социалните медии са основният източник на комуникация.





## Започваме с модула Създаване на добри снимки:

Фасилитаторът обяснява на участниците в семинара какво е добра снимка и защо е важна. Обясняват, че за добра снимка не е нужна скъпа техника, а е достатъчен обикновен мобилен телефон с камера. Основата за добра снимка е да сте наясно как трябва да изглеждат добрата рамка, цветова композиция, добре подбран обект и декор.

Познаването на поне една програма за обработка на снимки също е от съществено значение. Не се нуждаете от разширени познания, а от основна операция, която ви позволява да използвате филтър, да изрежете снимка, да промените ориентацията, да преоразмерите и т.н.

Задайте следните въпроси:

Знаете ли как да направите добра снимка?

Знаете ли кои елементи са важни, за да направите добра снимка?

Според вас какъв фотоапарат е необходим, за да направите добра снимка?

Можете ли да направите добра снимка с мобилния си телефон?

Какво е добра снимка за вас?

Какво трябва да показва една добра снимка?

Водещият обобщава дискусията.



**Чуваме отговорите на слушателите, след което обобщаваме:**

Наличието на профил в популярна социална мрежа вече е желателно и често се изисква. Добрата снимка трябва да предава емоциите, целта и намерението на потребителя. Когато създавате снимка, не забравяйте за основните правила. Те трябва да се изпълняват по такъв начин, че никой да не може да ги използва. Не забравяйте да не публикувате голи снимки или снимки, които показват голота. Ако има хора на снимката, трябва да се уверите, преди да я публикувате, че хората на снимката са съгласни с това, защото това е използването на техния образ.

Не е нужно професионално оборудване, за да направите добра снимка, а само обикновен телефон с камера.

Социалните медии са места в мрежата, където имаме възможност да публикуваме съдържание, да осъществяваме контакт с други хора и по този начин да изграждаме определена общност или да принадлежим към нея, може да се нарече социална медия. Всичко това може да се предаде не задължително чрез съдържание, но и чрез снимки. В правилната композиция ние сме в състояние да предадем емоции, цел и много повече.



Характеристики на снимки и програми за тяхната обработка:

- Способността да предавате емоции с помощта на подходящи снимки,
- Възможност за публикуване на собствено съдържание под формата на снимки,
- Възможност за взаимодействие с други потребители чрез снимки
- Възможност за подобряване на снимки, когато не са много добри.

### Помнете!

Това, което публикувате в социалните мрежи, е там завинаги, всяка снимка, дори изтрита от профила, остава на сървърите!

Важни правила:

- Не публикувайте снимки под влияние на силни емоции – те са лош съветник
- Не забравяйте да създадете добра композиция
- Осветлението оказва значително влияние върху снимката
- Ние не публикуваме снимки с други хора, ако те не са съгласни с това, това е незаконно използване на изображението.





Задавайте въпроси:

Коя програма за обработка на снимки е най-лесната или най-интуитивната за вас? Защо?

Можете лесно да говорите за програмата, която използвате в няколко стъпки - опитайте се да го направите с ваш колега/приятел, който седи до вас.

Обобщете:

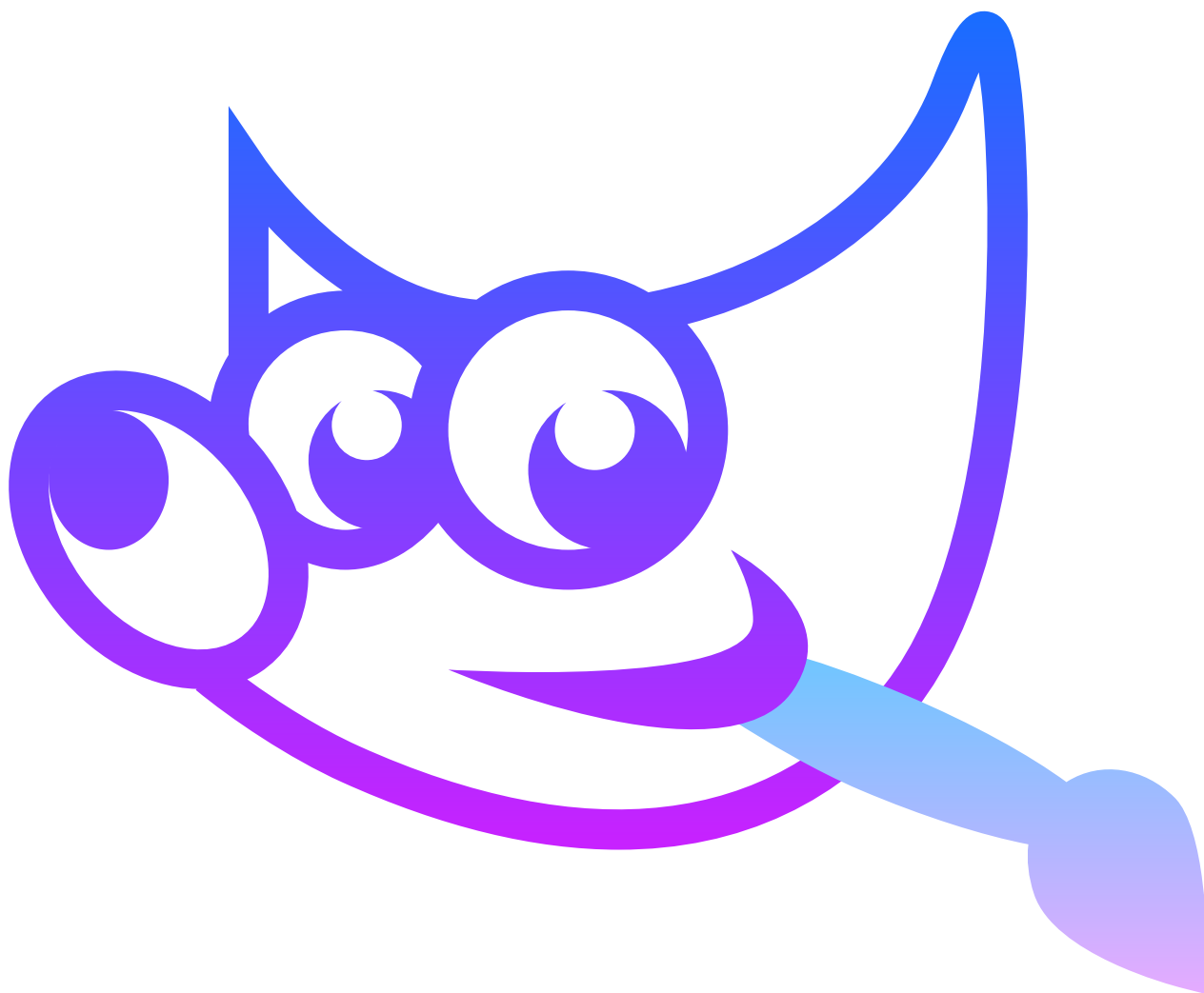
Програмите за обработка на снимки са чудесен инструмент за усъвършенстване на вашите снимки. Те имат редица възможности. Има много безплатни програми, които са лесни за използване и всеки човек след известно време на обучение може да ги използва на ниво основни нужди. Освен това можете да намерите много уроци - т.е. обучителни (образователни) видеоклипове, които могат да ви помогнат да научите как да използвате програмата. Те показват стъпка по стъпка как да използвате програмата, как да използвате отделните функции.



# Част 2 - модул 1

## Работилница

- Правене на добри снимки
- Редактиране на снимки в една програма: GIMP



# РАБОТНА КАРТА 1

## GIMP

- Изберете която и да е снимка и опитайте следното:
- Променете размера на снимката,
- Осветете / потъмнете снимката,
- Опитайте се да промените неговата хоризонтална/вертикална ориентация

Съвети за преоразмеряване на снимки:

Етап 1

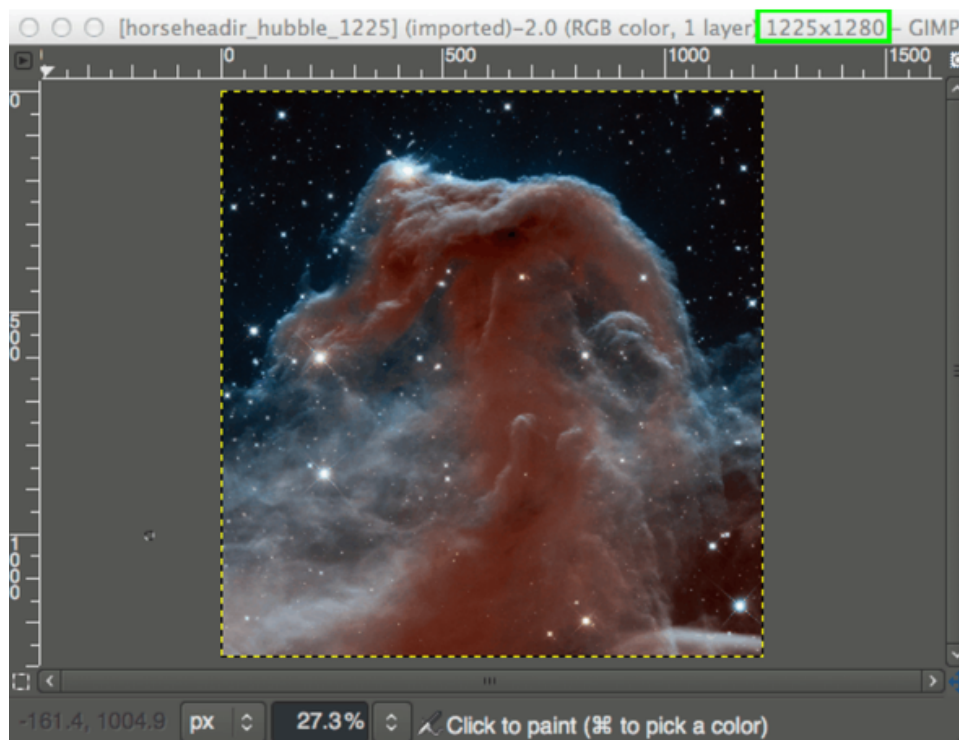
Файл → Отвори

Често срещан проблем е наличието на изображение, което е твърде голямо за конкретна цел (напр. вградено в уебсайт, публикувано в интернет или изпратено по имейл). В този случай често ще искате да мащабирате изображението до по-малък размер, по-подходящ за вашето приложение.

Това е много проста задача, която може лесно да се направи в GIMP.

Изображението, което ще използваме, за да илюстрираме тази задача, е мъглявината Конска глава в инфрачервена светлина.

Когато за първи път отворите изображение в GIMP, то вероятно ще увеличи мащаба, за да побере цялото изображение върху платното. В този пример имайте предвид, че по подразбиране информацията за изображението се показва в горната част на прозореца на GIMP.



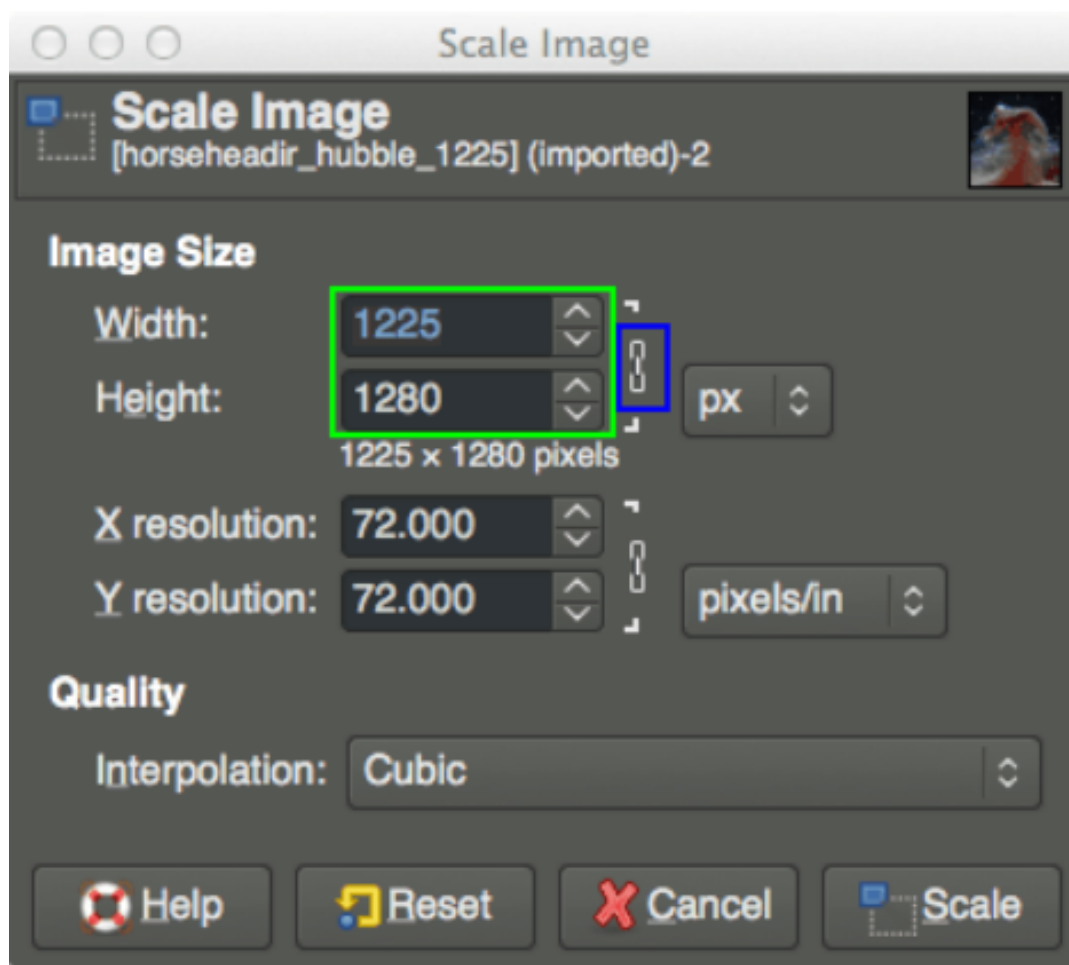
ИЗТОЧНИК: [HTTPS://WWW.GIMP.ORG/TUTORIALS/GIMP\\_QUICKIES/](https://www.gimp.org/tutorials/gimp_quickies/) ДАТА НА ИЗТЕГЛЯНЕ 09.06.2022 Г.

Забележете, че информацията в горната част на прозореца показва текущите размери на изображението в пиксели (в този случай размерът на пикселите е 1225 × 1280).

За да преоразмерите изображение на ново, просто изведете прозореца за мащабиране на изображение:

Изображение → Мащабиране на изображение ...

Това ще отвори прозореца за мащабиране на изображението:



ИЗТОЧНИК: [HTTPS://WWW.GIMP.ORG/TUTORIALS/GIMP\\_QUICKIES/](https://www.gimp.org/tutorials/gimp_quickies/) ИЗТЕГЛЯНЕ  
НА 09.06.2022 Г.

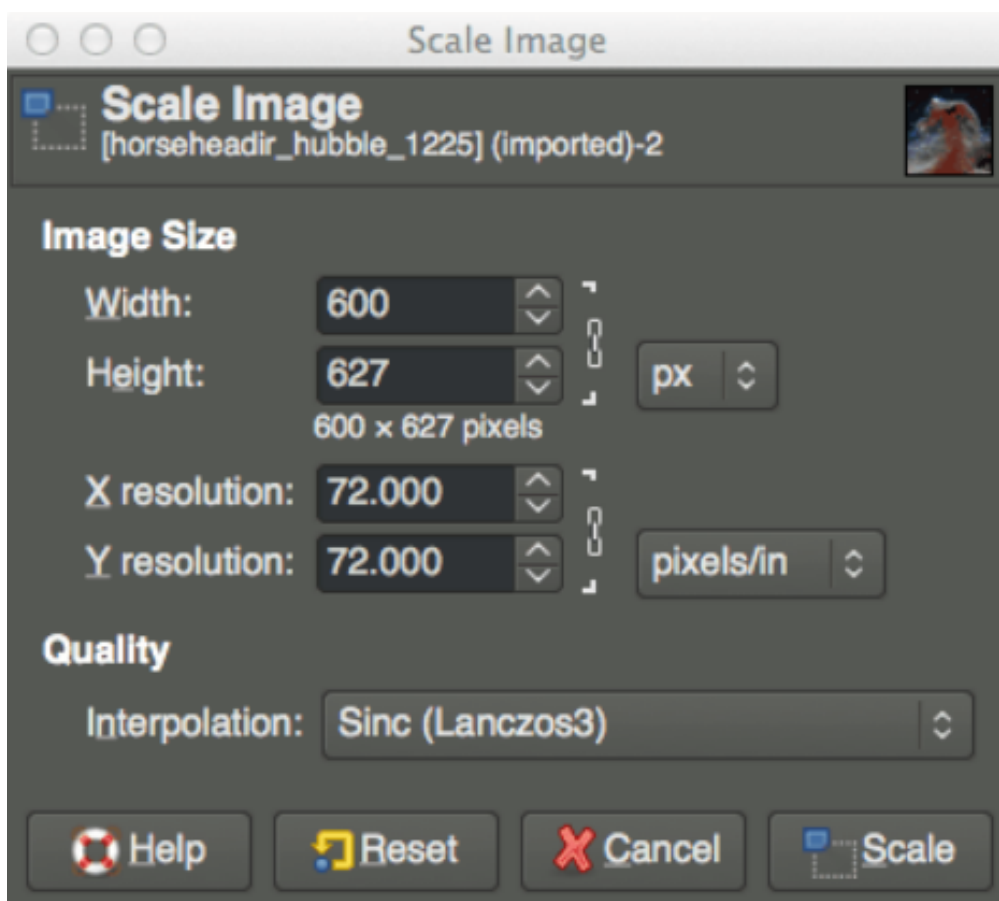
## РАБОТНА КАРТА 2

Има място в прозореца за мащабиране на изображението, където можете да въведете нови стойности за ширина и височина.

Ако знаете едно от новите измерения, които искате да добавите към изображението, въведете го тук.

Има малка верига вдясно от полетата за въвеждане на ширина и височина. Тази икона показва, че стойностите на ширината и височината са заключени една към друга, което означава, че промяната на една от тях ще промени другата, за да се запази същото съотношение на страните (без странно прищипване или разтягане на изображението).

Например, ако знаете, че искате новото ви изображение да е широко 600px, можете да въведете тази стойност в полето Ширина и височината ще се промени автоматично, за да запази съотношението на изображението:



ИЗТОЧНИК: [HTTPS://WWW.GIMP.ORG/TUTORIALS/GIMP\\_QUICKIES/](https://www.gimp.org/tutorials/gimp_quickies/)  
ИЗТЕГЛЯНЕ НА 09.06.2022 Г.

