




# Ako odfotíte krajšie fotografie svojich detí

6 JEDNODUCHÝCH  
A PRAKTICKÝCH  
TIPOV PRE MAMY





Iba my, mamy, máme  
jedinečnú možnosť autenticky  
zachytiť detstvo našich detí  
na fotografiách. Nikto iný nie  
je s deťmi tak často, ako práve  
my. Nikto ich nepozná tak  
dobro, ako práve my.

**MÁRIA GAŠPAROVÁ**



**VOLÁM SA MÁRIA GAŠPAROVÁ, SOM MAMOU DVOCH  
DCÉR, NADŠENOU FOTOGRAFKOU A PROFESIONÁLNOU  
NEWBORN FOTOGRAFKOU.**

**[www.mayagphotography.sk](http://www.mayagphotography.sk)**

Fotografii sa venujem už viac ako pätnásť rokov a prostredníctvom projektu Mama fotografkou už niekoľko rokov zdieľam svoje skúsenosti.

Mojím zámerom je ukázať vám jednoduché a zrozumiteľné návody, ktoré vám pomôžu odfoťiť krajšie fotografie detí a profesionálne fotografie maličkých bábätiok.

**[www.mariagasparova.sk](http://www.mariagasparova.sk)**



# Obsah

<b>Krása sa skrýva v detailoch a komplexnosti</b>	<b>5</b>
<b>Kompozícia</b>	<b>8</b>
<b>Uhol</b>	<b>9</b>
<b>Pozadie</b>	<b>11</b>
<b>Oblečenie</b>	<b>12</b>
<b>Svetlo</b>	<b>13</b>
<b>Farby a farebné kombinácie</b>	<b>15</b>
<b>Ako na to prakticky</b>	<b>17</b>



## Krása sa skrýva v detailoch a komplexnosti

**Ďakujem, že ste si stiahli tento eBook a rozhodli sa venovať chvíľu tomu, aby ste sa naučili vytvárať ešte krajšie fotografie svojich detí. Verím, že v ňom nájdete účinné tipy, ktoré vám pomôžu okamžite dosiahnuť lepšie a výnimočnejšie výsledky.**

Fotografovanie sa v posledných rokoch výrazne zmenilo – je dostupnejšie, rýchlejšie a jednoduchšie. Výborný fotoaparát v mobile máte neustále pri sebe a môžete ho kedykoľvek okamžite použiť. Digitálne zrkadlovky a bezzrkadlovky sú dnes tiež cenovo dostupnejšie a už dávno nie sú určené len pre profesionálov.

Možno táto rýchlosť a dostupnosť spôsobuje, že aj samotné fotenie je rýchle - často nad fotkou vôbec nepremýšľame a jednoducho iba stlačíme spúšť. **Keď fotíme naše deti, veľmi často sa my mamy zameriame iba na dieťa.** Je to úplne prirodzené.



**No každá fotografia je ako jedinečná skladačka – každý dielik v nej zohráva svoju rolu.**

Svetlo, kompozícia, uhol pohľadu, perspektíva, pozadie, oblečenie, farby, nálada... A tiež technika, ktorou fotíte, alebo spôsob, akým fotografie upravujete.

Niektoré z týchto dielikov si vyžadujú viac času na zvládnutie – napríklad úpravy v programoch či pokročilé nastavenia fotoaparátu.


No iné sú prekvapivo jednoduché a dokážu okamžite zmeniť vzhľad vašich fotografií – či už fotíte malé bábätko, alebo takmer dospelého pubertiaka, profesionálnym fotoaparátom alebo mobilom.

Napriek tomu, že sú také jednoduché, málokto ich pri fotení využíva. A práve preto vznikol tento eBook.




**Práve tieto jednoduché, ale veľmi účinné tipy v ňom spoznáte. Môžete ich okamžite začať používať – a uvidíte, aký veľký rozdiel dokážu urobiť.**

Nebudem vám všeobecne radiť, aby ste fotili deti len vtedy, keď sú spokojné, alebo keď sa usmievajú pri hre – toto každá mama intuitívne vie. **Vy presne viete, kedy je ten správny moment.**

 **A keď túto vašu prirodzenú schopnosť spojíte s detailmi, ktoré sa v eBooku naučíte, podarí sa vám tieto momenty zachytiť ešte krajšie.**

**Nezáleží na tom, či fotíte maličké dieťa, školáka alebo tínedžera, či ste doma alebo vonku – tieto tipy vám pomôžu pri každodennom fotení aj pri špeciálnych príležitostiach.**

 **Prajem vám príjemné chvíle pri ich spoznávaní a skúšaní.**

*Ana Gajdosová*





## Kompozícia

**Kompozícia predstavuje rozloženie a usporiadanie prvkov na fotografii. Dobrá a vyvážená kompozícia dokáže výrazne zlepšiť výsledný dojem z vašich záberov – aj keď fotíte obyčajnú každodennú situáciu.**

Pri fotografovaní detí sa preto skúste zamerať nielen na samotné dieťa, ale aj na to, ako je v zábere umiestnené a čo všetko ho na fotografii obklopuje.

