

Социально-реабилитационный центр для несовершеннолетних г.Чебоксары



СРЦН г.Чебоксары
Официальный сайт



СРЦН г.Чебоксары
Телеграмм



СРЦН г.Чебоксары
ОК

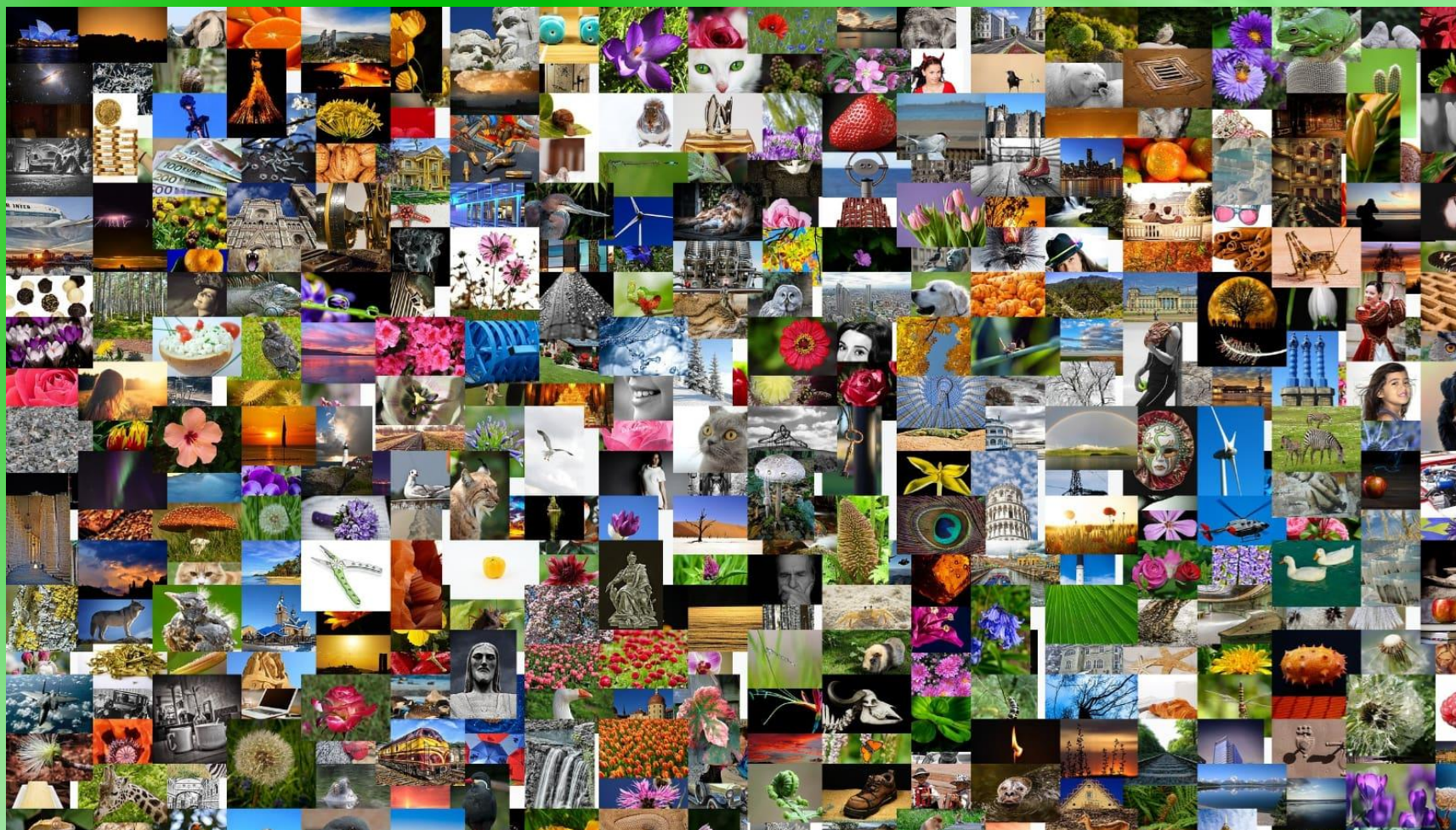


СРЦН г.Чебоксары
ВК



Семейный МФЦ
ВК

Визуальный контент: образ жизни



Визуальный контент



дает информацию быстро, легко, полно и глубоко (быстрая информативность!!!);

привлекает внимание — люди склонны обращать внимание на яркие и креативные визуальные элементы;

повышает вовлечённость — видеоролики, фотографии и инфографики вызывают больше реакций, комментариев и репостов, чем просто текст;

улучшает запоминаемость — 65% информации запоминается, если она сопровождается изображениями;



Дорогие родители!

**30.09.2025 г.
в 16.00 ч.**

приглашаем на вебинар



**«Пример родителей
в воспитании детей»**



На вебинаре рассмотрим:

✓ как пример родителей влияет на поведение детей, их ценности и жизненные установки.

**Подключайтесь к нашему вебинару на странице
Семейного МФЦ в Вконтакте**



07 августа 2025 г. в 15:00

приглашаем детей на мастер-класс

«Ожерелье» из ракушек

Возраст 8+

Количество участников : 8

Продолжительно занятия: 1-1,5 часа

Мастер-класс платный!

Запись по тел. +7(8352)70-93-92

**Наш адрес:
г.Чебоксары, ул.Гузовского, 26**



Создайте украшение из натуральных ракушек с берега Черного моря !



НЕШКОЛА



Наш план полетов

Понедельник 06.10.2025 с 15:00 до 17:00	Вторник 07.10.2025 с 15:00 до 17:00	Среда 08.10.2025 с 15:00 до 17:00	Четверг 09.10.2025 с 15:00 до 17:00	Пятница 10.10.2025 с 15:00 до 17:00
День НеШкольного креатива (Мастерская коллажа: вырезаем и клеим)	«ФотоДвиж» (Осенняя фотосессия с профессиональным фотографом)	Мастерская НеШколы (Делаем брелок для сумки)	Путь к себе с НеШколой (командные игры с психологом)	Настольный мир НеШколы (играем в настольные игры)
Понедельник 13.10.2025 с 15:00 до 17:00	Вторник 14.10.2025 с 15:00 до 17:00	Среда 15.10.2025 с 15:00 до 17:00	Четверг 16.10.2025 с 15:00 до 17:00	Пятница 17.10.2025 с 15:00 до 17:00
День НеШкольного креатива (Мастерская коллажа: вырезаем и клеим)	«ФотоДвиж» (Собираем фотобук)	Мастерская НеШколы (Поделка из осенних листьев)	Путь к себе с НеШколой (командные игры с психологом)	Настольный мир НеШколы (играем в настольные игры)

+ НеШкольное событие недели Вокальная студия

«Без границ»
Понедельник
с 15:00 до 17:00
(индивидуальные занятия вокалом)



Записаться и задать вопросы можно по телефону:
+7 (8352)70-93-92
Наш адрес: г. Чебоксары, ул. Гузовского, д. 26



НЕШКОЛА



7 октября вторник с 14:00-17:00



фотоДВИЖ

в фокусе ОСЕНЬ

БУДЕМ:
Фотографировать!
ФотографироватьСЯ!
Общаться!