## РАБОТНА КАРТА 3

### СМЯНА НА ЦВЕТА НА СНИМКАТА

Основна снимка

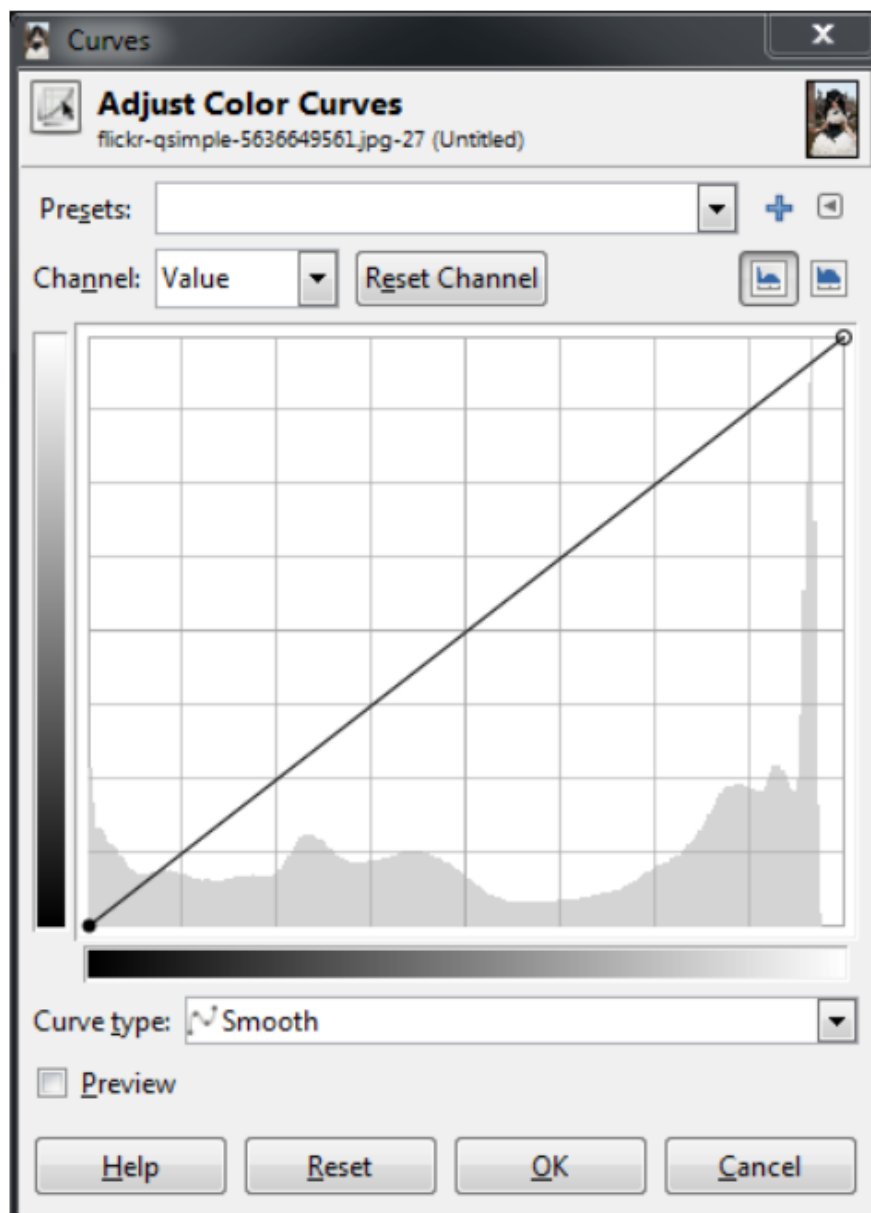


ИЗТОЧНИК: [HTTPS://WWW.GIMP.ORG/TUTORIALS/BASIC\\_COLOR\\_CURVES/](https://www.gimp.org/tutorials/basic_color_curves/)  
ИЗТЕГЛЕНО НА 09.06.2022 Г.

СЦЕНАРИЙ III | СЪЗДАВАНЕ НА СНИМКИ, ДОКЛАДИ,  
БЛОГОВЕ И ОБУЧЕНИЕ НА ВЪЗРАСТНИ КАК  
БЕЗОПАСНО И ПЪЛНОЦЕННО ДА ИЗПОЛЗВАТ  
ПОЛУЧЕНАТА ИНФОРМАЦИЯ ЗА СВОИТЕ НУЖДИ

Отваряйки прозореца Curves, виждам следното:

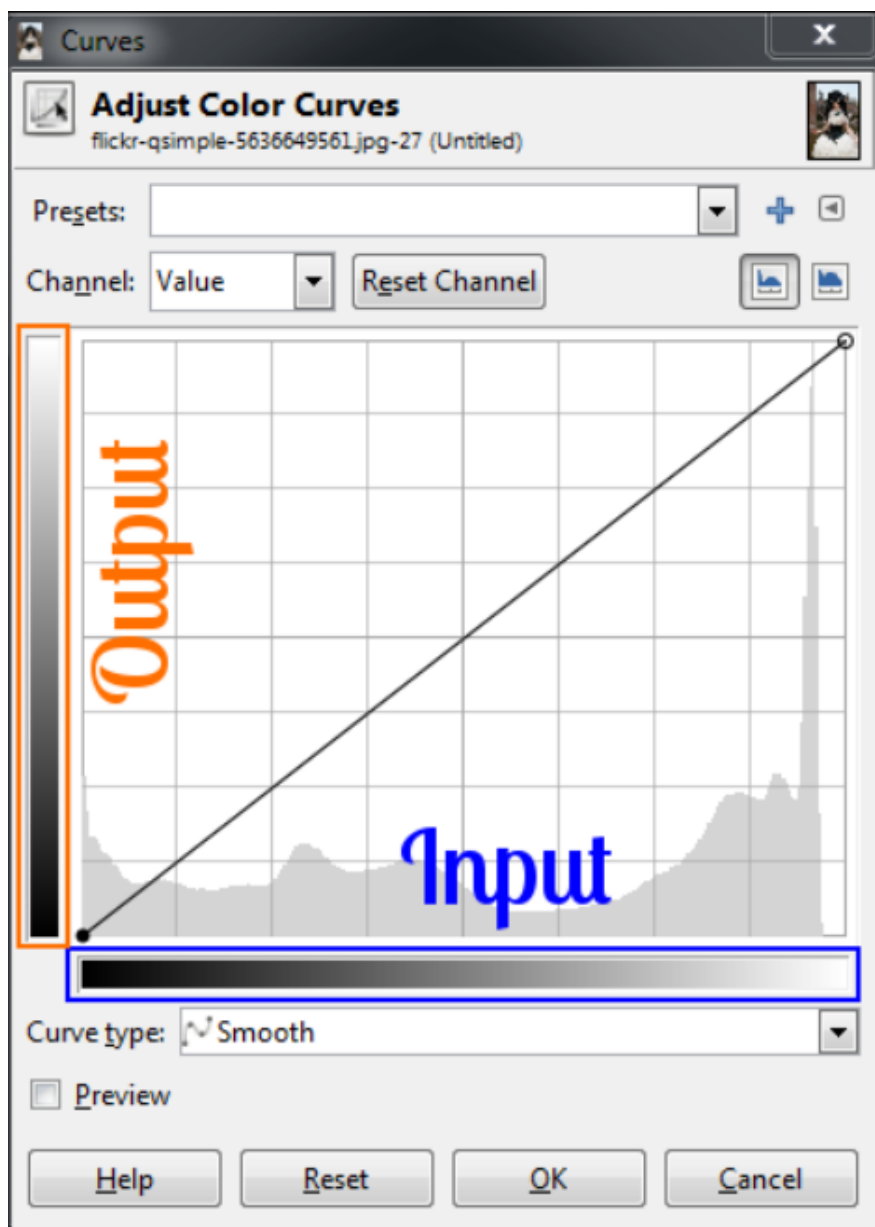
Цветове → Криви ...



ИЗТОЧНИК: [HTTPS://WWW.GIMP.ORG/TUTORIALS/BASIC\\_COLOR\\_CURVES/](https://www.gimp.org/tutorials/basic_color_curves/)  
ИЗТЕГЛЕНО НА 09.06.2022 Г.

Виждаме, че започваме с кривата за стойностите на пикселите. Ако е необходимо, можете също да използвате падащия списък "Канал", за да промените кривите в червено, зелено или синьо. Засега обаче нека се занимаваме със стойността.

Основната област на диалоговия прозорец показва линейна крива, последвана от хистограма на данните за стойността за цялото изображение (показваща количеството на всяка стойност в цялото изображение). Вдясно можете да видите скок във високите стойности и малка разлика в най-ярките стойности.



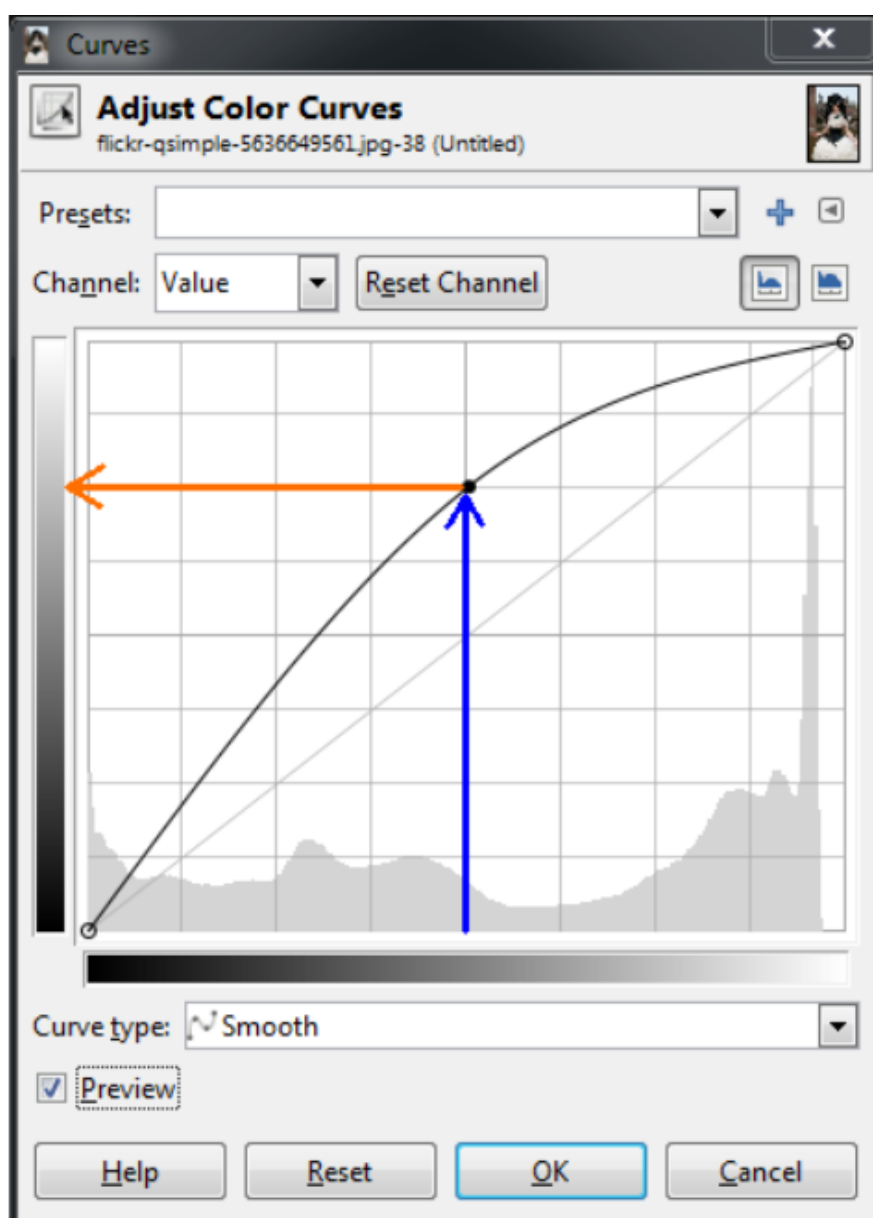
ИЗТОЧНИК: [HTTPS://WWW.GIMP.ORG/TUTORIALS/BASIC\\_COLOR\\_CURVES/](https://www.gimp.org/tutorials/basic_color_curves/)  
ИЗТЕГЛЕНО НА 09.06.2022 Г.



## РАБОТНА КАРТА 4

Най-добрият начин да го визуализирате е да запомните, че долният диапазон от черно до бяло представлява текущата стойност на пиксела, а левият диапазон е стойността, към която искате да картографирате. Сега можем да коригираме отделните пикселни стойности на изображението с кривата от предишния работен лист.

Пример за това как тази крива ще повлияе на изображение, нека приемем, че искаме да картографираме всички стойности в изображението, които са били в средните тонове и да ги направим по-ярки. Това може да стане, като кликнете върху кривата близо до средния диапазон и я плъзнете по-високо в посока Y:



ИЗТОЧНИК: [HTTPS://WWW.GIMP.ORG/TUTORIALS/BASIC\\_COLOR\\_CURVES/](https://www.gimp.org/tutorials/basic_color_curves/)  
ИЗТЕГЛЕНО НА 09.06.2022 Г.

## РАБОТНА КАРТА 5

Тези криви използват стойностите около средните тонове и ги изместват, за да бъдат много по-ярки от преди. В този случай стойности около 128 са преназначени, така че сега да са по-близо до 192.

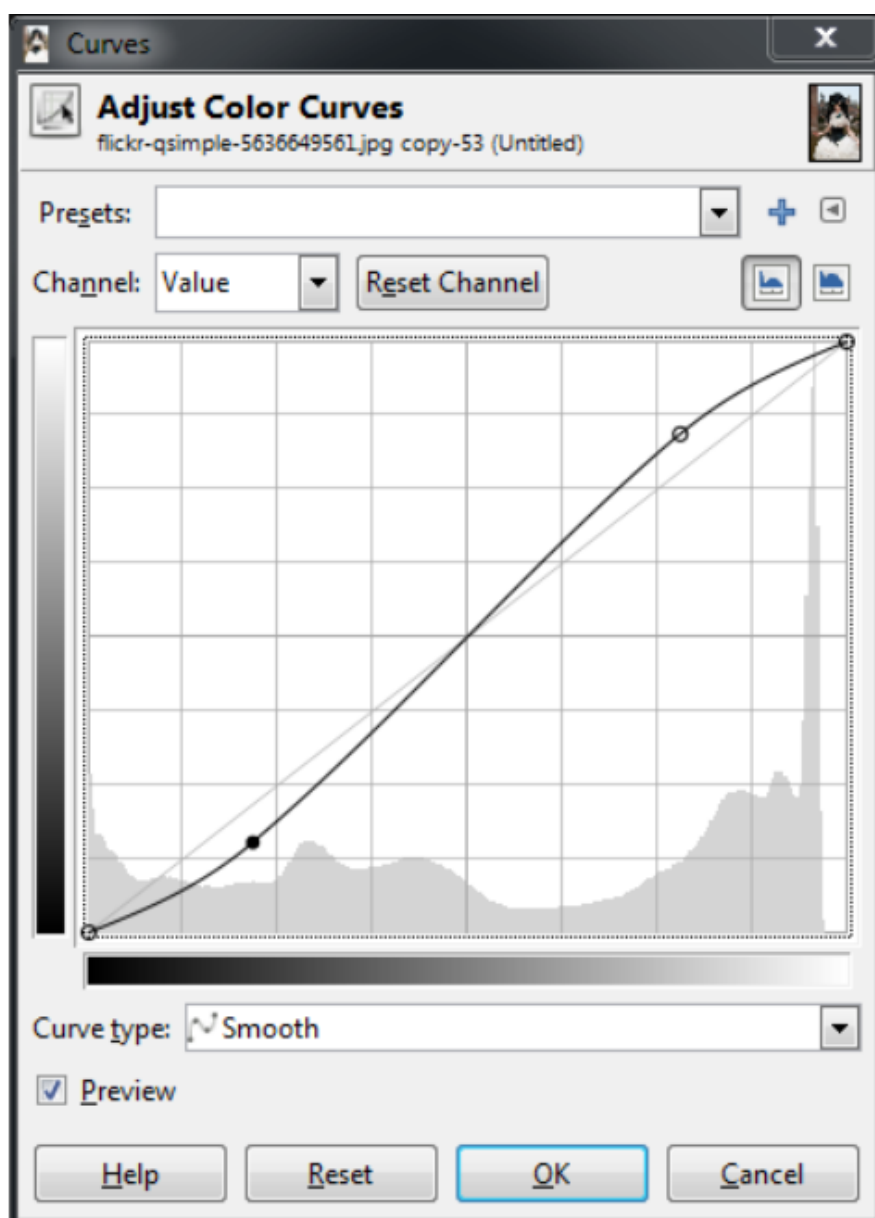
Тъй като кривата е гладка, всички тонове около точката постепенно ще се изместят в една и съща посока (това води до по-плавен спад, а не до рязка промяна на една стойност). Тъй като в момента има само една точка на кривата, това означава, че всички стойности ще бъдат изтеглени нагоре.



(ИЗТОЧНИК: [HTTPS://WWW.GIMP.ORG/TUTORIALS/BASIC\\_COLOR\\_CURVES/](https://www.gimp.org/tutorials/basic_color_curves/)  
ИЗТЕГЛЕНО НА 09.06.2022 Г.)

Разбира се, когато манипулирате тези криви, внимавайте да не взривите елементи или да унищожите детайли. Кривите са въведени тук само за да илюстрират работата им.

