

# I am GIRLRISING 10



مہم میں شرکت کی "I Am Girl Rising 10" گرل رائزنگ کی دبائی منانے کے لیے ہم آپ کو دعوت دیتے ہیں۔ یہ مہم دنیا بھر میں ان افراد کے خیالات اور اعمال پر زور دیتی ہے جو تبدیلی کی وکالت کر رہے ہیں اور ایک بہتر، منصفانہ مستقبل کی تعمیر کر رہے ہیں۔ اس مہم میں آپ کی شرکت اہم ہے - ہم چاہتے ہیں کہ آپ اپنی آواز شیئر کریں۔ شرکت بھی "I am Girl Rising" آسان ہے! آپ کو صرف یہ کرنا ہے کہ ایک معیاری فارمیٹ کے مطابق پیغام کا اشتراک خود کرنا ہے اور پھر (تاریخ تک) اپنا ویڈیو یہاں اپ لوڈ کرنا ہے۔ ہم نے ذیل میں ہدایات کے ساتھ نمونہ ویڈیوز اور پیغامات بھی شامل کیے ہیں۔

اعلیٰ معیار اور اثر انگیز ویڈیوز کو یقینی بنانے کے لیے، براہ کرم ان رہنما خطوط پر عمل کریں:

1. عمودی واقفیت کا استعمال کریں: اپنے اسمارٹ فون (آئی فون یا اس سے ملتی جلتی ڈیوائس) کا استعمال کرتے ہوئے اپنے ویڈیو کو عمودی طور پر (پورٹریٹ موڈ) ریکارڈ کریں۔
2. اچھی روشنی کو ترجیح دیں۔ اچھی طرح سے روشنی والے علاقے میں فلم۔ قدرتی روشنی بہترین ہے، اس لیے کھڑکی کا سامنا کرنے کی کوشش کریں یا باہر کسی سایہ دار جگہ پر رہیں۔ بیک لائٹنگ سے گریز کریں۔ یقینی بنائیں کہ روشنی آپ کے سامنے ہے۔ (مثال کے طور پر، آپ کے پیچھے کوئی روشن کھڑکی یا چراغ کی روشنی نہیں)۔
3. صاف آواز کو یقینی بنائیں: پس منظر کے شور کو کم کرنے کے لیے پرسکون ماحول میں ریکارڈ کریں۔ کیا ہم مائیکروفون کے ساتھ بیڈ فون کے استعمال کی سفارش کر سکتے ہیں؟ بعض اوقات جب لوگ اس کے بغیر ریکارڈ کرتے ہیں تو باہر کی آوازیں راستے میں آ جاتی ہیں۔
4. لباس اور پس منظر۔ لباس کے لیے ٹھوس رنگ بہترین کام کرتے ہیں۔ ایک بے ترتیبی پس منظر کے سامنے فلم
5. آنکھ سے رابطہ کلیدی ہے: کیمرے کے ساتھ آنکھ کا رابطہ برقرار رکھنا یقینی بنائیں اور کیمرہ سے باہر دیکھنے یا اسکرپٹ پڑھنے سے گریز کریں۔

## اسکرپٹ

ویڈیو کا آغاز آپ کے ایک سادہ بیان کے ساتھ ہونا چاہیے:

- آپ ایک بہتر مستقبل بنانے کے لیے کیا کرتے ہیں، یا آپ ایک بہتر مستقبل کے طور پر کیا دیکھنا چاہتے ہیں۔ یہ ایک جملے سے زیادہ نہیں ہونا چاہیے۔
- اور پھر "I am Girl Rising" کے ساتھ اختتام کریں۔ جب آپ کہتے ہیں "میں گرل رائزنگ ہوں" تو آپ ایک ہاتھ دکھا سکتے ہیں، یا دونوں ہاتھ ان پر لکھا ہوا "گرل رائزنگ" دکھا سکتے ہیں۔
- براہ کرم یہاں مثال کے ویڈیوز دیکھیں۔ اور براہ کرم نیچے دیے گئے اسکرپٹ کی مثال دیکھیں
- "میں STEM میں نوجوان لڑکیوں کی سرپرستی کرتا ہوں۔ میں گرل رائزنگ ہوں۔"
- "میں صنفی مساوات کی وکالت کرتا ہوں۔ میں گرل رائزنگ ہوں۔"
- "میں لڑکیوں کے سیکھنے اور بڑھنے کے لیے محفوظ جگہیں دیکھنا چاہتا ہوں۔ میں گرل رائزنگ ہوں۔"
- "میں موسمیاتی انصاف کے لیے کام کرتا ہوں۔ میں گرل رائزنگ ہوں۔"
- "میں صنفی مساوات کا اتحادی ہوں۔ میں گرل رائزنگ ہوں۔"
- "میں بچپن کی شادی کے خلاف لڑتا ہوں۔ میں گرل رائزنگ ہوں۔"
- "میں نوجوان لڑکیوں میں ذہنی صحت سے متعلق آگاہی کو فروغ دیتا ہوں۔ میں گرل رائزنگ ہوں۔"
- "میں کھیلوں میں لڑکیوں کے لیے مواقع پیدا کرتا ہوں۔ میں گرل رائزنگ ہوں۔"
- "میں صنفی بنیاد پر تشدد کے خلاف کھڑا ہوں۔ میں گرل رائزنگ ہوں۔"

زبان: براہ کرم اپنی مادری زبان میں بلا جھجک بات کریں، لیکن انگریزی میں "گرل رائزنگ" بولیں۔

## جمع کرنا

ایک بار جب آپ کا ویڈیو تیار ہو جائے، تو براہ کرم اسے [یہاں داخل کریں] پر جمع کروائیں۔ حصہ لے کر، آپ تبدیلی کا مستقبل بنانے کے لیے پرعزم لوگوں کی آوازوں کو بڑھانے میں مدد کر رہے ہیں۔ "I Am Girl Rising 10" مہم کا حصہ بننے اور ایک بہتر مستقبل کے لیے آپ کی لگن کے لیے آپ کا شکریہ! اگر آپ کے کوئی سوالات ہیں تو براہ کرم بلا جھجک Virginia Terry کو virginia@girlrising.org پر ای میل کریں۔ جمع کرانے کی آخری تاریخ 3 ستمبر 2024 ہے۔