ДРЕСС-КОД :
все цвета осени
Реквизит: осенние листья приветствуются



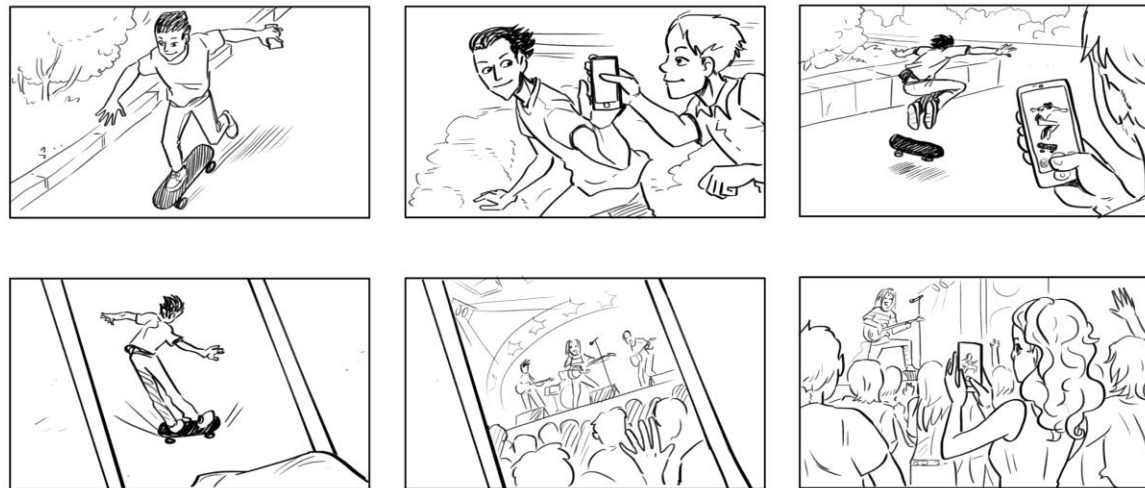
ЗАПИСЬ по тел. : +7(8352)70-93-92
Участие бесплатно!



КАК СНИМАТЬ ВИДЕО (контент)

Подберите референсы

Один из первых и важных этапов работы при съемке — это подбор референсов, создание раскадровки, выбор локаций, текст.





Обязательно
протрите
объектив,

чтобы картинка
была более
четкой,
яркой,
контрастной



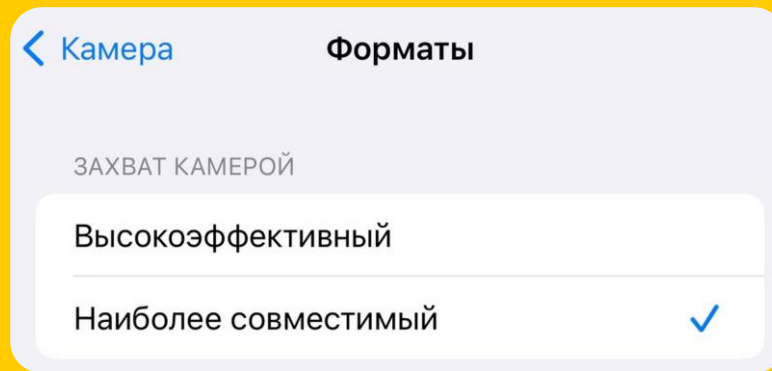
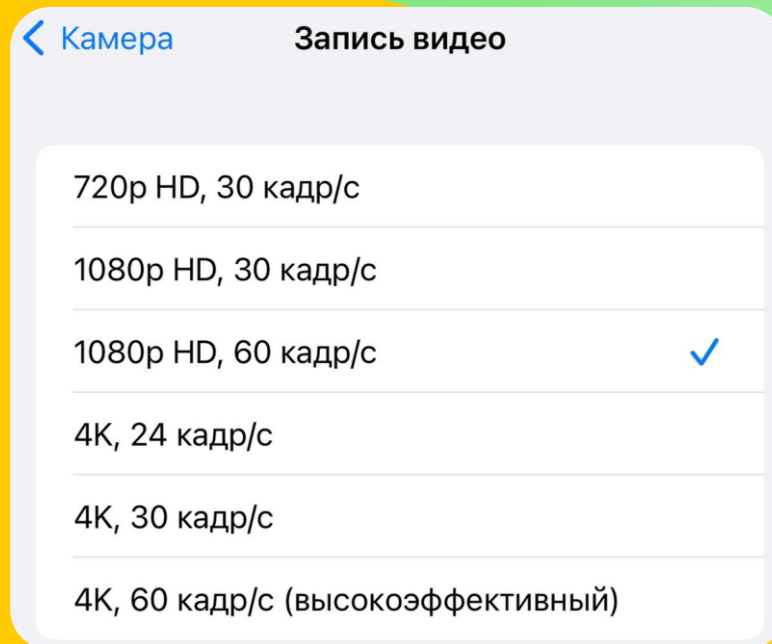
Включите авиарежим

Чтобы не отвлекаться на
всплывающие сообщения или,
ещё хуже, чтобы
звонок не оборвал съёмку на
самом
интересном месте



К а ч е с т в о з а п и с и

Выбираем
в настройках телефона
высокое качество съемки
(частота кадров,
разрешение)