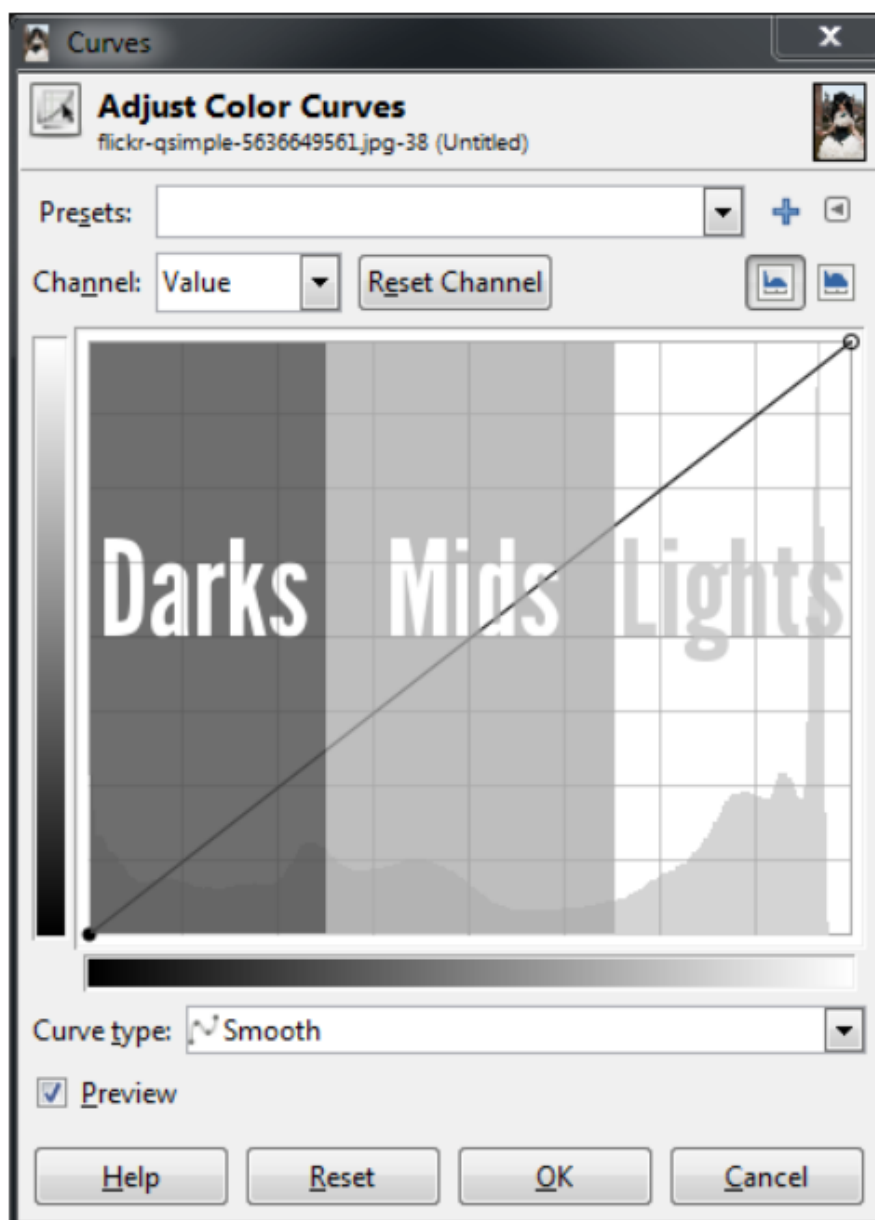
Много често срещана корекция на кривата, за която може да чуете, е прилагането на лека "S" крива към стойността. Тази крива има ефект на потъмняване на тъмните тонове и изсветляване на ярките, което от своя страна увеличава глобалния контраст на изображението. Например, ако кликнем върху друга точка от кривата и коригираме точките, за да образуват фигура като тази:



ИЗТОЧНИК: [HTTPS://WWW.GIMP.ORG/TUTORIALS/BASIC\\_COLOR\\_CURVES/](https://www.gimp.org/tutorials/basic_color_curves/)  
ИЗТЕГЛЕНО НА 09.06.2022 Г.

## РАБОТНА КАРТА 6

Ето бърз начин за визуализиране (това се отнася както за кривите на стойността, така и за RGB кривите):



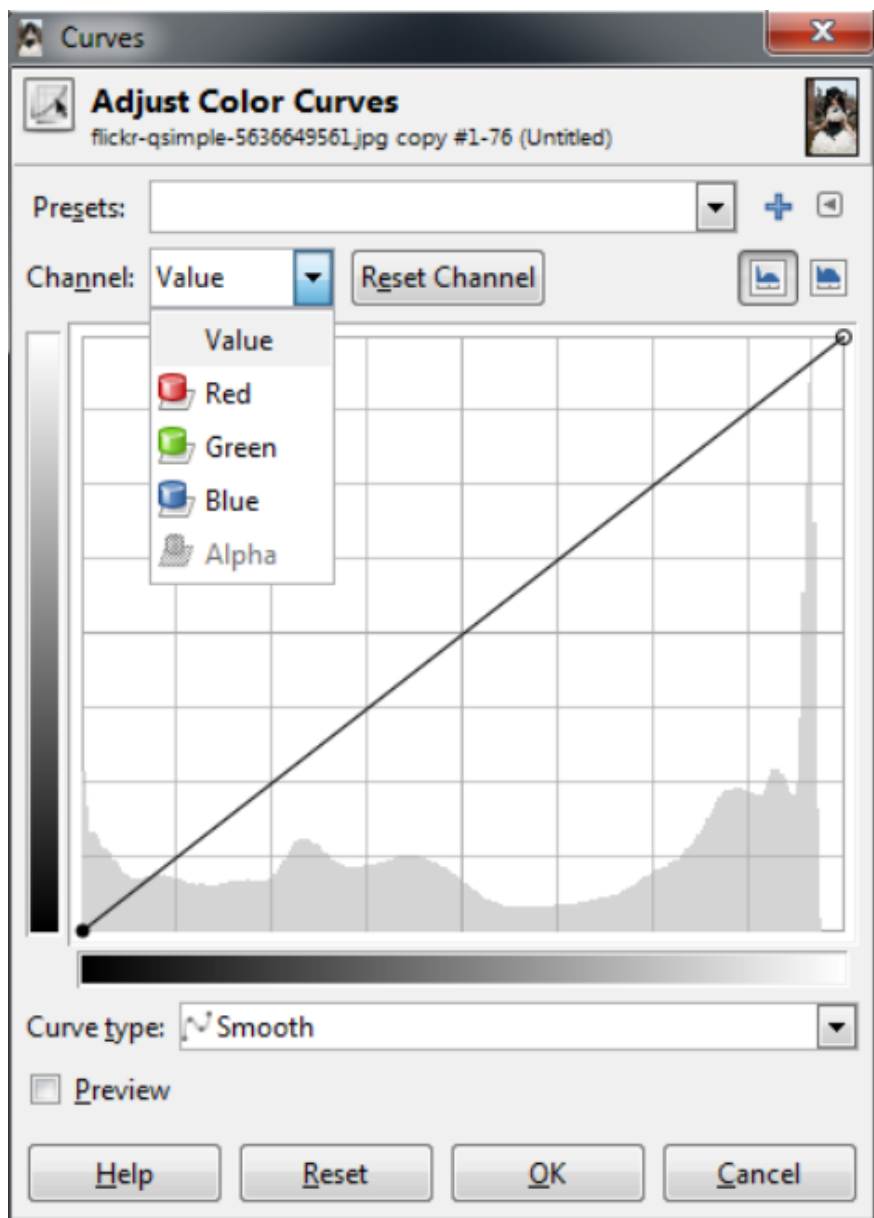
(ИЗТОЧНИК: [HTTPS://WWW.GIMP.ORG/TUTORIALS/BASIC\\_COLOR\\_CURVES/](https://www.gimp.org/tutorials/basic_color_curves/)  
ИЗТЕГЛЕНО НА 09.06.2022 Г.)

НАЙ-ОБЩО КАЗАНО, НАЙ-ЛЕСНО Е ДА СЕ ИЛЮСТРИРА ПО ОТНОШЕНИЕ НА ТОВА КОИ РЕГИОНИ НА КРИВАТА ВЛИЯТ НА РАЗЛИЧНИТЕ НЮАНСИ В ИЗОБРАЖЕНИЕТО.

## Криви: Цветове

Как това е свързано с други канали? Нека да разгледаме това.

Същата теория се прилага за RGB каналите, както и за стойностите. Относителните позиции на тъмните, средните и светлите цветове все още са същите в диалоговия прозорец на кривата. Основната разлика е, че можете да контролирате пропорцията на цветовете в определени тонални области на изображението.



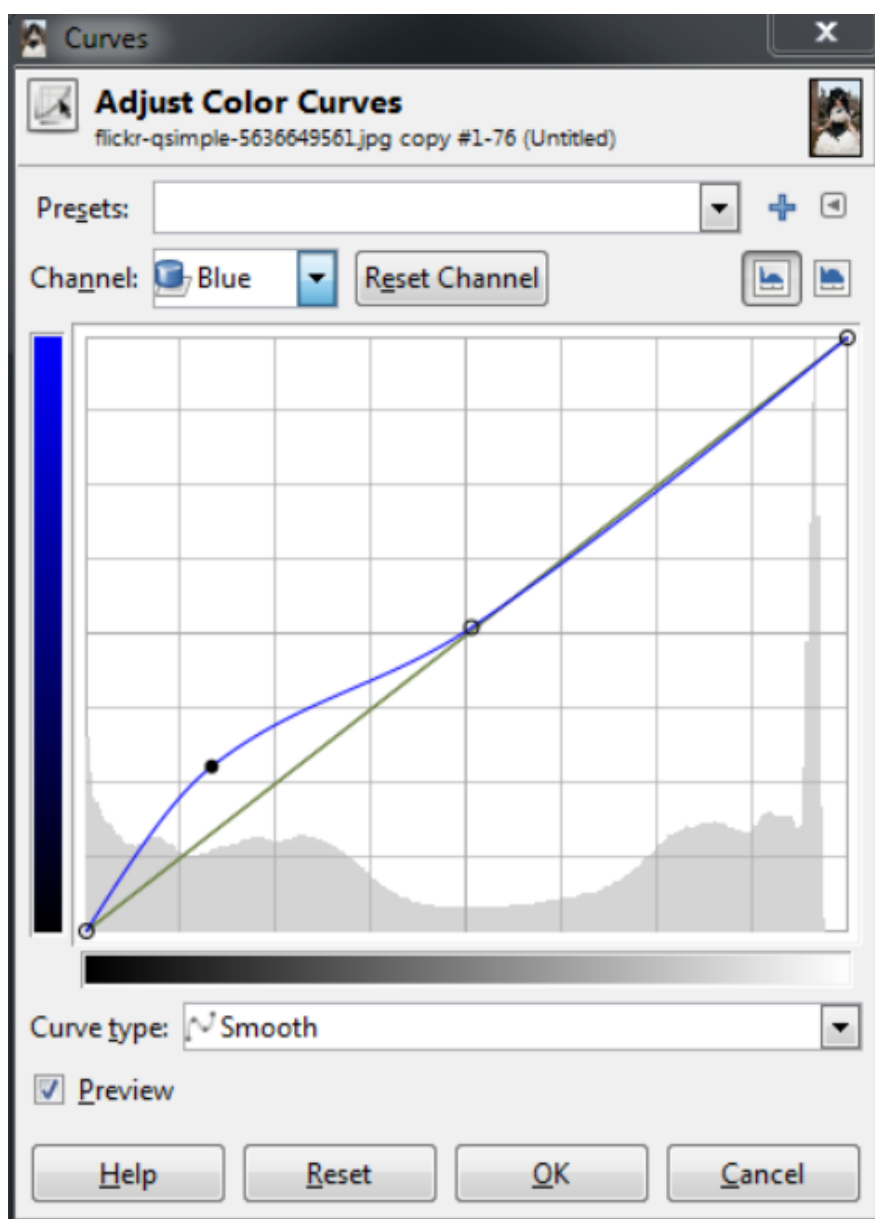
ИЗТОЧНИК: [HTTPS://WWW.GIMP.ORG/TUTORIALS/BASIC\\_COLOR\\_CURVES/](https://www.gimp.org/tutorials/basic_color_curves/)  
ИЗТЕГЛЕНО НА 09.06.2022 Г.

От падащия списък "Канал" можете да изберете канала, който искате да персонализирате.

За да демонстрирате какво се случва тук, е полезно да имате представа какъв ефект искате да получите на снимката. Това често е най-трудната част от регулирането на цветовете тонове, освен ако нямате ясна идея, с която да започнете.

Например, може би искаме да "охладим" сенките в нашата снимка. „Хладните“ сенки често се срещат в сенките на пряка слънчева светлина през деня. Повечето от светлината, която пада в сенките, се отразява от синкаво небе, така че сенките ще изглеждат малко по-сини.

За да изпробвате това, нека коригираме синия канал, така че да е малко по-видим в по-тъмните тонове на нашето изображение, но да се върне към нормалното около средните и по-светлите тонове.



(ИЗТОЧНИК: [HTTPS://WWW.GIMP.ORG/TUTORIALS/BASIC\\_COLOR\\_CURVES/](https://www.gimp.org/tutorials/basic_color_curves/)  
ИЗТЕГЛЕНО НА 09.06.2022 Г.)





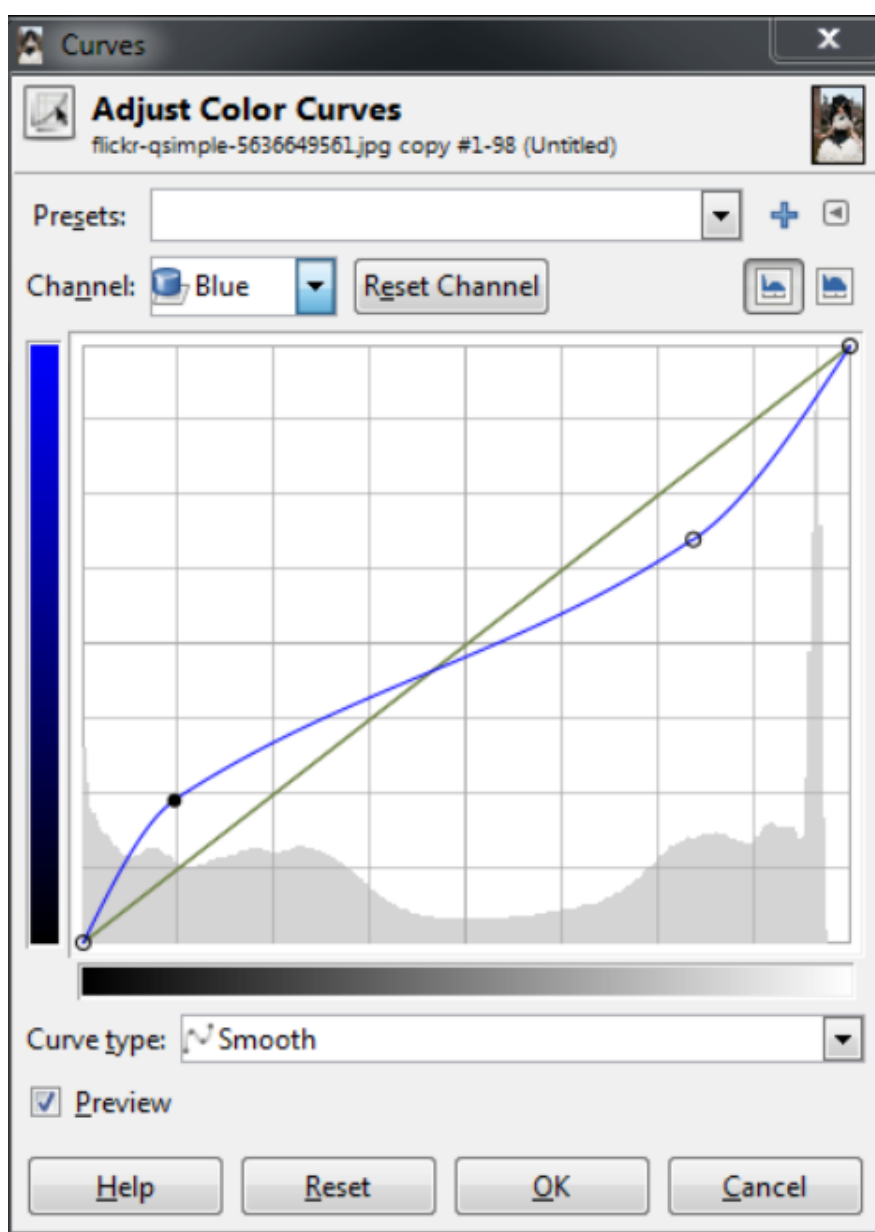
(ИЗТОЧНИК: [HTTPS://WWW.GIMP.ORG/TUTORIALS/BASIC\\_COLOR\\_CURVES/](https://www.gimp.org/tutorials/basic_color_curves/)  
ИЗТЕГЛЕНО НА 09.06.2022 Г.)



## РАБОТНА КАРТА 7

Когато манипулирате криви, това означава, че ако плъзнете кривата за синьо нагоре, ще подобрите синьото в тази област на изображението. Ако вместо това плъзнете кривата за синьо надолу, премахвате синьото (или подобрявате жълтото в тази област на изображението).

Така че, за да подобрите сините тонове в тъмните тонове, но да увеличите жълтите нюанси в по-светлите тонове, можете да създадете нещо като "обърната" S-крива в синия канал:

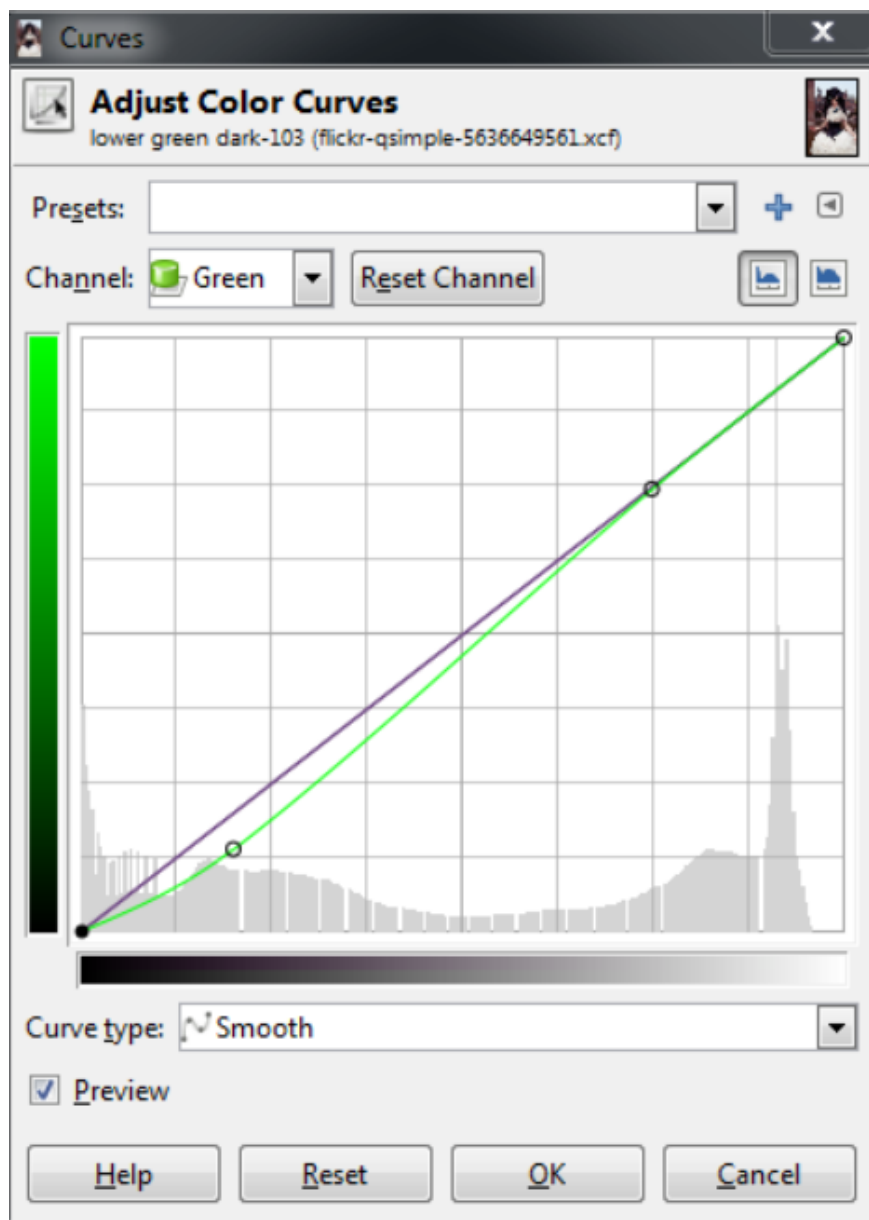


(ИЗТОЧНИК: [HTTPS://WWW.GIMP.ORG/TUTORIALS/BASIC\\_COLOR\\_CURVES/](https://www.gimp.org/tutorials/basic_color_curves/)  
ИЗТЕГЛЕНО НА 09.06.2022 Г.)



