

I am GIRLRISING 10



गर्ल राइजिंग के एक दशक का जश्न मनाने के लिए हम आपको "आई एम गर्ल राइजिंग 10" अभियान में भाग लेने के लिए आमंत्रित करते हैं। यह अभियान दुनिया भर के उन व्यक्तियों के दृष्टिकोण और कार्यों पर जोर देता है जो बदलाव की वकालत कर रहे हैं और एक बेहतर, निष्पक्ष भविष्य का निर्माण कर रहे हैं। इस अभियान में आपकी भागीदारी महत्वपूर्ण है - हम चाहते हैं कि आप अपनी आवाज़ उठाये। भागीदारी भी सरल है! आपको बस एक मानक प्रारूप के अनुसार "आई एम गर्ल राइजिंग" संदेश साझा करते हुए खुद को फिल्माना है और फिर 3 सितम्बर तक अपना वीडियो यहाँ अपलोड करना है। हमने नीचे निर्देश और साथ ही नमूना वीडियो और संदेश शामिल किए हैं।

अपना वीडियो कैसे फिल्माएं

उच्च गुणवत्ता और प्रभावशाली वीडियो सुनिश्चित करने के लिए, कृपया इन दिशानिर्देशों का पालन करें:

- वर्टिकल ओरिएंटेशन या अभिविन्यास का उपयोग करें: अपने स्मार्टफोन का उपयोग करके अपने वीडियो को वर्टिकल (पोर्ट्रेट मोड) में रिकॉर्ड करें।
- अच्छी रोशनी को प्राथमिकता दें। अच्छी रोशनी वाले क्षेत्र में फिल्म बनाएं। प्राकृतिक रोशनी सबसे अच्छी होती है, इसलिए खिड़की के सामने या बाहर छायादार क्षेत्र में रहने की कोशिश करें। बैकलाइटिंग से बचें। सुनिश्चित करें कि प्रकाश आपके सामने हो। (उदाहरण के लिए, आपके पीछे कोई तेज खिड़की या लैंप लाइट न हो)।
- स्पष्ट ध्वनि सुनिश्चित करें: पृष्ठभूमि शोर को कम करने के लिए शांत वातावरण में रिकॉर्ड करें। स्पष्ट और स्थिर गति से बोलें।
- पोशाक और पृष्ठभूमि: पोशाक के लिए ठोस रंग सबसे अच्छे होते हैं। साफ-सुथरी पृष्ठभूमि के सामने फिल्म बनाएं।
- आंखों से संपर्क महत्वपूर्ण है: कैमरे के साथ आंखों का संपर्क बनाए रखना सुनिश्चित करें और कैमरे से दूर देखने या स्क्रिप्ट पढ़ने से बचें।

वीडियो की स्क्रिप्ट

वीडियो की शुरुआत आपको एक साधारण कथन से करनी चाहिए :

- बेहतर भविष्य बनाने के लिए आप क्या करते हैं, या आप बेहतर भविष्य के रूप में क्या देखना चाहते हैं। यह एक वाक्य से ज़्यादा नहीं होना चाहिए।
- और फिर "आई एम गर्ल राइजिंग / I Am Girl Rising" कहकर समापन करें। जब आप कहते हैं "आई एम गर्ल राइजिंग/I Am Girl Rising" तो आप एक हाथ दिखा सकते हैं, या दोनों हाथों पर "गर्ल राइजिंग/Girl Rising" लिखा हुआ दिखा सकते हैं।

कृपया यहाँ उदाहरण वीडियो देखें। और कृपया नीचे उदाहरण स्क्रिप्ट देखें

- "मैं STEM में युवा लड़कियों को सलाह देती हूँ। मैं गर्ल राइजिंग/Girl Rising हूँ।"
- "मैं लैंगिक समानता की वकालत करती हूँ। मैं गर्ल राइजिंग/ Girl Rising हूँ।"
- "मैं लड़कियों के लिए सीखने और बढ़ने के लिए सुरक्षित जगहें देखना चाहती हूँ। मैं गर्ल राइजिंग/ Girl Rising हूँ।"
- "मैं जलवायु न्याय के लिए काम करती हूँ। मैं गर्ल राइजिंग/ Girl Rising हूँ।"
- "मैं लैंगिक समानता के लिए सहयोगी हूँ। मैं गर्ल राइजिंग/ Girl Rising हूँ।"
- "मैं बाल विवाह के खिलाफ लड़ती हूँ। मैं गर्ल राइजिंग/ Girl Rising हूँ।"
- "मैं युवा लड़कियों के बीच मानसिक स्वास्थ्य जागरूकता को बढ़ावा देती हूँ। मैं गर्ल राइजिंग/ Girl Rising हूँ।"
- "मैं खेलों में लड़कियों के लिए अवसर पैदा करती हूँ। मैं गर्ल राइजिंग/ Girl Rising हूँ।"
- "मैं लिंग आधारित हिंसा के खिलाफ खड़ी हूँ। मैं गर्ल राइजिंग/ Girl Rising हूँ।"

भाषा: कृपया अपनी मातृभाषा में बोलने में संकोच न करें, लेकिन "गर्ल राइजिंग/Girl Rising" अंग्रेजी में कहें।

जमा करना

एक बार जब आपका वीडियो तैयार हो जाए, तो कृपया इसे [\[यहाँ सबमिशन विवरण डालें\]](#) पर सबमिट करें। भाग लेकर, आप बदलाव का भविष्य बनाने के लिए प्रतिबद्ध लोगों की आवाज़ को बढ़ाने में मदद कर रहे हैं। "आई एम गर्ल राइजिंग 10/I Am Girl Rising" अभियान का हिस्सा बनने और बेहतर भविष्य के लिए आपके समर्पण के लिए धन्यवाद! यदि आपके कोई प्रश्न हैं, तो कृपया वर्जीनिया टेरी को virginia@girlrising.org पर ईमेल करें।