П о з а б о т ь т е с ь о с в о б о д н о м м е с т е

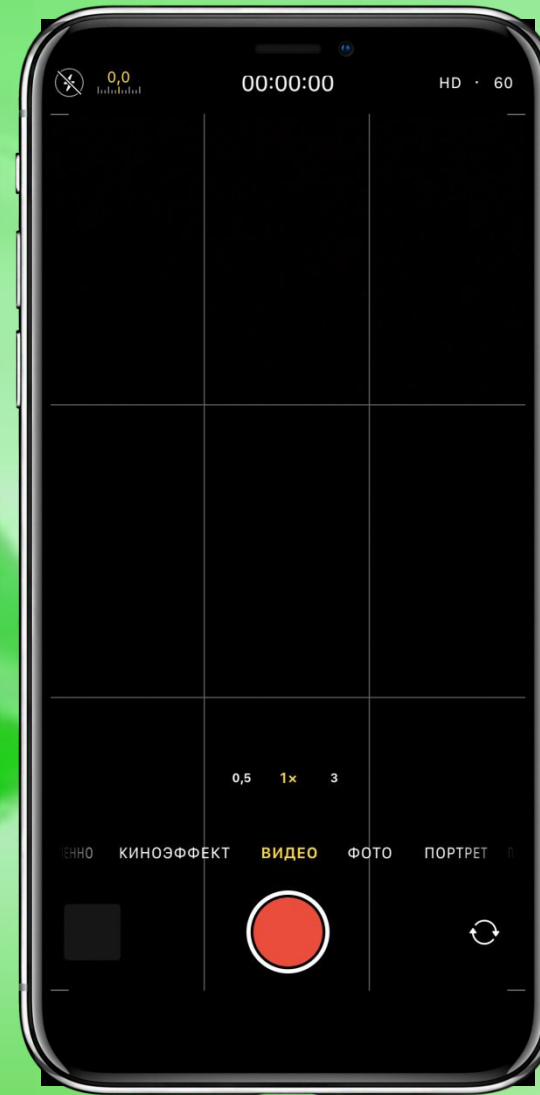
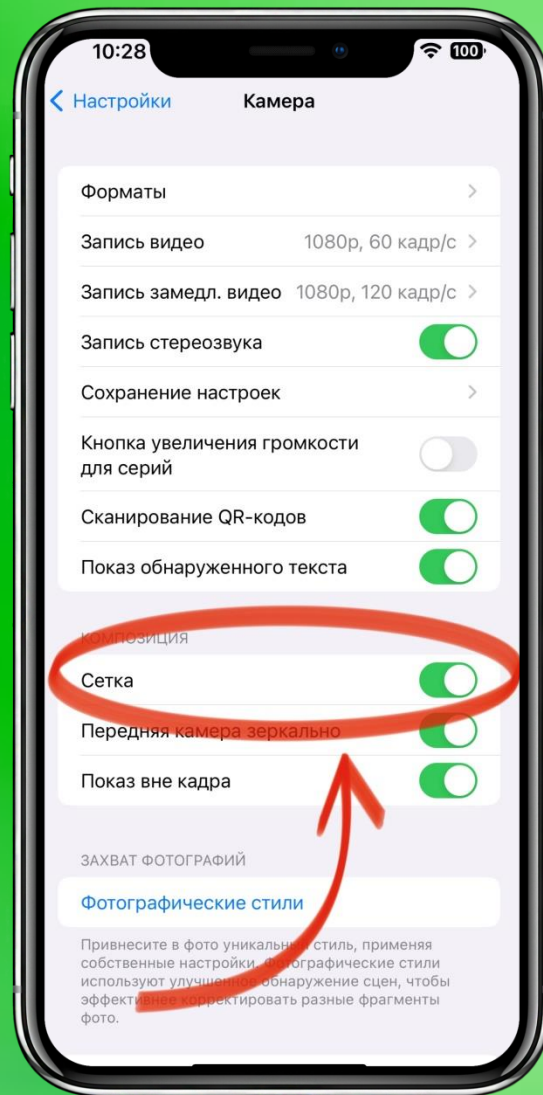
*О наличии свободного
места в памяти
телефона стоит
позаботиться заранее,
чтобы не столкнуться с
этой проблемой в самый
неподходящий момент*



КАК СНИМАТЬ?

Включите режим сетки

*Сетка, которая
отображается
на экране камеры,
помогает соблюдать
правила композиции
при создании кадров*



Подключите внешний микрофон

*При записи интервью,
лучше подключить внешний
микрофон, либо можно
обойтись гарнитурой*



КАК СНИМАТЬ?

З а п и с ы в а й т е в и д е о
в г о р и з о н т а л ь н о й
о р и е н т а ц и и

*Это наиболее универсальный
формат записи видео. НО!
VK-клипы, Shorts, REELS –
вертикально! 9:16*



УЧИТЫВАЙТЕ ОСВЕЩЕНИЕ

*Старайтесь снимать в
хорошо освещённых местах,
чтобы избежать шумов и
ненужных теней, которые
испортят картинку*



УЧИТЫВАЙТЕ ОСВЕЩЕНИЕ

*Избегайте ситуаций,
когда камера направлена
прямо на яркий источник
света (контровое освещение)*

*Задний фон пересвечен,
небо не прорисовано.
Лицо проэкспонировано
хорошо*



У Ч И Т Ы В А Й Т Е О С В Е Щ Е Н И Е

*Избегайте ситуаций,
когда камера направлена
прямо на яркий источник света
(контровое освещение)*

*Задний фон прорисован
хорошо, небо видно.
Лицо в тени, света недостаточно*



УЧИТЫВАЙТЕ ОСВЕЩЕНИЕ

Идеально, если источник света будет находиться позади вас и направлен на объект съемки

*Задний фон и лицо спикера проэкспонированы хорошо.
Картинка яркая и контрастная*



Учитывайте освещение

*При съемке в контровом свете,
найдите темный фон,
который совпадает по
освещенности с лицом спикера*

*Задний фон и лицо спикера
проэкспонированы хорошо.
Однако, все равно есть
пересвеченные участки
на одежде и лице*



Учитывайте освещение

*Если локация позволяет,
уведите спикера в тень
и найдите темный фон,
который совпадает
по освещенности с лицом спикера*

*Задний фон и лицо спикера
проэкспонированы хорошо.
Картинка ровная и мягкая.
Точно такой же свет будет
в пасмурный день
(идеальная погода для съемки)*



С л е д и т е з а в р е м е н е м с у т о к

Лучшие кадры получаются
на закате или восходе
солнца («золотой час»)
Изображение смотрится
объемней.
Лица людей освещаются
наиболее правильно



Жесткий свет (съёмка в
полдень)



Мягкий свет (съёмка
ближе к закату)

Световая температура



С в е т о в а я т е м п е р а т у р а



КАК СНИМАТЬ?

С л е д и т е з а
д л и т е л ь н о с т ь ю
к а д р а

С т а р а й т е с ь
д е р ж а т ь
к а д р
н е м е н е е
6–10 с е к у н д



С л е д и т е з а г о р и з о н т о м

*Положение смартфона
нужно выровнять по
вертикальным линиям
(фонарный столб,
угол стены здания,
дерево и т.д.)*