(ИЗТОЧНИК: [HTTPS://WWW.GIMP.ORG/TUTORIALS/BASIC\\_COLOR\\_CURVES/](https://www.gimp.org/tutorials/basic_color_curves/)  
ИЗТЕГЛЕНО НА 09.06.2022 Г.)

Например в зеления канал можете да започнете да влагате повече магента в тоновете, правейки кривата по-малка. По този начин можете да намалите зелената крива в тъмните тонове и да я оставите да се върне към нормалното ниво във високите тонове:



ИЗТОЧНИК: [HTTPS://WWW.GIMP.ORG/TUTORIALS/BASIC\\_COLOR\\_CURVES/](https://www.gimp.org/tutorials/basic_color_curves/)  
ИЗТЕГЛЕНО НА 09.06.2022 Г.



ИЗТОЧНИК: [HTTPS://WWW.GIMP.ORG/TUTORIALS/BASIC\\_COLOR\\_CURVES/](https://www.gimp.org/tutorials/basic_color_curves/)  
ИЗТЕГЛЕНО НА 09.06.2022 Г.

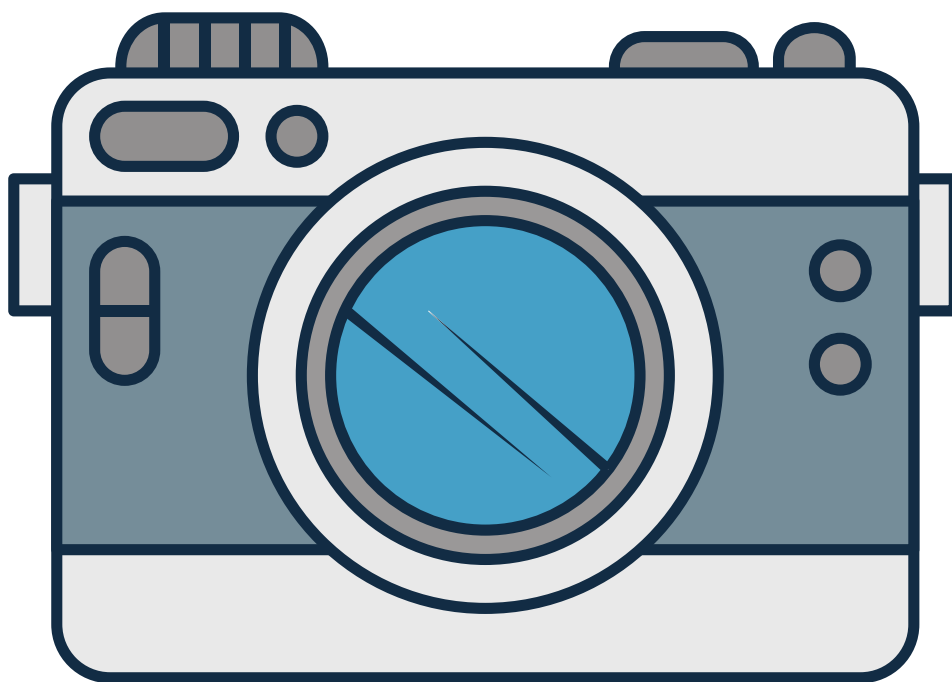
## Упражнение 1

### Фотография

Имайки предвид принципите на добрата фотография, направете няколко снимки:

- Натюрморт,
- Портрет,
- Работа

Не забравяйте, че можете да правите снимки с телефона си.





## Част 2 – модул 1

### Резюме на задачите и оценка

В заключение разкажете на участниците за безкрайните възможности, които ни предлагат програмите за обработка на снимки и че правенето на снимка е много лесно. Струва си да използваме тези умения и за подобряване на нашето виртуално пространство.



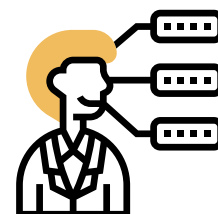
Правилното гласово излъчване е обучение, което се фокусира върху прилагането на определени принципи и правила, за да се получи добро звучене на гласа, като същевременно се поддържа в добра форма и здраве. Темата за гласовото излъчване засяга предимно хора, работещи с него професионално, т.е. певци, учители, оратори, журналисти, актьори.

Гласовата работа е в основата на комуникацията и придобиването на правилни гласови навици гарантира, че гласните струни ще останат здрави и активни за дълго време. Съзнателното излъчване е дихателна техника и дишането, засяга работата на белите дробове и сърцето, т.е. най-важните жизнени процеси.

Много хора, които работят с гласа си по време на речи пред слушатели, изпитват различни проблеми, като усещане за стягане в гърлото, треперене на гласа и дори на цялото тяло. Подобна ситуация може да бъде много трудна за контролиране, ако не познаваме правилата за гласова комуникация. Когато слушаме събеседника, можем да видим не само информация в гласа му. Гласът му отразява неговото физическо , психическо и емоционално здраве. Въз основа на него можем да определим дали събеседникът е уравновесен, компетентен и благоприятно настроен към получателите. Той също така показва психическото състояние на човек. Гласовете са звуците, издавани от гласовия апарат. Неговият източник са гласните гънки в ларинкса, вибриращи под въздействието на въздуха. Всеки глас се характеризира с тембър, интензивност и височина. Използването на скалата на височината по време на говорене се нарича интонация, която ви дава ориентация в намеренията на изговорените думи. Модулацията се отнася до правилното използване на другите физически свойства на гласа, т.е. скалата на интензитета и емоционалните тонове. Придава емоционални стойности и прави изявлението по-пластично. Мимиката и жестът са екстралингвистични изразни средства, които стимулират въображението на слушателя.

Език на тялото – термин от областта на социалната психология. Понякога се използва като синоним на невербална комуникация, което обаче е по-широко понятие.

Езикът на тялото обикновено включва невербални съобщения като: жестове и движения на тялото, изражение на лицето, поза и ориентация на тялото, движения на очите и зенични рефлексии, използване на междуличностното пространство и др.





Езикът на тялото изключва съобщения като невербалните аспекти на речта (напр. тембърът на гласа, начинът, по който думите се използват и произнасят, езикови грешки и т.н.). Не е ясен статусът на съобщения като облекло, грим или предмети, които носят допълнителна информация (напр. часовник, очила, тип кола, която карате и т.н.), както и напр. зрителен контакт, който е интерактивно съобщение. По подобен начин териториалното поведение и начинът, по който са организирани постоянното и полупостоянното пространство, носят невербална информация, но не са език на тялото.

Задавайте въпроси :

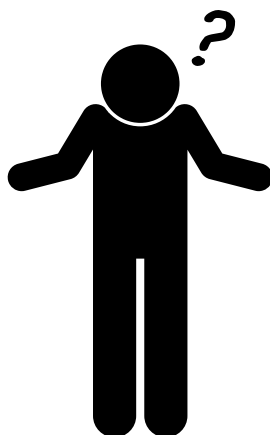
- Какво е гласово излъчване?
- Каква е целта на правилното гласово излъчване?
- Какво е езикът на тялото?
- Какво е значението на езика на тялото в комуникацията?
- Кои са елементите на езика на тялото?

Чуваме отговорите на слушателите, след което обобщаваме:

Както езикът на тялото, така и гласовото излъчване са много важни елементи в комуникационния процес, не само в личната, но и във виртуалната комуникация. Осъзнаването на възможностите на вашия глас и правилното отношение могат да повлияят положително на това как ще бъдем възприемани от трети страни. Благодарение на това нашите съобщения ще бъдат пълни и няма да има ситуации, в които да възникне противоречива информация.

Част на работилницата

- Да се научим да издаваме правилно глас - упражнения
- Изучаване на езика на тялото - упражнения



## Упражнение 2

### Излъчване на глас

Упражнения за двигателни умения на говорните органи - челюст.

Направете това упражнение:

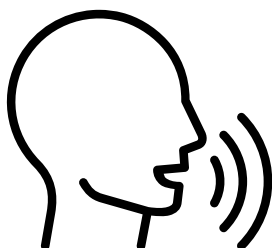
- енергично спускане и повдигане на долната челюст,
- спускане и повдигане на долната челюст чрез маркиране на три фази (умерено отваряне, по-дълбоко отваряне, максимално отваряне),
- спускане на долната челюст и прибиране.

ВНИМАНИЕ!

Не практикуваме странични движения на челюстта, тъй като можем да предизвикаме изпадане на челюстта от темпоромандибуларната става. По време на упражнения за челюст езикът лежи свободно и плоско на дъното на устата.

#### 1. Език:

- изплезете езика максимално,
- изплезете езика и правете хоризонтални люлеещи се движения надясно и наляво,
- със затворена уста бавно циркулирайте езика вътре в устните надясно и наляво,
- изплезете езика възможно най-навътре към носа, брадичката, лявото и дясното ухо,
- облизвайте устните с кръгови движения, като отваряте устата си все по-широко и по-широко,
- с умерено отворена уста докосвайте последователно горната и долната устна с език,
- с върха на езика прокарайте по небцето от предните зъби доколкото е възможно към гърлото, след което се върнете в изходна позиция,
- ритмично удряйте върха на езика по твърдото небце, имитирайки звук от тропот на копита, - бързо произнасяйте: тктктктк,
- в началото произнасяме бавно: п, т, ч, к след това увеличаваме темпото на произнасяне на предложения набор от звуци.

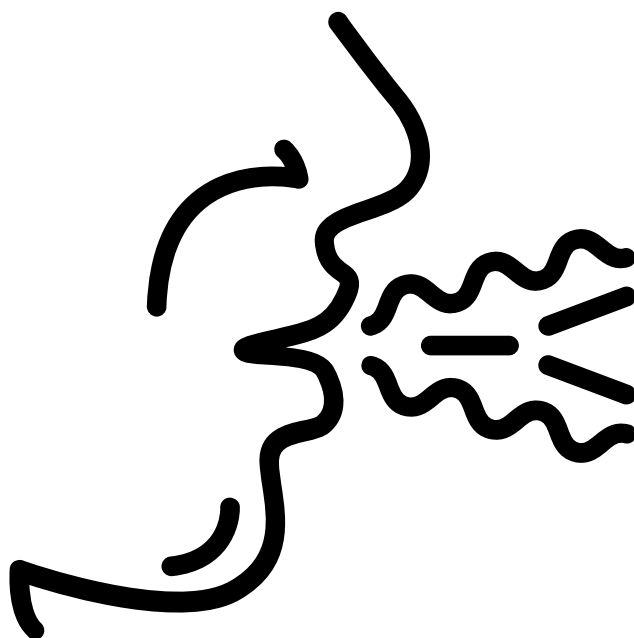


## 2. Устни:

- звуци на целуване с изпъкнали и заоблени устни,
- повдигане на горната устна към носа,
- със стиснати устни, максимално изместване на устните наляво и надясно,
- подсмърчане, т.е. изсмукване на въздух с вибрациите на двете устни,
- подсвиркване на един тон,
- сложете устните си така, сякаш се опитвате да произнесете гласната у , след това я изравнете, отмествайки назад ъглите, както в случая с гласната и. Повторете упражнението много пъти.

## 3. Ларинкс и меко небце:

- правете движения, сякаш смучете сладко
- прозяване (езикът остава зад долните зъби),
- комбинирайте издишването с прозявка при отделни звуци а, о, у, е, и, ъ,
- кашлица с изплезен език



## Упражнение 3

### Гласово излъчване

Коремно-долното дишане е нормално за хората. Вдишването започва с изпъкване на долната част на корема и разширяване на долните ребра, след това гърдите се издигат и разширяват; докато издишването започва от горната част на гърдите и завършва с изтегляне на долните ребра и изтегляне на корема. Правете индивидуалните упражнения:

1. Докато лежите по гръб, отпуснете цялото тяло, поемете няколко дълбоки вдишвания и след издишване останете известно време без дишане.
2. След като легнете за около 20 секунди, регулирайте дишането си така, че въздухът, с минимално движение на гърдите, бавно да влиза и излиза през носа.
3. Когато лежите по гръб, свийте краката си. Лявата ръка е на корема, дясната на гърдите. В това положение трябва да се изпълняват следните упражнения: коремна тяга – вдишвайте дълбоко през носа; издърпване на стомаха с лек натиск на ръката върху диафрагмата - продължително издишване през устата; пауза.
4. Легнали по гръб със свити крака, вдишайте въздуха през носа, а когато издишате, свирнете на един тон легато (плавно) и след това стакато (спиране).
5. На едно издишване: - произнасяме гласните: а, о, у, е, и, ъ; - произнасяме съгласни, напр.: ба, яа, ко; - смеем се: ча, чо, че, чу, чи; - умножаваме:  $1 \times 1$ ,  $1 \times 2$ ,  $1 \times 3$ ...; - броим: едно, две, три, четири,...; - повтаряме: Седи кокошка в кошницата, брои си яйцата: първо яйце, второ яйце, трето яйце...; - казваме текста: Една врана без опашка, втора врана без опашка, трета врана без опашка....

Всяко дихателно упражнение трябва да се практикува 5-10 минути. Ако се чувствате замаяни, спрете да тренирате за известно време



## Упражнение 4

### Гласово излъчване

Изпълнете отделните упражнения:

1. Легнали по гръб, поставете леко отворената си длан от вътрешната страна на лицето си и - без да притискате носа или устните си с ръка - произнесете плавно ммм, а след това м... м... м... на прекъсвания. Наблюдавайте вибрациите и треморите, причинени от звука м, сменете позицията на ръцете си и потърсете мястото, където звукът резонира най-ясно.
2. Направете същото упражнение със звуците ннн (легато) и н... н... н... (стакато).
3. Все още легнали по гръб, поставете ръката си върху главата си и говорете отново плавно м и н. Опитайте се да насочите звука така, че да получите отчетлива вибрация на това място. Целта на тези упражнения е да активирате тези резонатори на главата и да осъзнаете местата на вибрации и тремори.
4. В легнало положение произнесете звука м, запазвайки нотата на един тон, последователно: ммм (легато) и м... м... м... (стакато).
5. Добавете гласните към звука м, като не забравяте да запазите звука в един тон: ммммооо, ммммиии.
6. След това кажете: мама, миа, мама, миа, мама, миа
7. Говорете свободно: ням, ням, ням, сякаш се наслаждавате на лакомство. Целта на това упражнение е да откриете така наречения среден тон, т.е. тона, който се произнася най-лесно.





## Упражнение 5

### Език на тялото

- Разделете се по двойки.
- Седнете един срещу друг.
- Опитайте се да прочетете какво казва тялото на другия човек, обърнете внимание на всички елементи, които са били включени в презентацията.
- Изкажете тълкуванията си пред партньора си.
- Прочетохте ли всичко правилно?
- Това, което сте прочели по различен начин, помислете какво е причинило неправилното четене.



## Част 3 – модул 3

### Създаване на история

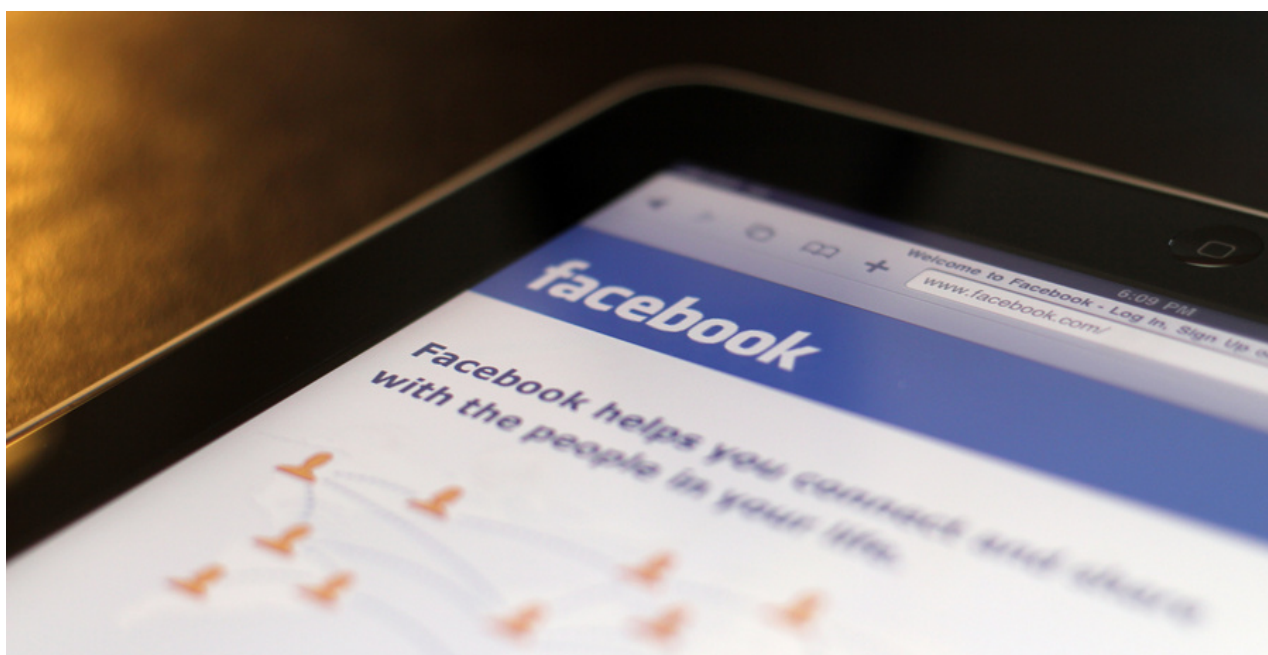
- Създаването на Instagram история е много просто. Целта на създаването на история е да кажете на другите какво се случва, което е интересно за вас.