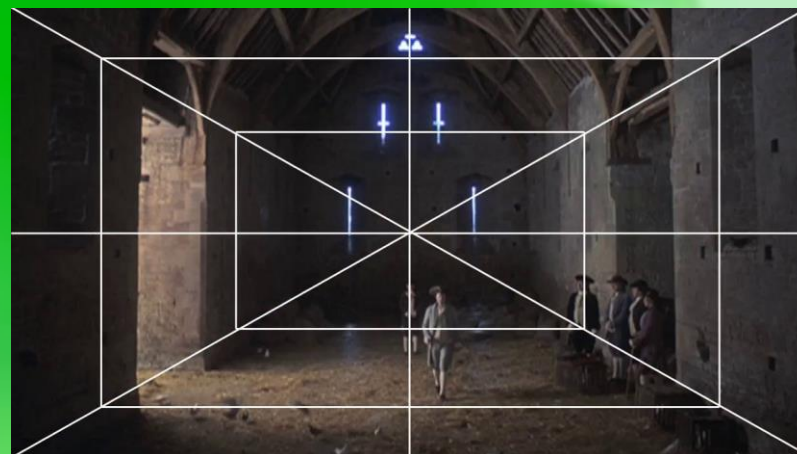
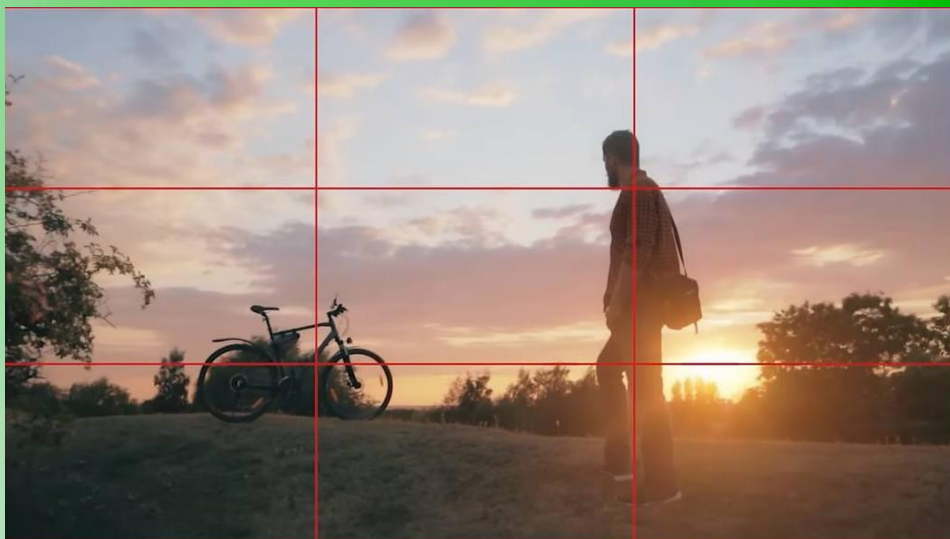
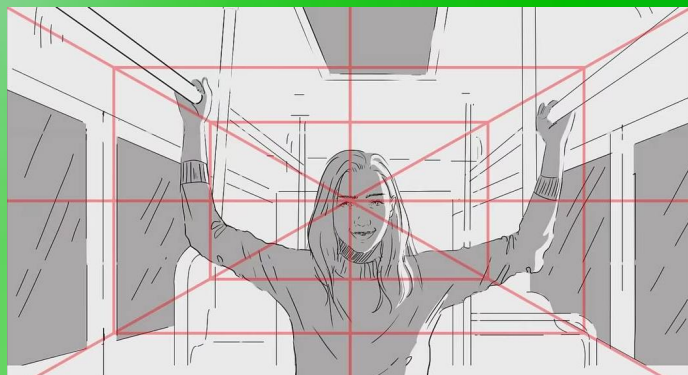
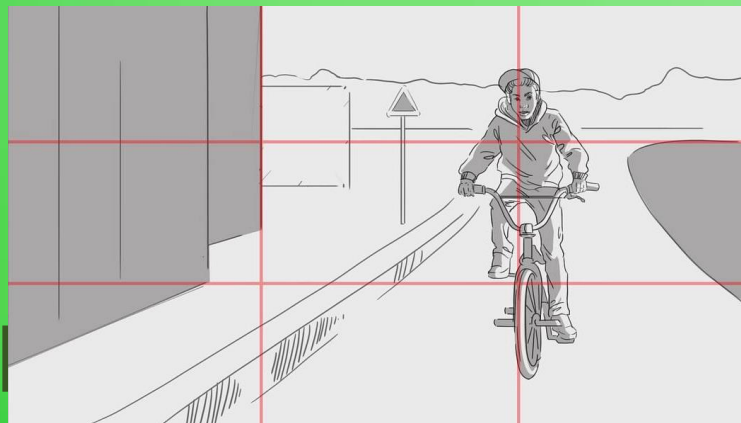
ROMANTIC
COLLECTION

Зафиксируйте фокус и экспозицию

*Нажмите и удерживайте палец
на экране
до появления надписи ФИКСАЦИЯ
экспозиции/фокуса*

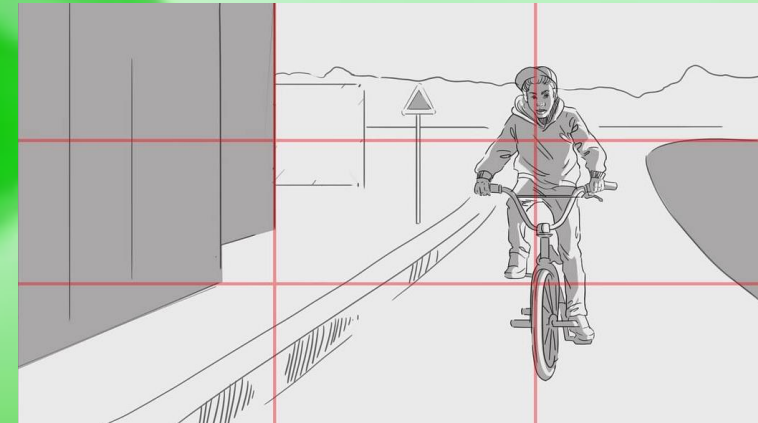
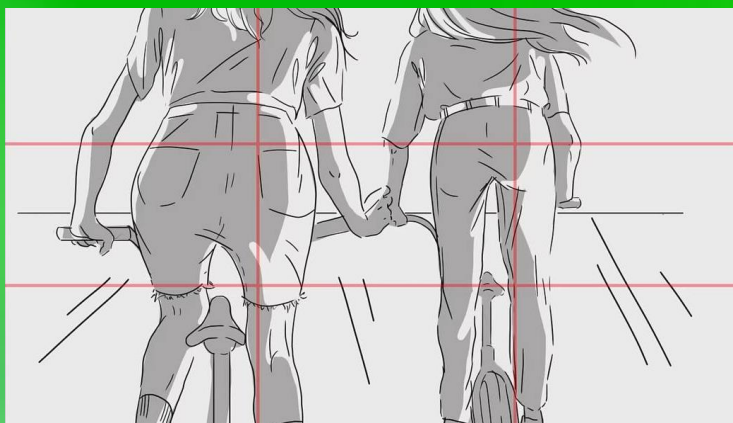
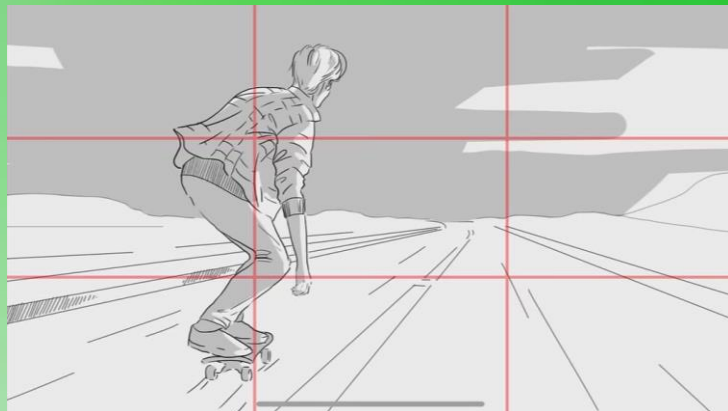