- Историята е под формата на видео, снимка или така наречения "бумеранг" Историите започват с някога изключително популярното приложение Snapchat – платформа за социални мрежи, чиято основна функция е да споделя снимки и кратки видеоклипове само за няколко секунди. Приложението е създадено през 2011 г. и бързо набира популярност, особено сред младите хора.

Историите на друга социална платформа са чудесни промоционални възможности за марките. Въпреки че друг канал за комуникация с вашата аудитория може да бъде поразителен, създаването на истории е изключително лесно. Може дори да бъде забавно и да отвлече вниманието от рутината, както и възможност за по-естествена комуникация с общността около вашия бизнес.

#### Част на работилницата

- Създаване на Facebook история
- Създаване на Instagram Story
- Разпознаване на ползите от създаването на истории
- Възможности за истории в социалните медии



# РАБОТНА КАРТА 8

## ИНСТАГРАМ

### ИНСТАГРАМ

Създайте история в Инстаграм. Историята трябва да е за това да поканите приятели на следващия семеен фестивал във вашия град. Не забравяйте да използвате етикети #, местоположение, организиран.

Как да го направя ?

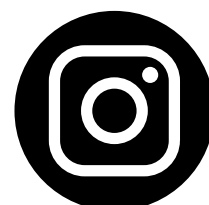
Когато става въпрос за добавяне на истории в Инстаграм, тук имаме две възможности - можем да използваме вградения модул на камерата в Инстаграм или да използваме снимка, която вече е запазена в галерията на телефона.

- В първия случай следвайте инструкциите по-долу:
- Отворете Инстаграм и влезте.
- Плъзнете пръста си по екрана надясно.
- Докоснете бутоните отляво, за да добавите надписи или да промените оформлението, например. След това натиснете големия бял бутон в долната част на екрана, за да направите снимка или превъртете през списъка с налични филтри, от които да избирате.
- След като направите снимката, можете също да добавите допълнителни елементи към историята, като използвате бутоните в горната част на екрана. След като вашата история е готова, кликнете върху бутона „Вашата история“ в долния ляв ъгъл на екрана, за да добавите ефект към вашата история.

Ако, от друга страна, се интересуваме от добавяне на Инстаграм истории от галерията, ситуацията е подобна:

- Отидете в Инстаграм и влезте.
- Плъзнете пръста си първо надясно, за да преминете към съставяне на история, след това го плъзнете нагоре, за да изберете снимка от Галерията.
- Натиснете снимката, която искате да използвате като фон, след което натиснете бутони в горната част на екрана, за да добавите текст или анкета към вашата история, например. Когато сте готови, натиснете „Вашата история“, за да я споделите.

И готово – отчетът ще бъде достъпен за последователите в горната част на началната им страница. Струва си да положите усилия за създаване на връзка, за да я направите възможно най-привлекателна и интересна визуално. Със сигурност ще има положително въздействие върху това как ще бъде прието.



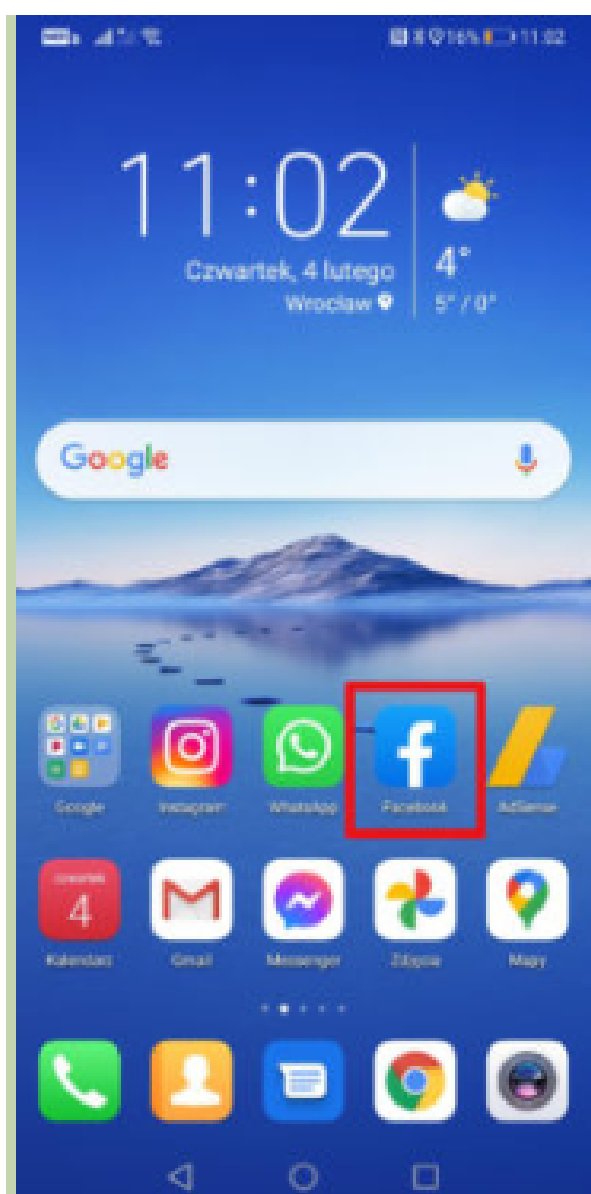
## РАБОТНА КАРТА 9

### ФЕЙСБУК

Създайте фейсбук история. Информирайте приятелите си, че сте на пътешествие в красив и живописен град, покажете им какво да видят, опишете как се чувствате в този момент.

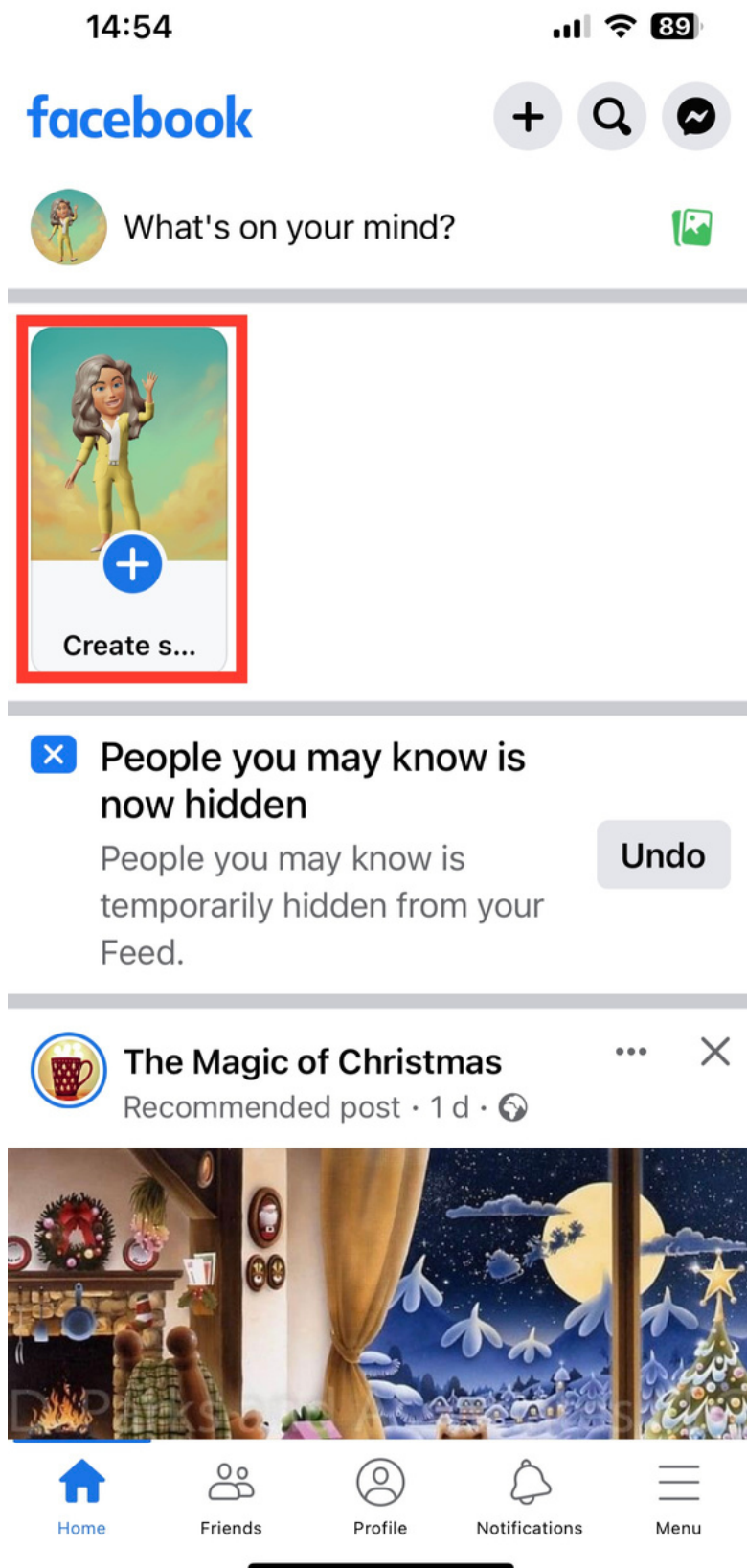
Как да го направя ?

- Стартирайте приложението Фейсбук и влезте в акаунта си, като предоставите своя имейл адрес/телефонен номер и парола;



(ИЗТОЧНИК: [HTTPS://JAKLATWO.PL/JAK-LATWO-DODAC-RELACJE-NA-FACEBOOKU/](https://jaklatwo.pl/jak-latwo-dodac-relacje-na-facebooku/) / ПОБРАНО 09.06.2022 Г. )

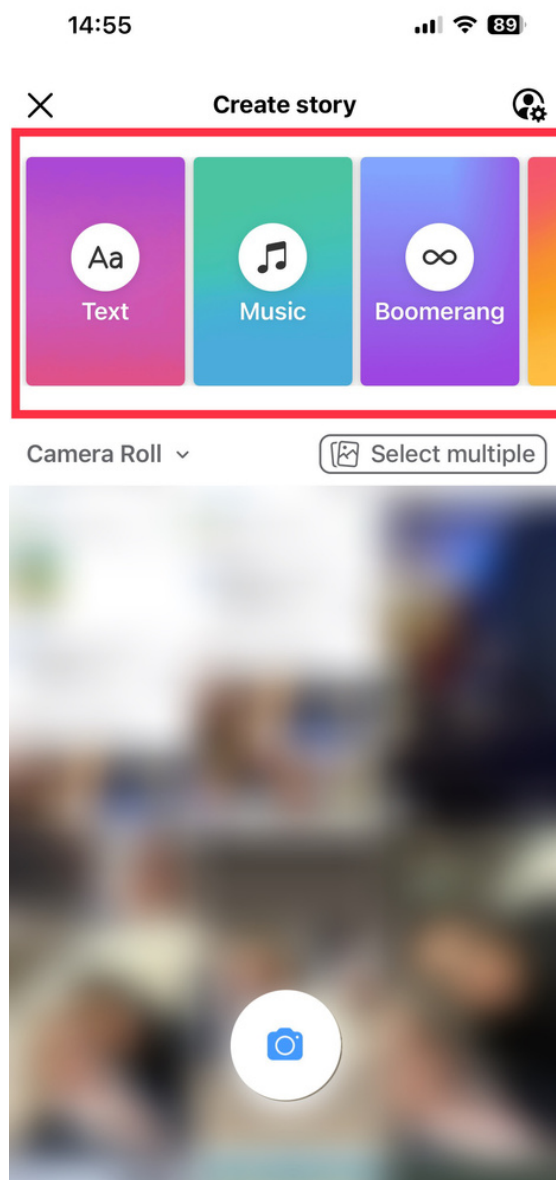
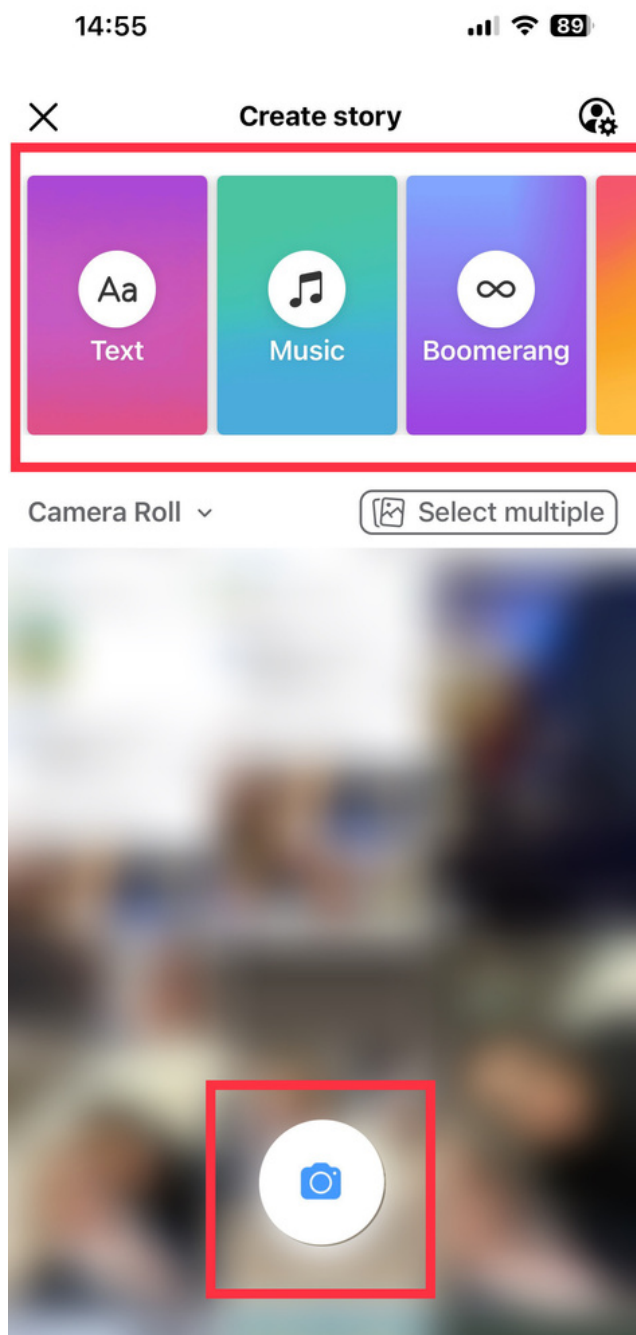
- В горната част на Новините кликнете върху бутона "Създаване на история";



ИЗТОЧНИК: [HTTPS://JAKLATWO.PL/JAK-LATWO-DODAC-RELACJE-NA-FACEBOOKU/](https://jaklatwo.pl/jak-latwo-dodac-relacje-na-facebooku/) ПОБРАНО 09.06.2022 Г.

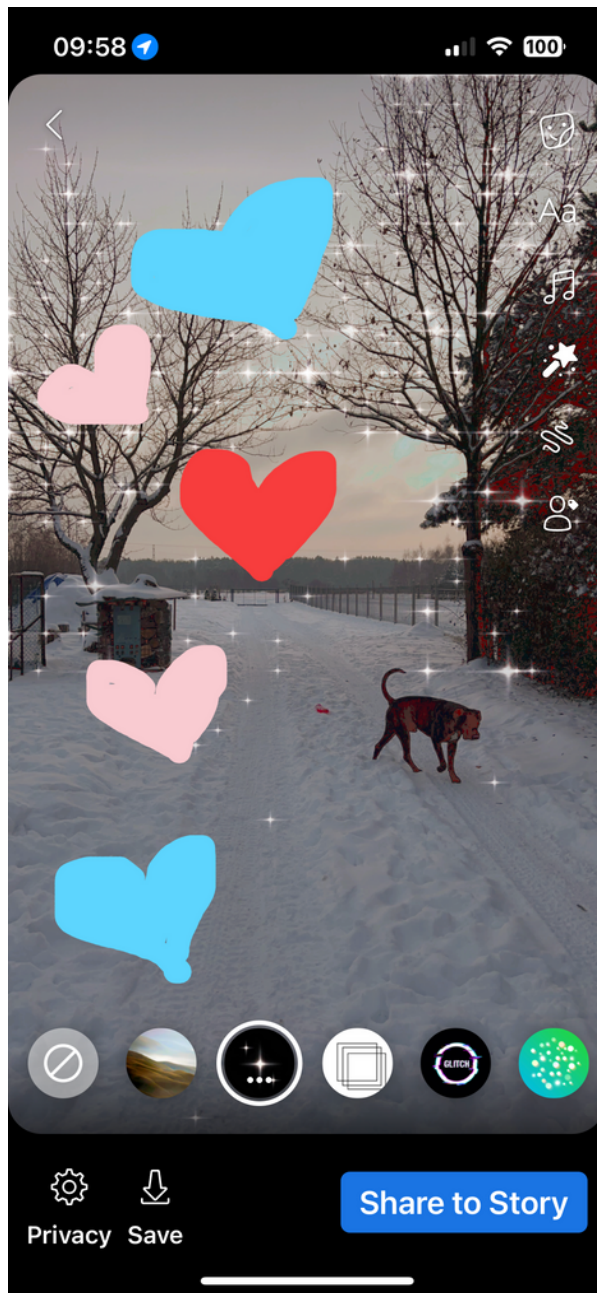
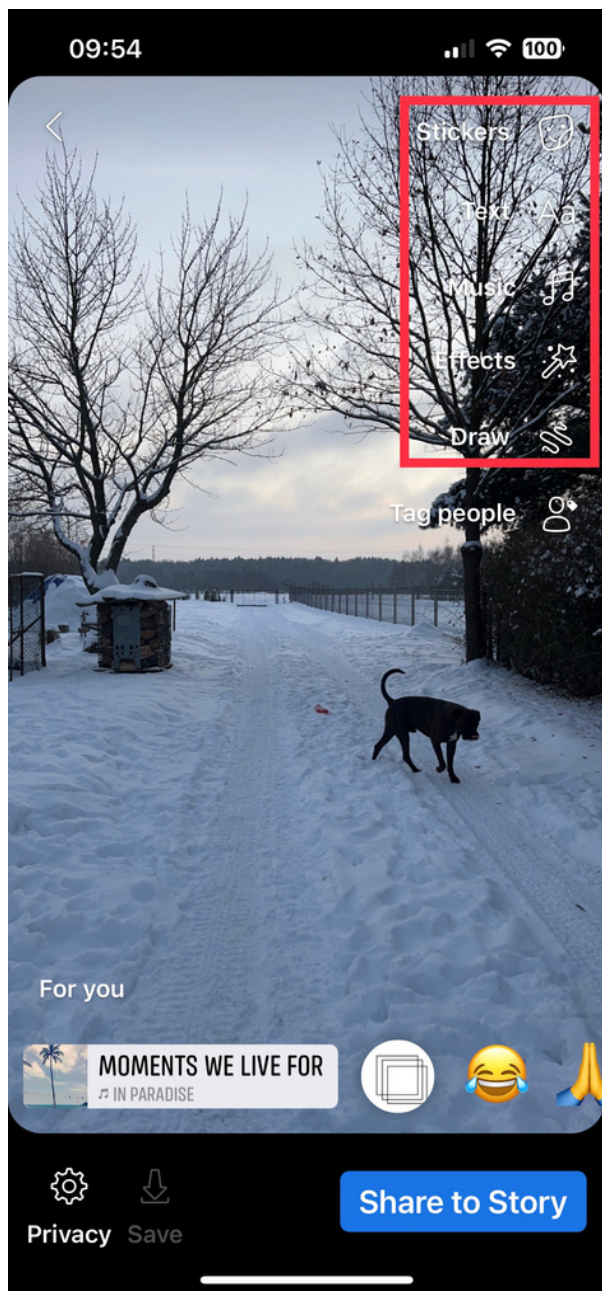


- Изберете типа история, напр. текст, селфи, бумеранг, анкета или изберете снимка/видео от ролката на камерата. Можете също да кликнете върху иконата на камерата (долния десен ъгъл на екрана) и да направите нова снимка или да запишете видеоклип;



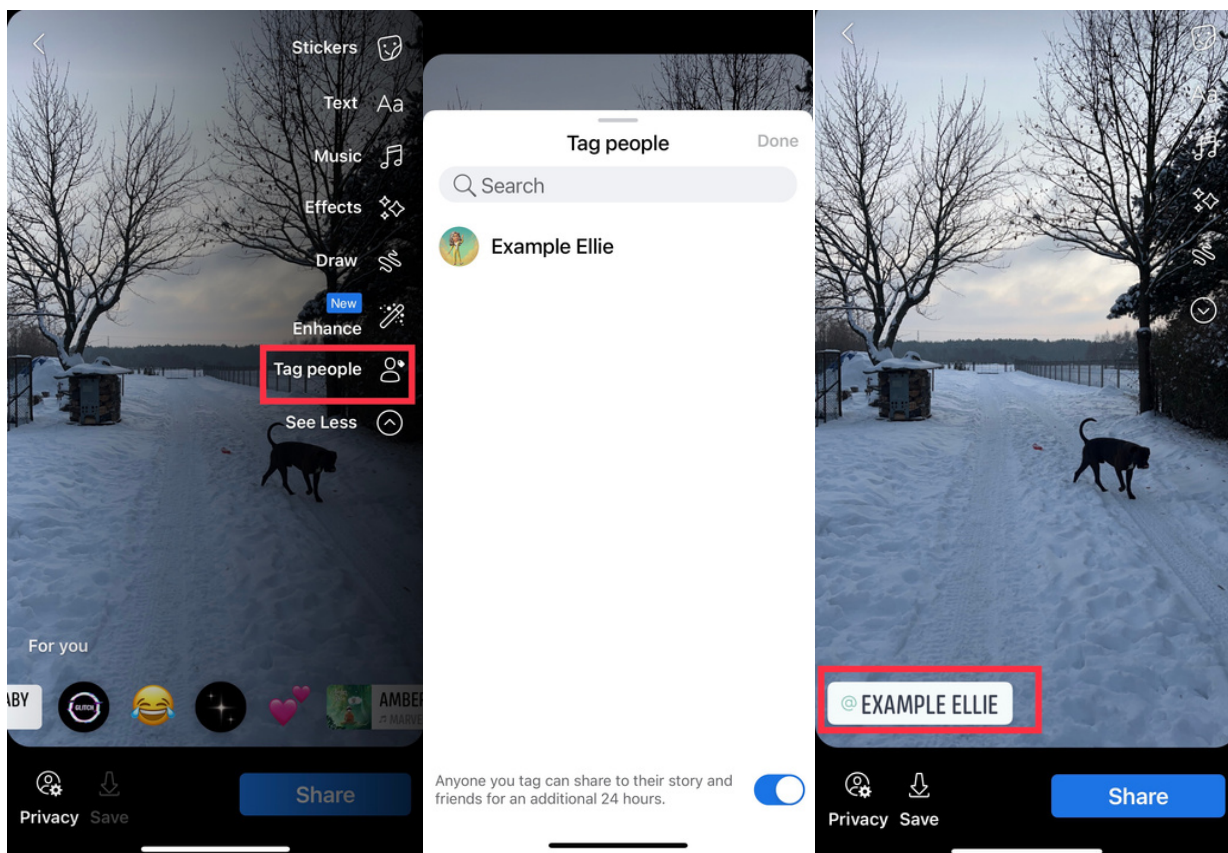
ИЗТОЧНИК: [HTTPS://JAKLATWO.PL/JAK-LATWO-DODAC-RELACJE-NA-FACEBOOKU/](https://jaklatwo.pl/jak-latwo-dodac-relacje-na-facebooku/) ПОБРАНО 09.06.2022 Г.

- След като направите или добавите снимка / видео, можете да използвате опцията за редактиране. Добавете текст, стикер, рисунка или вмъкнете специални ефекти;



ИЗТОЧНИК: [HTTPS://JAKLATWO.PL/JAK-LATWO-DODAC-RELACJE-NA-FACEBOOKU/](https://jaklatwo.pl/jak-latwo-dodac-relacje-na-facebooku/) ПОБРАНО 09.06.2022 Г.

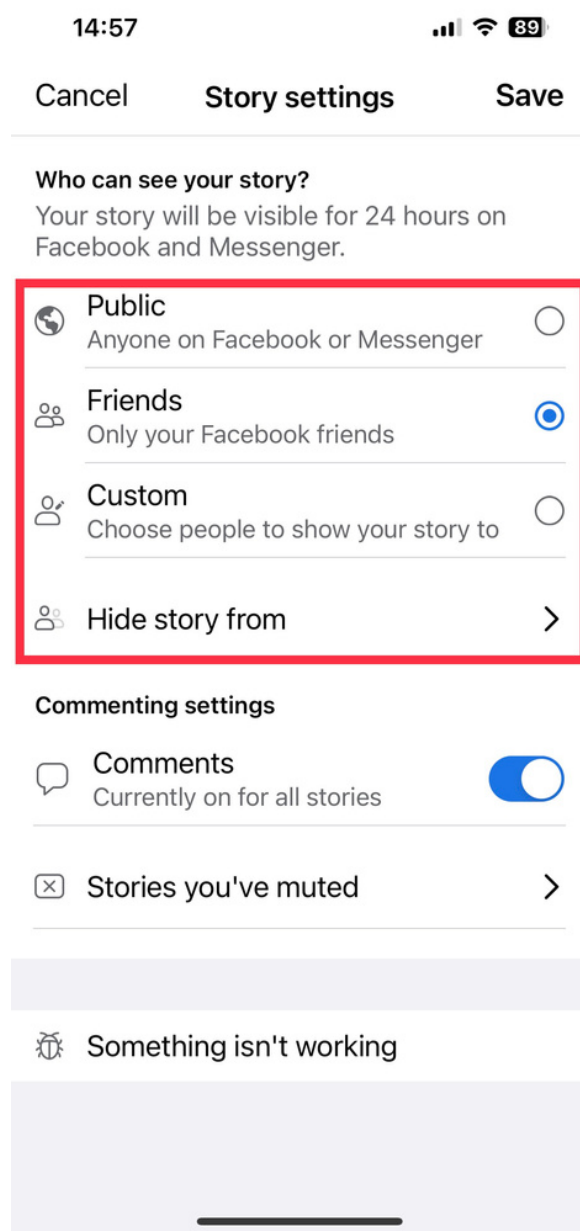
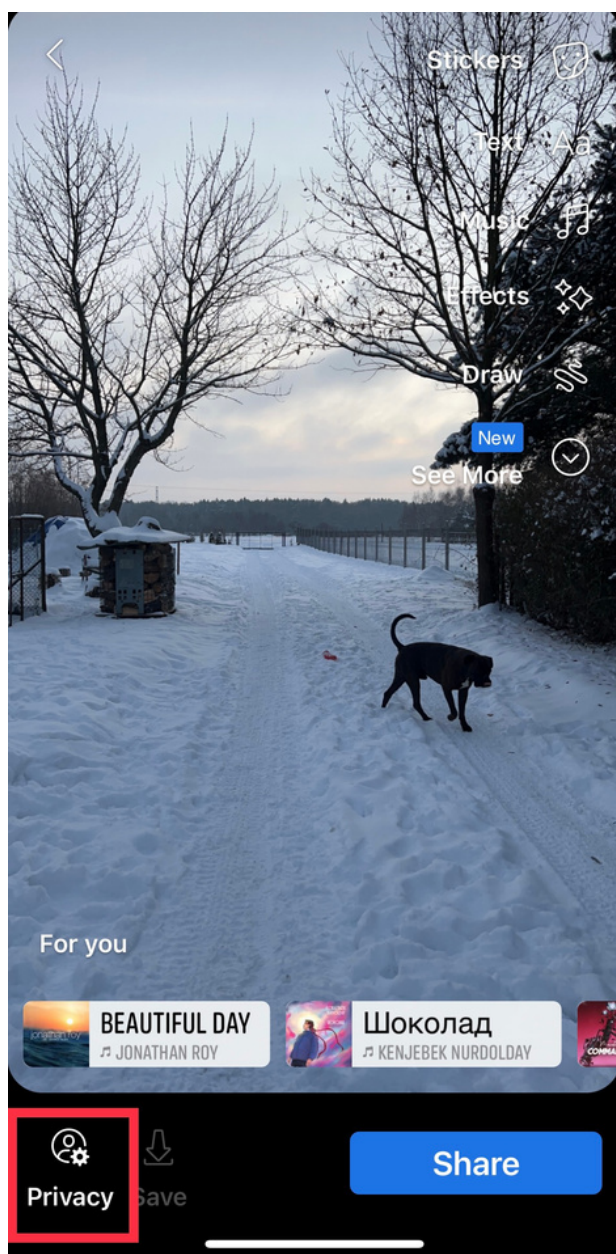
Можете да тагнете приятелите си във вашата история.



ИЗТОЧНИК: [HTTPS://JAKLATWO.PL/JAK-LATWO-DODAC-RELACJE-NA-FACEBOOKU/](https://jaklatwo.pl/jak-latwo-dodac-relacje-na-facebooku/) ПОБРАНО 09.06.2022 Г.

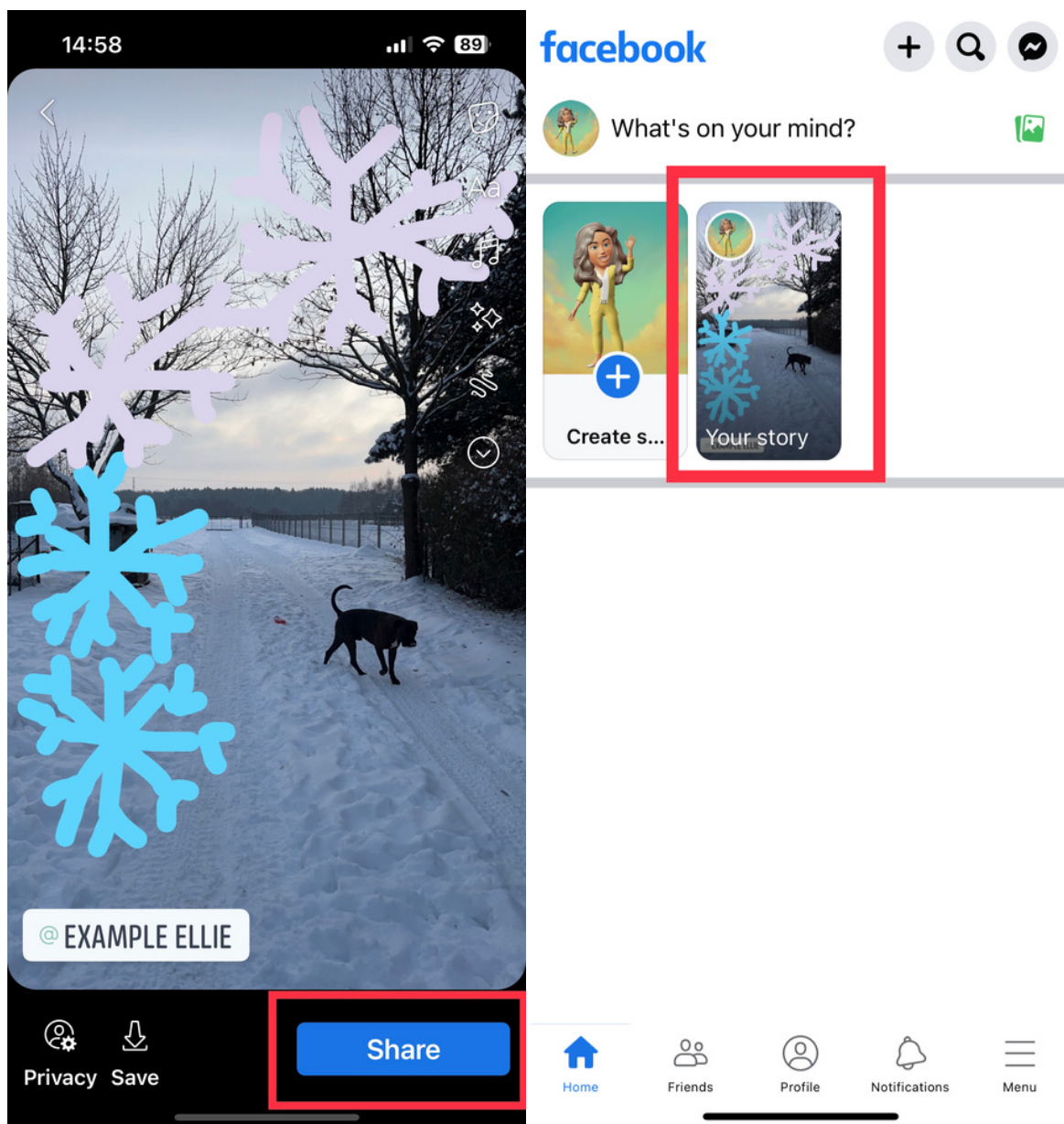


• Кликнете върху бутона „Поверителност“ (долния ляв ъгъл на екрана) и посочете кой ще може да вижда вашата история – всички потребители на Фейсбук (публично) или само вашите приятели. Ако историята трябва да бъде скрита само от няколко души и искате да бъде видима за други приятели, изберете полето „Скриване на историята от“;



ИЗТОЧНИК: [HTTPS://JAKLATWO.PL/JAK-LATWO-DODAC-RELACJE-NA-FACEBOOKU /](https://jaklatwo.pl/jak-latwo-dodac-relacje-na-facebooku/) ПОБРАНО 09.06.2022 Г.

- Изпратете, като кликнете върху бутона „Споделяне в историята“. Свършено!



ИЗТОЧНИК: [HTTPS://JAKLATWO.PL/JAK-LATWO-DODAC-RELACJE-NA-FACEBOOKU/](https://jaklatwo.pl/jak-latwo-dodac-relacje-na-facebooku/) ПОБРАНО 09.06.2022 Г.



## Част 4 – модул 4

### Приложения за

мобилен телефон

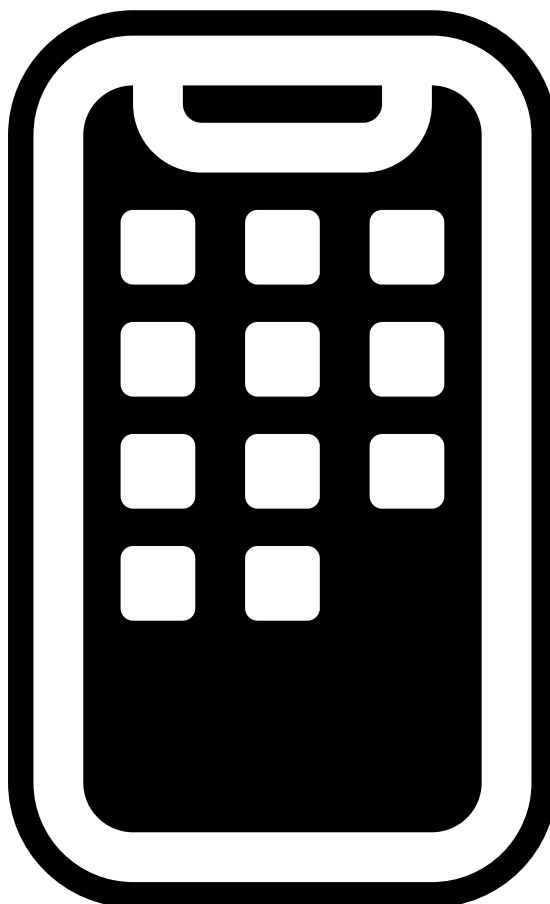
#### Въведение

- VSCO е името на приложение за снимки и видео , то успя да създаде цяла социална мрежа, подобна на Инстаграм, където снимката е най-важна. Но не каква да е снимка, говорим за професионални картини и много сложни произведения.

Разработчици на това приложение са Visual Supply Company, които имат опит в работата с професионални фотографи. Толкова много, че създадоха предварително зададени настройки за Lightroom или Aperture, добре познати на експертите по фотография.

#### Уъркшоп част:

- Импортиране на снимки
- Редактиране на снимки в приложението VSCO



## Работна карта 10

### Инсталиране на приложението VSCO

Независимо дали имате мобилен телефон (или таблет) с Android или iOS, изтеглянето на приложението е много лесно.