ОСНОВЫ КОМПОЗИЦИИ

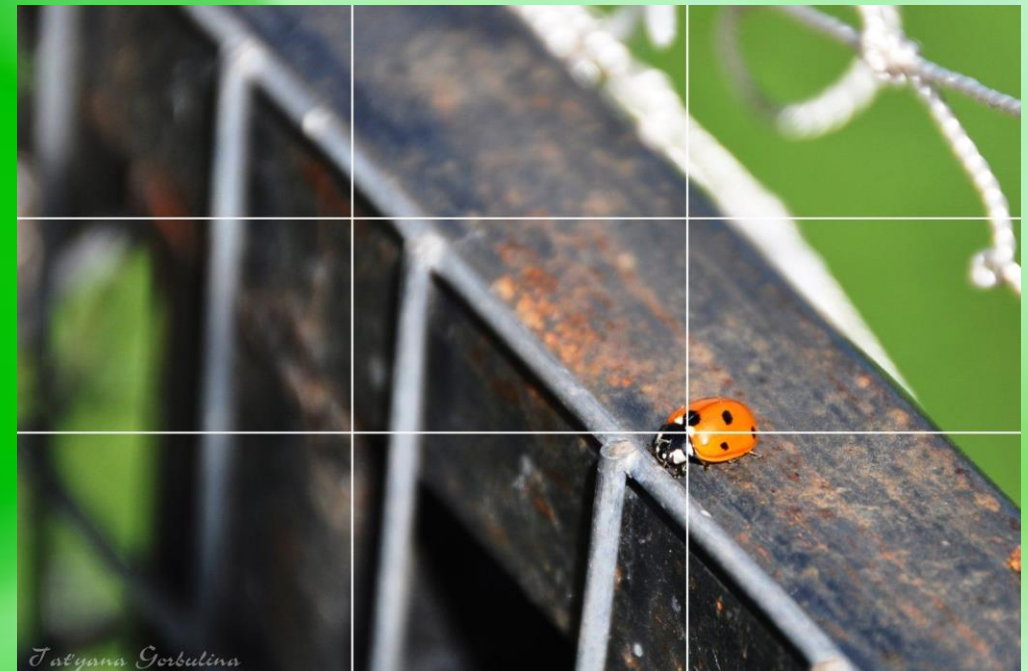


Правило третьей

Объект располагаем на
пересечении одной
из четырех точек



Примеры:

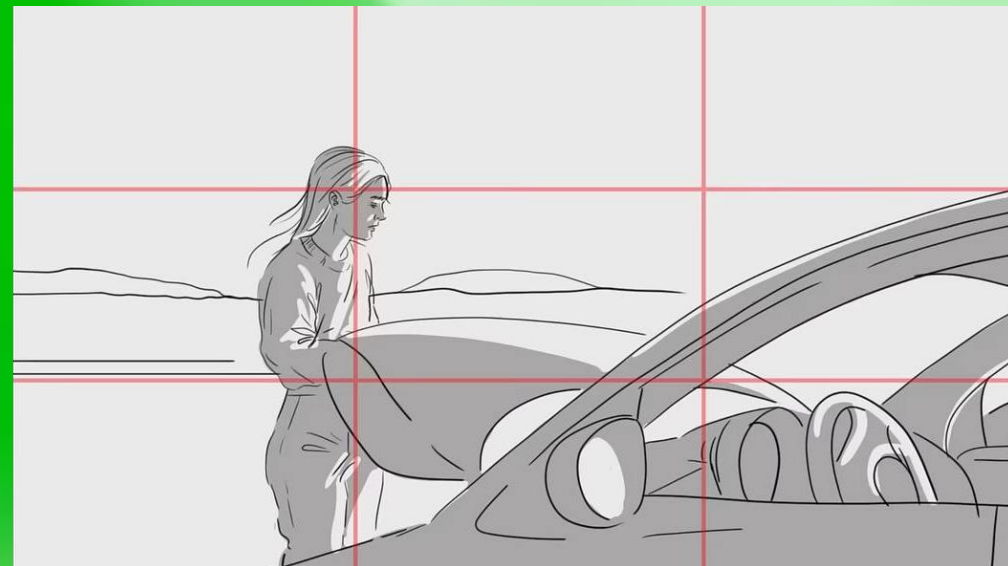


Tatyana Gorbulina

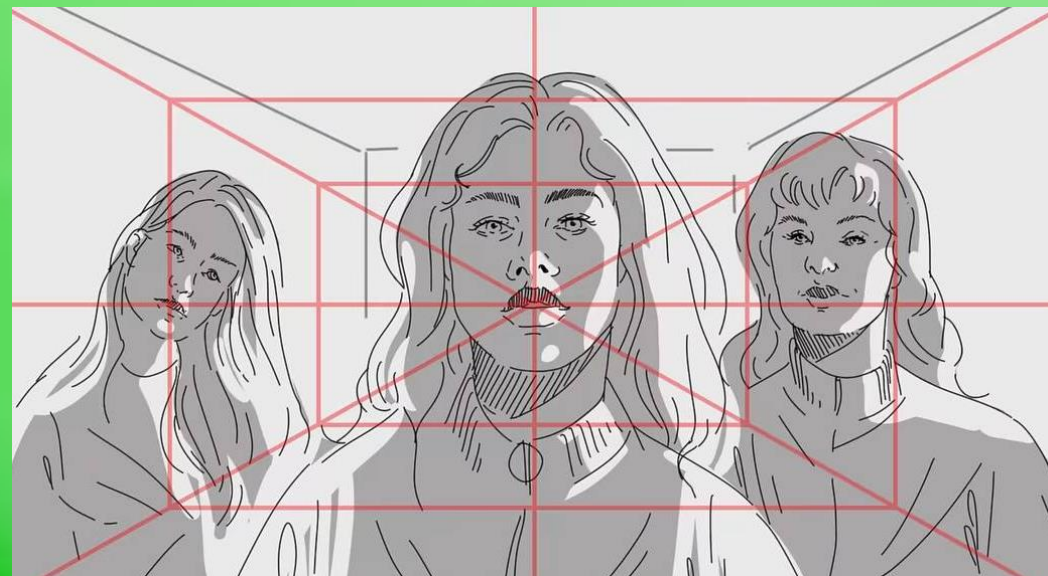
Правило третьей

Объект располагаем
на пересечении

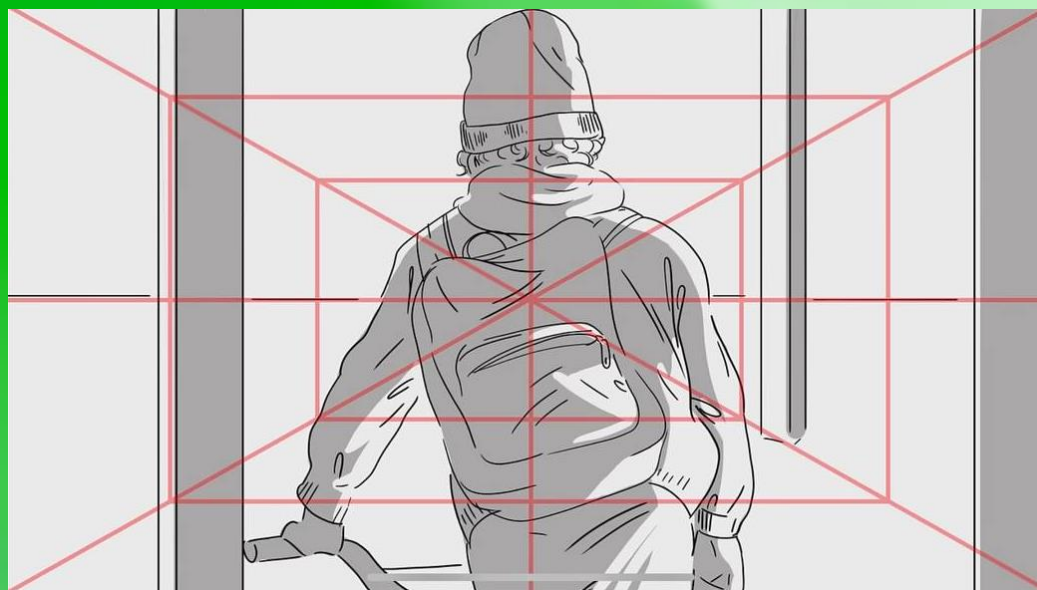
Оставляем место
для взгляда/движения



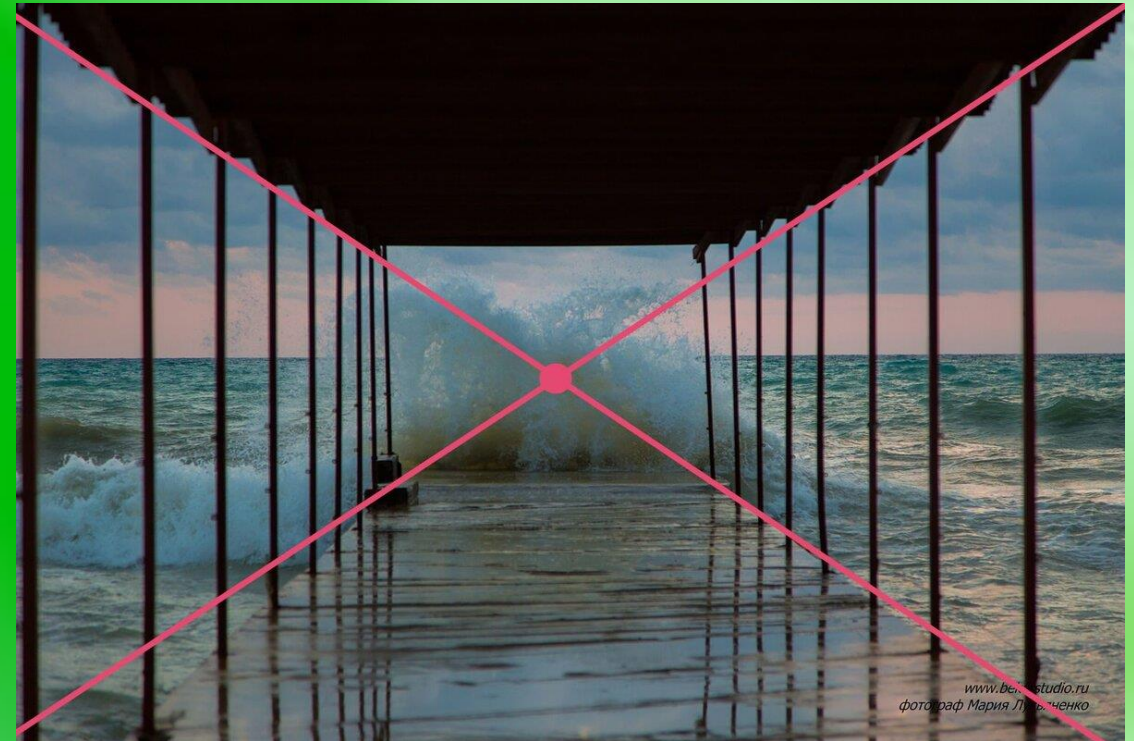
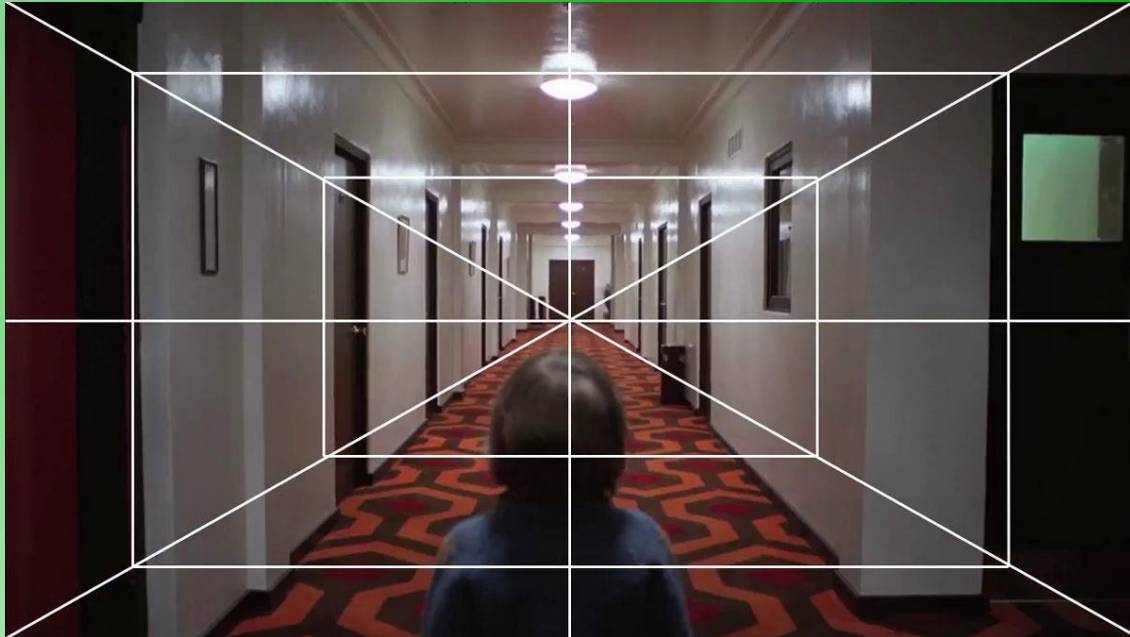
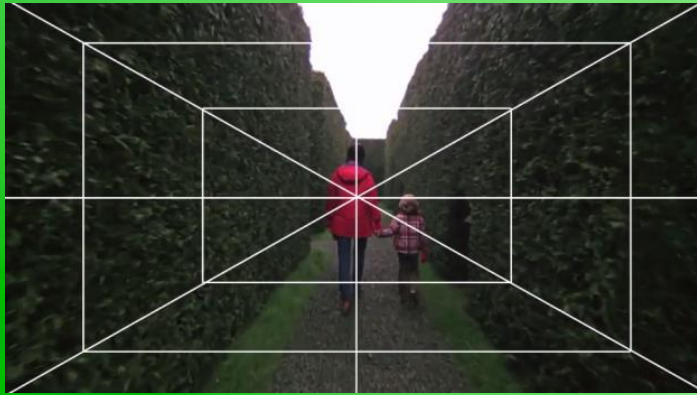
Центральная композиция



Размещение главного объекта
в центре кадра



Примеры:



Б а л а н с к а д р а

Правильная балансировка
правой и левой сторон
создаст гармонию
восприятия сцены



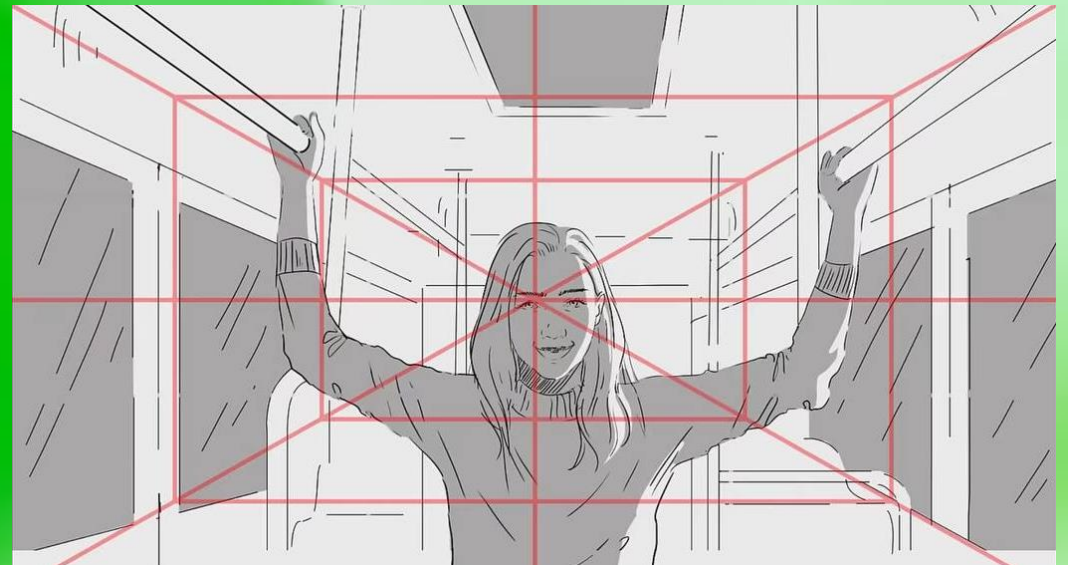
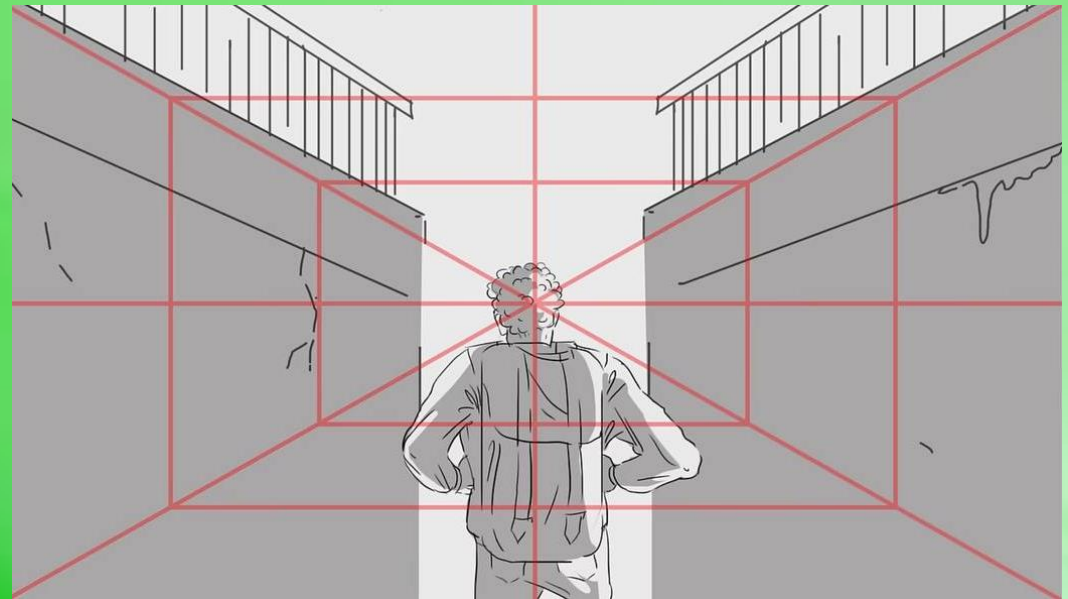
Г л у б и н а к а д р а

Создавайте объем кадре
за счет разных планов



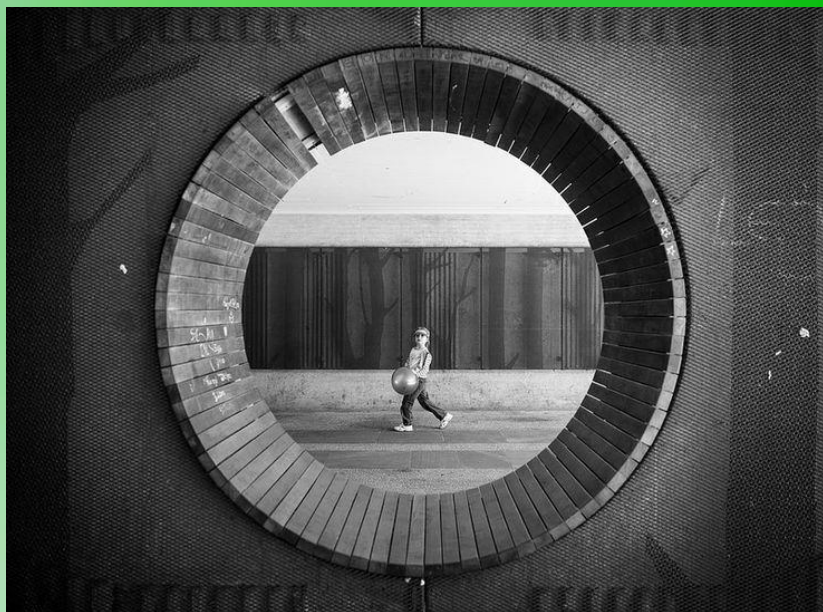
Ведущие линии

Бессознательно приводит внимание зрителя и направляет взгляд на наш главный объект в кадре