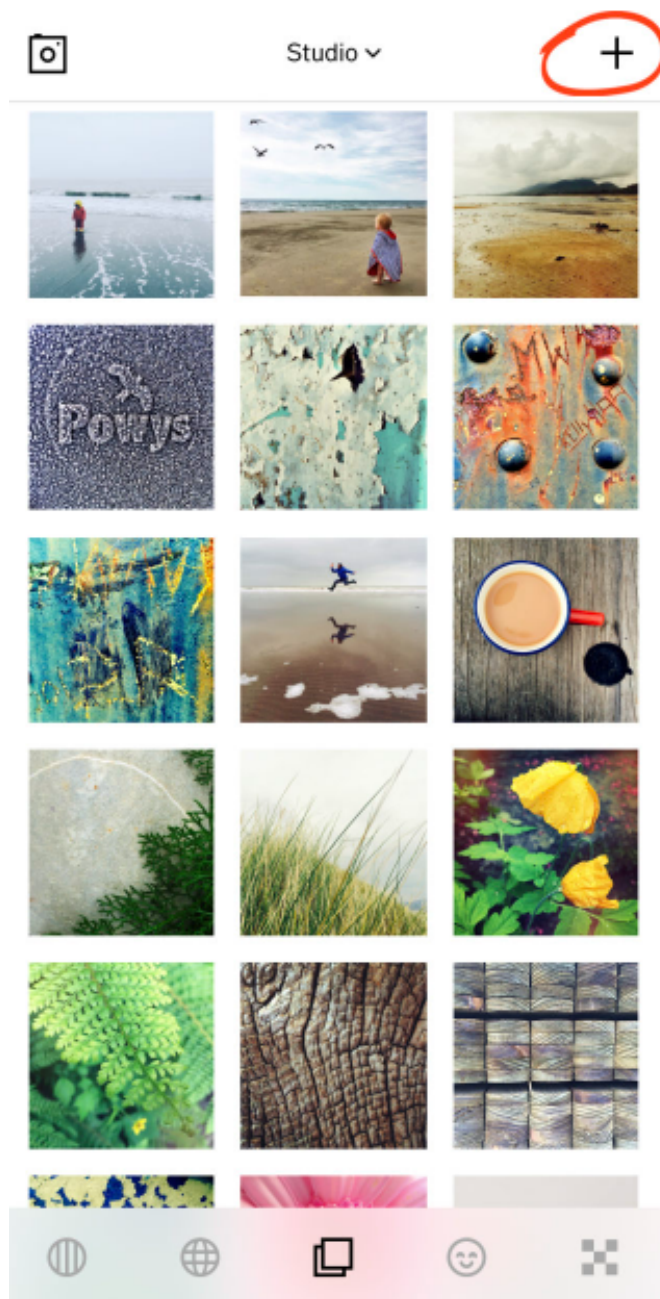
- За Android VSCO е наличен в Google Play, така че ако го напишете в търсачката, ще се появи сред първите резултати.
- След това просто натиснете инсталирай и изчакайте няколко минути, докато се изтегли напълно на вашия мобилен телефон, за да започнете да го използвате.
- На iOS е също толкова лесно, отидете в AppStore и просто въведете името на приложението в търсачката и щракнете върху него, за да го инсталирате.
- И в двата случая ще трябва да създадете акаунт, за да използвате приложението VSCO. Ще бъдете помолени за имейл, за да продължите към следващата стъпка, която ще бъде въвеждане на вашата парола. Приложението също ви позволява да се свързвате със социални мрежи като Twitter.
- Накрая просто поставете отметка в квадратчето, където приемате правилата и условията за ползване и кликнете, за да създадете акаунт.
- Отсега нататък ще можете да правите свои собствени снимки в приложението, но и да импортирате тези, които вече сте направили с телефона си.



# Как да използваме VSCO филтри за подобряване на качеството на снимките от телефона?

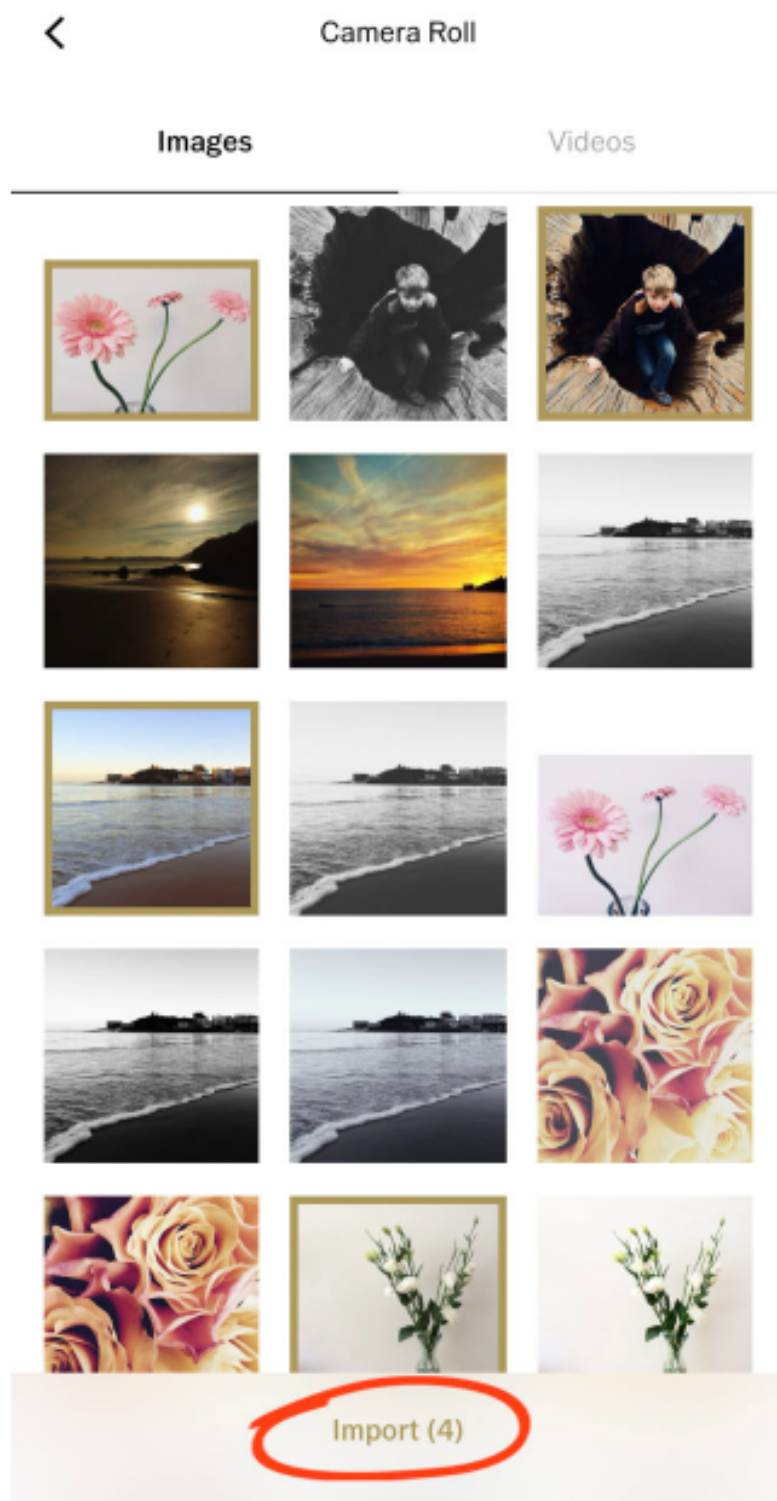
Стъпка 1: Импортирайте снимки във VSCO

Отворете приложението VSCO. След това докоснете иконата [+] в горния десен ъгъл на екрана:



ИЗТОЧНИК: [HTTPS://IPHONEPHOTOGRAPHYSCHOOL.COM/VSCO-FILTERS/](https://iphonemphotographyschool.com/vsco-filters/)  
ИЗТЕГЛЕНО НА 08.08.2022 Г.

Изберете изображенията, които искате да редактирате, и след това докоснете Импортиране в долната част на екрана:

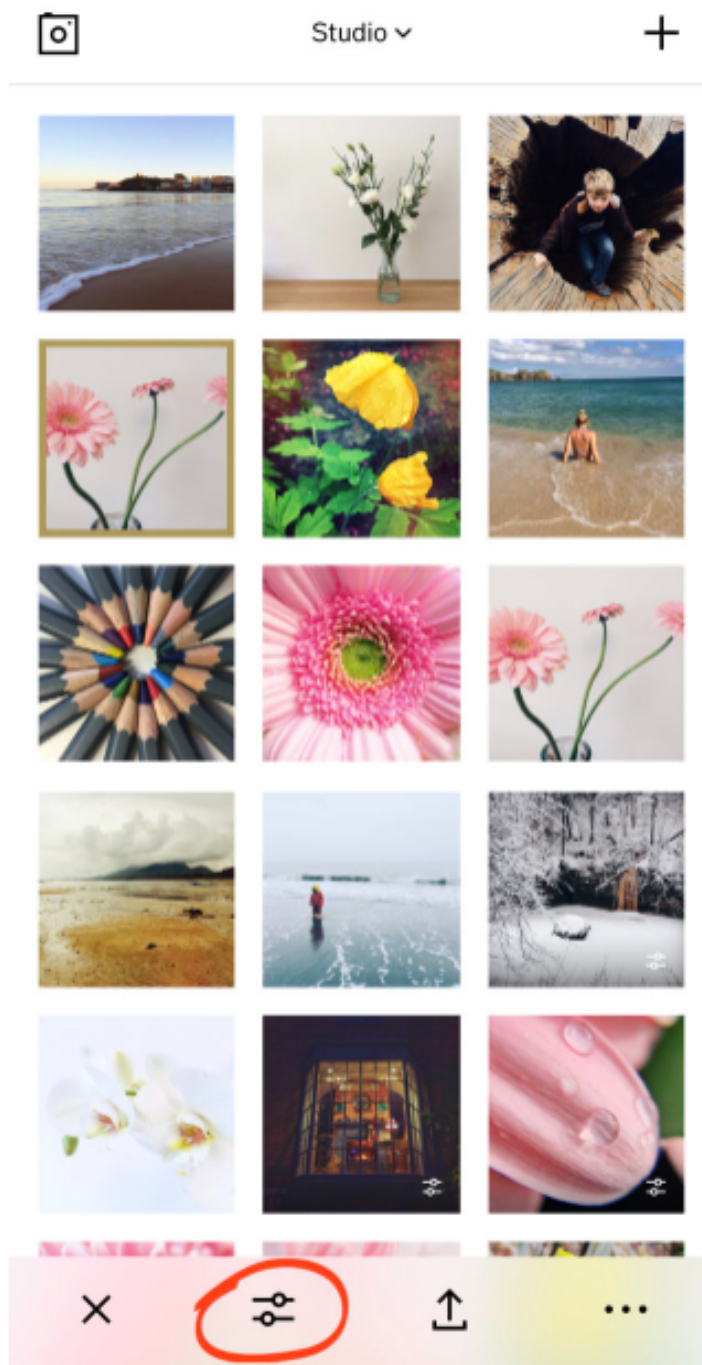


ИЗТОЧНИК: [HTTPS://IPHONEPHOTOGRAPHYSCHOOL.COM/VSCO-FILTERS/](https://iphonephotographyschool.com/vsco-filters/)  
ИЗТЕГЛЕНО НА 08.08.2022 Г.

## Стъпка 2: Отворете VSCO Editor

Докоснете снимката, която искате да редактирате. Около избраната снимка се появява цветна рамка.

Докоснете иконата за редактиране (два плъзгача) в долната част на екрана:

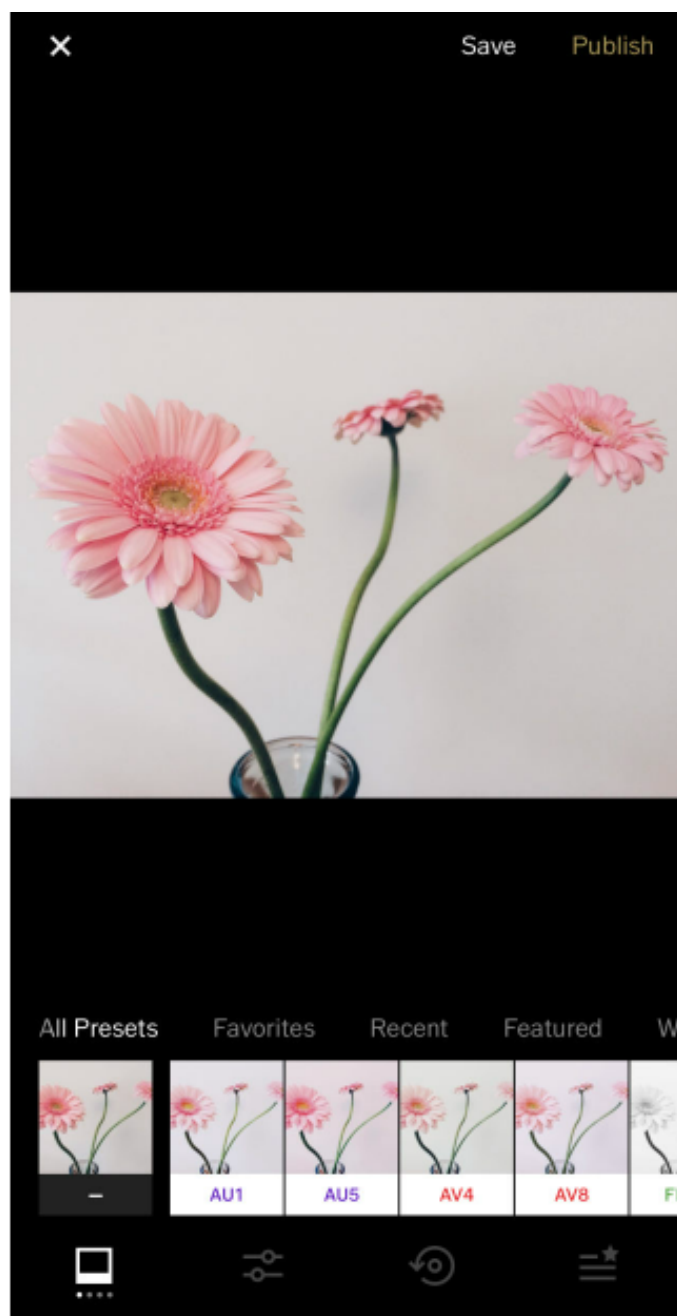


ИЗТОЧНИК: [HTTPS://IPHONEMPHOTOGRAPHYSCHOOL.COM/VSCO-FILTERS/](https://iphonemphotographyschool.com/vsco-filters/)  
ИЗТЕГЛЕНО НА 08.08.2022 Г.



Имайте предвид, че ако сте избрали повече от една снимка, няма да можете да докоснете иконата за редактиране. Това е така, защото можете да редактирате само една снимка наведнъж. Ако сте избрали повече от една снимка, премахнете избора от всички, като докоснете X в долния ляв ъгъл на екрана. След това изберете една снимка за редактиране.

След като отворите опциите за редактиране, ще видите ред от VSCO филтри в долната част на екрана. VSCO филтрите са именувани с букви и цифри, например A6, F1, HB2, S5, Q10:



ИЗТОЧНИК: [HTTPS://IPHONEMPHOTOGRAPHYSCHOOL.COM/VSCO-FILTERS/](https://iphonemphotographyyschool.com/vsco-filters/)  
ИЗТЕГЛЕНО НА 08.08.2022 Г.

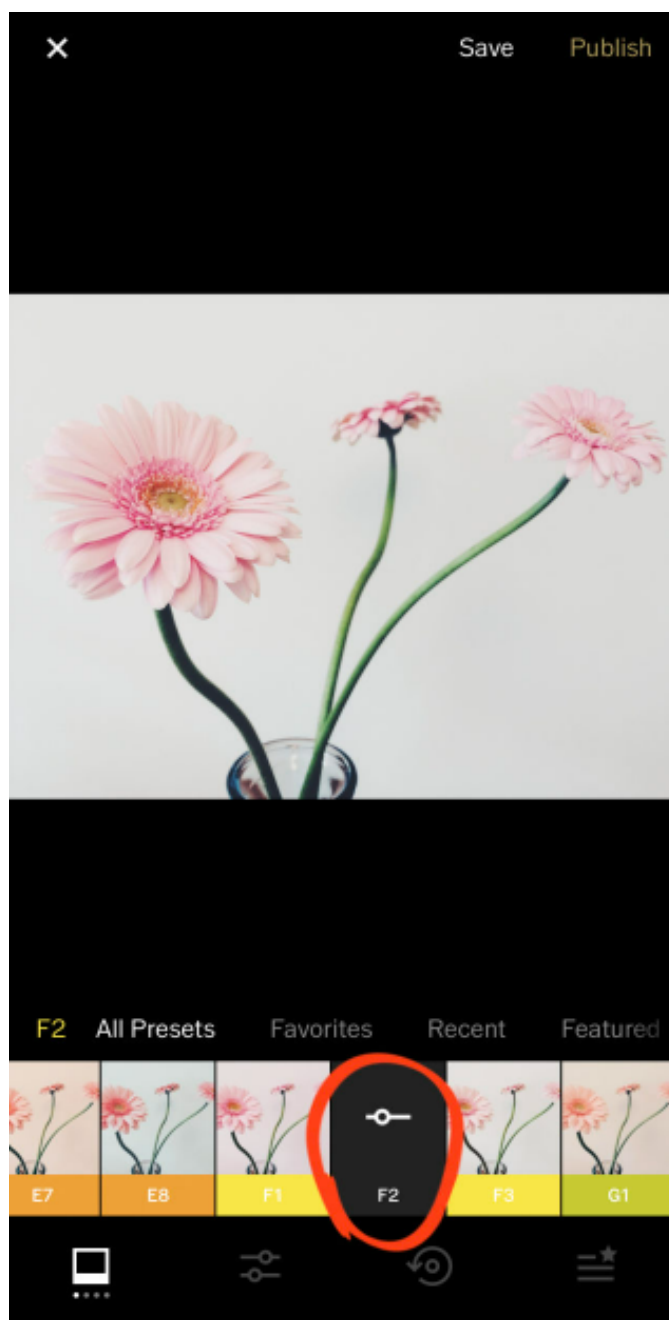
Приложението VSCO идва с основна колекция от 10 филтъра, за да започнете. Но има много повече налични филтри.

Ще научите как да получите достъп до цялата колекция от филтри VSCO в края на този раздел.

Стъпка 3: Приложете VSCO филтър към вашата снимка

За да приложите VSCO филтър към вашата снимка, докоснете филтъра по ваш избор в долната част на екрана.