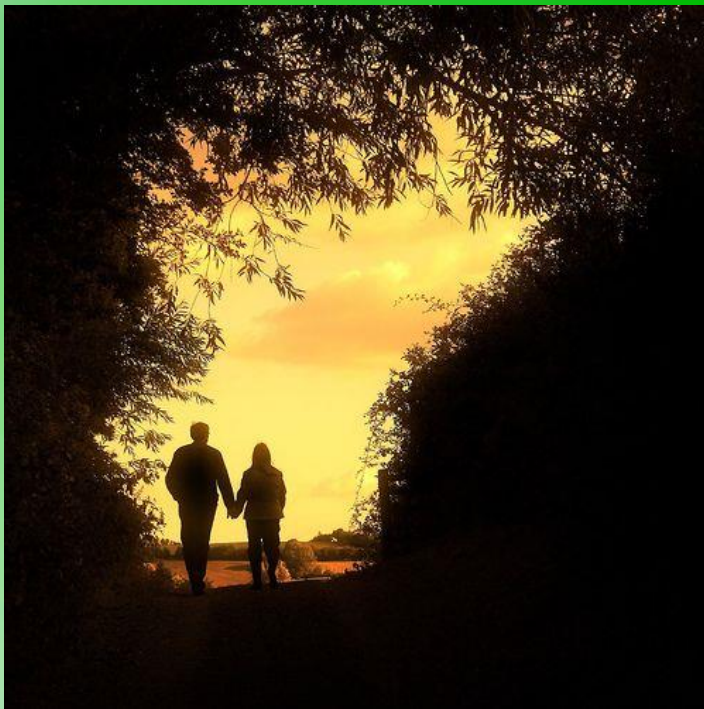


Фрейминг

Композиционный прием,
когда используются
различные элементы
в окружении вокруг
главного объекта

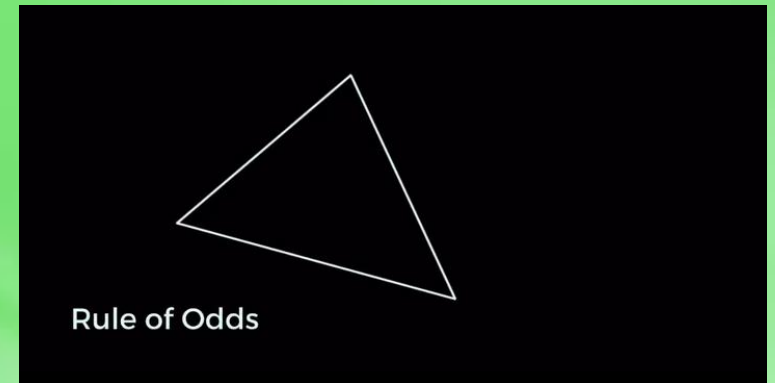


Примеры фрейминга:



П р а в и л о Rule of Odds

Правило Rule of Odds (правило нечетных чисел) предполагает, что изображения с нечётным количеством объектов, особенно трёх или пяти, выглядят более привлекательными и динамичными, чем с чётным числом



Примеры:



Л о г и ч е с к а я п о с л е д о в а т е л ь н о с т ь

Г Д Е ?

Через
максимально
широкий угол
показываем
локацию, где
происходит
действием

К Т О ?

На более
крупном
плане
показываем

Ч Т О ?

Подходим
ближе и
показываем,
что
происходит

Б у д ь т е о с т о р о ж н ы с з у м о м

Цифровой зум портит качество картинки.

Подойдите ближе к объекту съёмки или переключитесь на другую камеру (если есть такая техническая возможность)

Оптический зум



Цифровой зум

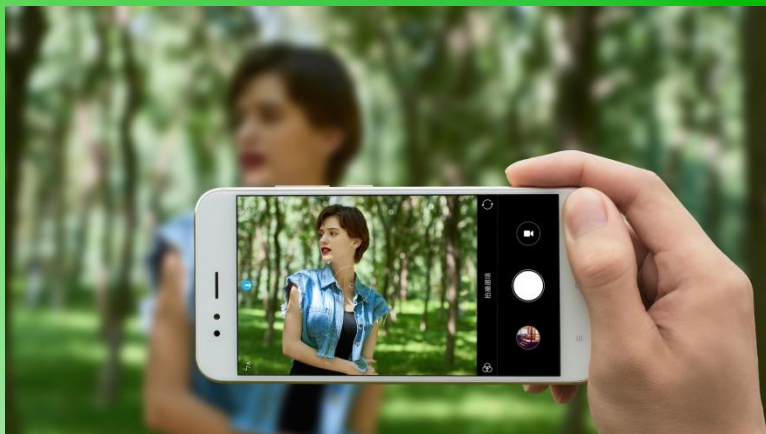


Используйте «операторский шаг»



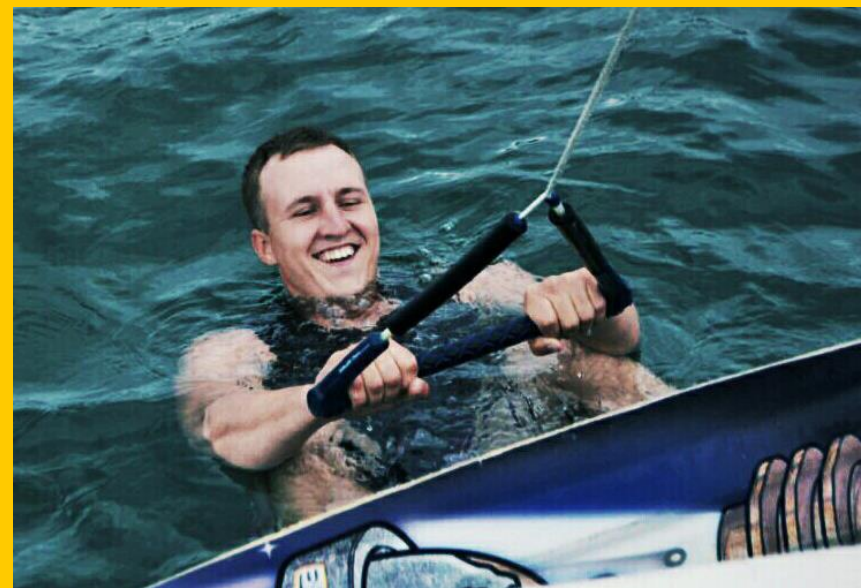
*Перемещайтесь медленно,
на полусогнутых ногах.*

*Слегка согните локти, когда держите
телефон в руках — это положение и
обеспечит стабилизацию*



Направление движения

Комбинируйте
кадры по
направлению
движения



Р а к у р с

Забудь про съемку с
уровня глаз!

Используйте разные
углы съемки!



Не выставляем слишком крупный план

*В кадре должно
быть место, куда
в дальнейшем
встанут титры/
субтитры*



Как снимать монтажно?



Используйте разную крупность планов

Чтобы легко смонтировать видео, необходимо чередовать крупность планов во время съемки.

Склеенные друг с другом одинаковые или близкие по крупности кадры вызывают ощущение скачка, и такая склейка смотрится плохо



Сверхкрупный



Крупный



Первый
средний



Второй
средний



Общий



Дальний

П р а в и л а м о н т а ж а к а д р о в «п о К у л е ш о в у»



П р а в и л а м о н т а ж а « п о К у л е ш о в у »



Где монтировать?

CapCut



CapCut



InShot



VN



Adobe
Premiere



SUPA.ru