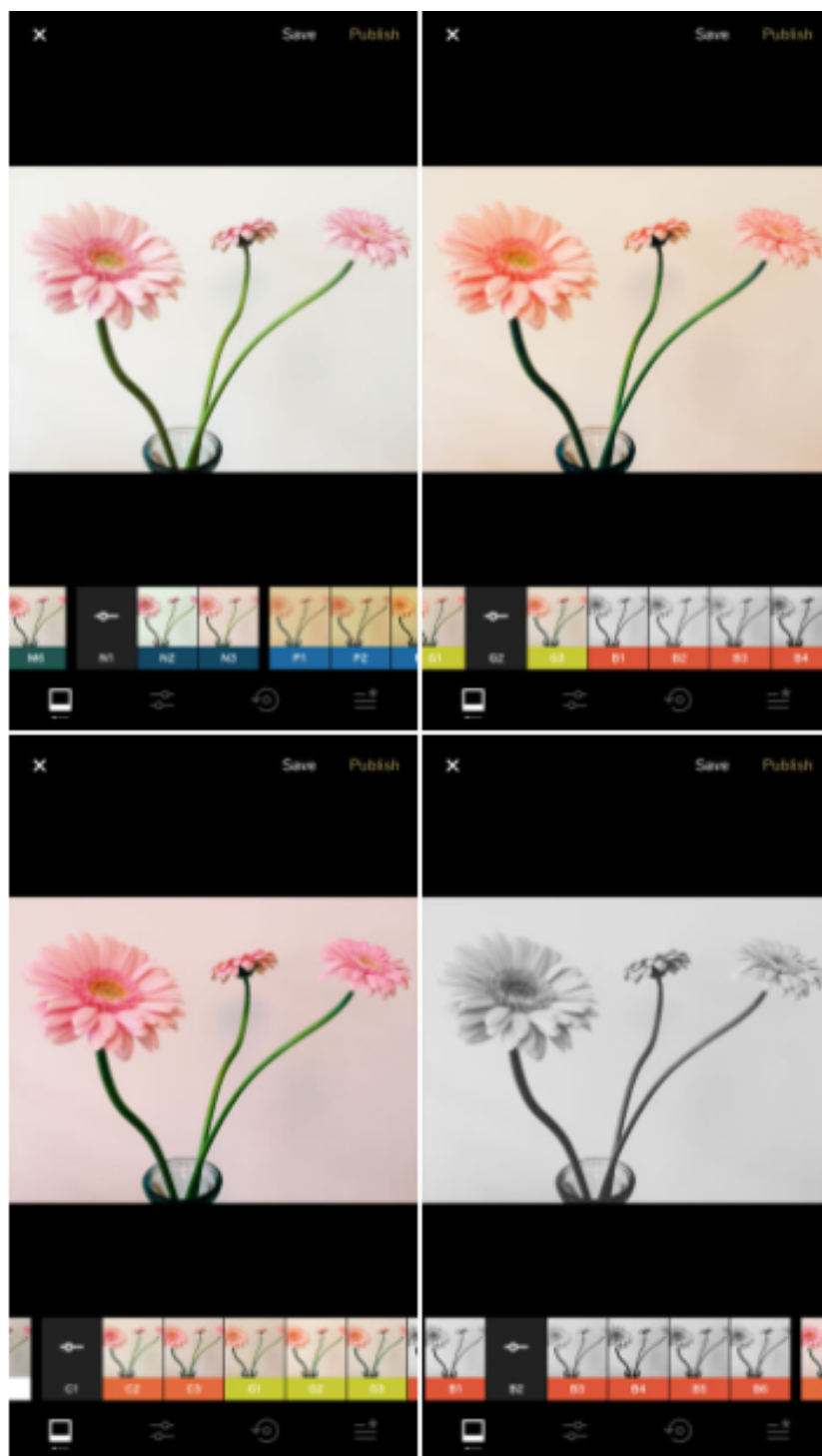
Филтърът F2 е приложен на екранната снимка по-долу:



ИЗТОЧНИК: [HTTPS://IPHONEMPHOTOGRAPHYSCHOOL.COM/VSCO-FILTERS/](https://iphonemphotographyschool.com/vsco-filters/)  
ИЗТЕГЛЕНО НА 08.08.2022 Г.

Плъзнете през долната част на екрана, за да видите още VSCO филтри. Продължете да докосвате различни филтри, докато намерите този, който харесвате.

Забележете как цветовете и яркостта на снимката се променят в зависимост от филтъра, който сте приложили:



ИЗТОЧНИК: [HTTPS://IPHONEMPHOTOGRAPHYSCHOOL.COM/VSCO-FILTERS/](https://iphonemphotographyschool.com/vsco-filters/) ИЗТЕГЛЕНО НА 08.08.2022 Г.

Добра идея е да сравните редактираните и нередигираните версии на снимката. Докоснете и задръжте изображението, за да видите нередигираната версия, след което отпуснете, за да се върнете към редактираното изображение.

Стъпка 4: Регулирайте силата на филтъра

Ако филтърният ефект е твърде силен, можете да го намалите, като намалите силата на филтъра.

За достъп до плъзгача за сила на филтъра докоснете черната икона на филтъра, която току-що сте приложили



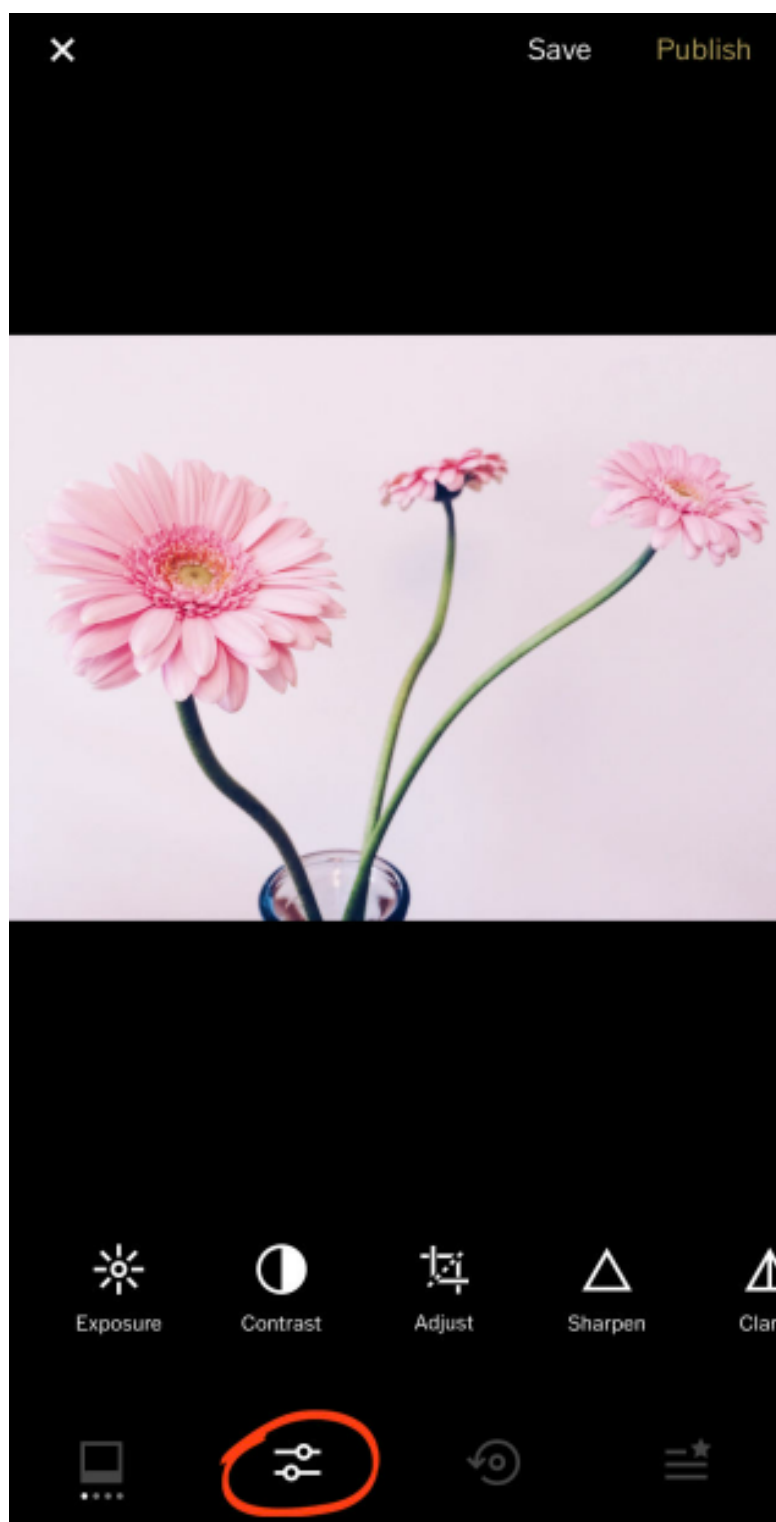
ИЗТОЧНИК: [HTTPS://IPHONEMPHOTOGRAPHYSCHOOL.COM/VSCO-FILTERS/](https://iphonemphotographyschool.com/vsco-filters/) ИЗТЕГЛЕНО НА 08.08.2022 Г.

Плъзнете плъзгача наляво, за да намалите интензитета на филтъра:



ИЗТОЧНИК: [HTTPS://IPHONEPHOTOGRAPHYSCHOOL.COM/VSCO-FILTERS/](https://iphonephotographyschool.com/vsco-filters/)  
ИЗТЕГЛЕНО НА 08.08.2022 Г.

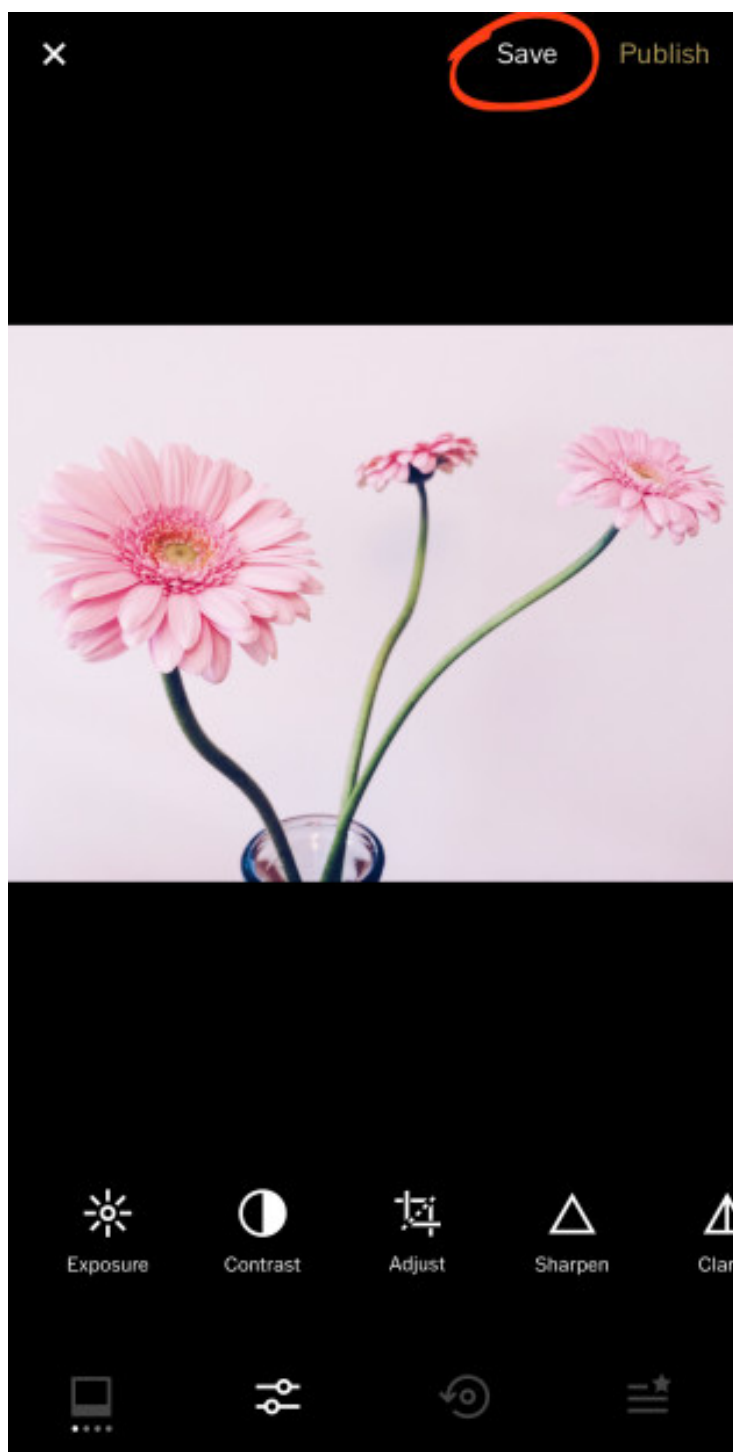




ИЗТОЧНИК: [HTTPS://IPHONEPHOTOGRAPHYSCHOOL.COM/VSCO-FILTERS/](https://iphonephotographyschool.com/vsco-filters/)  
ИЗТЕГЛЕНО НА 08.08.2022 Г.

Стъпка 6: Запазете вашата VSCO редакция

Последната стъпка е да запазите редактираното изображение. Докоснете Запазване в горната част на екрана:



ИЗТОЧНИК: [HTTPS://IPHONEMPHOTOGRAPHYSCHOOL.COM/VSCO-FILTERS/](https://iphonemphotographyschool.com/vsco-filters/)  
ИЗТЕГЛЕНО НА 08.08.2022 Г.

ВАШАТА РЕДАКЦИЯ ВЕЧЕ Е ЗАПАЗЕНА В ПРИЛОЖЕНИЕТО VSCO

## IV Край на семинара (20 мин.)

Фасилитаторът кара участниците да седнат в кръг и всеки да отговори на въпрос:

- *Какво Ви хареса най-много в днешните работилници?*
- *Какво ще вземеш за себе си?*
- *Какво Ви изненада най-много и привлече вниманието ви?*
- *Как Ви повлияха работилниците?*
- *Какви неща ще промените в поведението си?*

След като участниците приключат изказването си, фасилитаторът би искал да им благодари за участието им в работилниците и учителят ще Ви помоли да попълните оценъчни въпросници.

След попълване на въпросниците учителят ще раздаде дипломите.



# V Въпросник за оценка



## АСЕРТИВЕН ОТКАЗ В ПРАКТИКАТА, ИЗРАЗЯВАНЕ НА ТРУДНИ ЕМОЦИИ И ПРИЕМАНЕ НА КРИТИКАТА

УВАЖАЕМИ УЧАСТНИКО,  
НАДЯВАМЕ СЕ, ЧЕ РАБОТИЛНИЦАТА Е БИЛА ИНТЕРЕСНА ЗА ВАС И МОЖЕ ДА ВИ НАУЧИ НА МНОГО ИНТЕРЕСНИ НЕЩА. БИХМЕ ИСКАЛИ ДА ПОЛУЧИМ ОБРАТНА ВРЪЗКА ОТ ВАС, ТАКА ЧЕ ЩЕ ВИ БЪДЕМ МНОГО БЛАГОДАРНИ ЗА ВАШЕТО ВРЕМЕ И ЗА ПОПЪЛВАНЕТО НА ВЪПРОСНИКА ПО-ДОЛУ.

ВЪПРОСНИКЪТ Е АНОНИМЕН.

1. РАБОТИЛНИЦИТЕ ЛИ ВИ ПОЗВОЛИХА ДА ПОЛУЧИТЕ ОТГОВОРИ НА ВЪПРОСИТЕ, КОИТО СТЕ СИ ЗАДАВАЛИ ПРЕЗ ЖИВОТА СИ?

☐ КАТЕГОРИЧНО ДА ☐ ПО-СКОРО ДА ☐ ПО-СКОРО НЕ ☐ КАТЕГОРИЧНО НЕ

2. РАБОТИЛНИЦИТЕ ПРЕДОСТАВИХА ЛИ ВИ ПОЛЕЗНИ СЪВЕТИ И ТЕХНИКИ ОТНОСНО ФУНКЦИОНАЛНОСТТА НА ИЗБРАНИ УЕБСАЙТОВЕ (FACEBOOK, INSTAGRAM, GOOGLE, TWITTER)?

☐ КАТЕГОРИЧНО ДА ☐ ПО-СКОРО ДА ☐ ПО-СКОРО НЕ ☐ КАТЕГОРИЧНО НЕ

3. РАБОТИЛНИЦИТЕ ЛИ ВИ ПРЕДОСТАВИХА ПОЛЕЗНИ СЪВЕТИ, КОИТО МОЖЕ ДА ВИ ПОМОГНАТ ДА ПРЕВЪЗМОГНЕТЕ СЦЕНИЧНАТА ТРЕСКА, СВЪРЗАНА С КОНТАКТИТЕ ВИ С ГРУПАТА?

☐ КАТЕГОРИЧНО ДА ☐ ПО-СКОРО ДА ☐ ПО-СКОРО НЕ ☐ КАТЕГОРИЧНО НЕ

4. КОЯ ЧАСТ ОТ РАБОТИЛНИЦАТА ВИ ХАРЕСА НАЙ-МНОГО И ЗАЩО?

.....

.....

5. ИСКАТЕ ЛИ ДА УЧАСТВАТЕ В ДРУГИ ТЕМАТИЧНИ РАБОТИЛНИЦИ?

☐ ДА ☐ НЕ

**6. АКО ДА, МОЛЯ, ИЗБРОЙТЕ ТЕМИТЕ, КОИТО ЩЕ ПРЕДСТАВЛЯВАТ ИНТЕРЕС ЗА ВАС.**

.....

.....

**7. СПОДЕЛЕТЕ ВАШИТЕ РАЗМИСЛИ И КОМЕНТАРИ**

.....

.....

**БЛАГОДАРЯ ВИ ЗА ВАШИЯ ПРИНОС.**





Develop Your  
Creativity

# СЕРТИФИКАТ

ПОТВЪРЖДАВА СЕ, ЧЕ

.....  
(ТРИ ИМЕНА)

ВЗЕ УЧАСТИЕ В РАБОТИЛНИЦАТА  
"СЪЗДАВАНЕ НА СНИМКИ, ДОКЛАДИ, БЛОГОВЕ И  
ОБУЧЕНИЕ НА ВЪЗРАСТНИ КАК БЕЗОПАСНО И  
ПЪЛНОЦЕННО ДА ИЗПОЛЗВАТ ПОЛУЧЕНАТА  
ИНФОРМАЦИЯ ЗА СВОИТЕ НУЖДИ"

РАЗВИВАЙТЕ КРЕАТИВНОСТТА СИ  
ЕРАЗЪМ + ПРОЕКТ С № 2020-1-PL01-KA227-ADU-095783

РЪКОВОДИТЕЛ НА РАБОТИЛНИЦАТА:

МЯСТО:

ДАТА:



Съфинансирано от  
Европейския съюз