Vo fotografii existuje viacero kompozičných pravidiel, no ak práve začínate, úplne postačí, ak sa spoliehate na jedno z najzákladnejších – **pravidlo tretín.**

 Predstavte si, že fotografovanú scénu rozdelíte pomyselnými čiarami na tretiny.  Skúste umiestniť dieťa – alebo aspoň jeho oči či hlavičku – čo najbližšie k jednej z týchto čiar, alebo priamo na jeden z priesečníkov.

Takto vznikne harmonickejšia, prirodzenejšia kompozícia, ktorá bude pôsobiť profesionálnejšie a pútavejšie.

## Uhol

Na výslednú fotografiu má veľký vplyv **aj uhol**, z ktorého vaše dieťa odfotíte.

📷 Záber bude vyzerat' úplne inak, ak fotíte z výšky očí dieťaťa, inak, ak fotíte zhora – a ešte inak, ak zvolíte uhol zdola.

Na fotografiách vedľa môžete vidieť ukážku, ako rovnaká scéna môže pôsobiť odlišne len vďaka zmene uhla. Fotografie boli odfotené na rovnakom mieste, v rovnakom čase a tou istou technikou - jediný rozdiel bol uhol, z ktorého som fotografovala.

Aj obyčajná dovolenková fotografia pri palmách<sup>🌴</sup> môžeďaka zmene uhla pôsobiť úplne inak. A nielen dovolenková – platí to pri každej fotografii.





📱 Aj jednoduchá fotografia vášho spinkajúceho dieťaťa na posteli môže vyzeráť veľmi odlišne iba vďaka zmene uhla.

Preto vám odporúčam:

👉 **Skúste vždy spraviť viacero záberov z rôznych uhlov.** Najmä vtedy, keď fotografie nie sú úplne podľa vašich predstáv.

**Vyskúšajte fotenie z úrovne očí, viac zdola, ale aj viac zhora, ale aj trošku viac sprava a zľava.** 🧑🏻 Je to veľmi jednoduchá, rýchla zmena, ktorá ale môže priniesť prekvapivo veľký rozdiel vo výsledku.

Na príkladoch zmeny uhla aj kompozičného 📷 pravidla tretín vidíte aj to, ako môžete jedno rovnaké fotografické pravidlo, alebo tip využiť pri fotení detí rôznych vekových kategórií a pri fotení v rôznych situáciách.



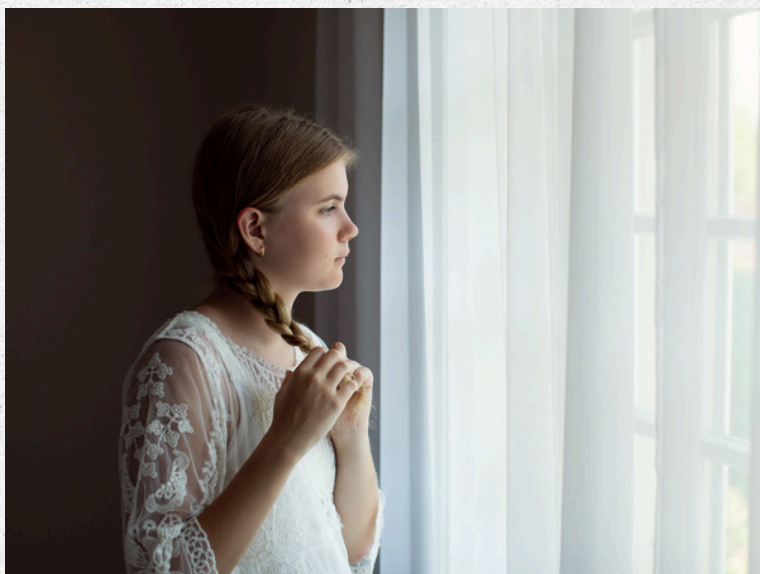
## Pozadie

**Pozadie na detských fotografiách zohráva dôležitú úlohu. Pri fotení je preto kľúčové venovať pozornosť aj tomu, čo sa nachádza za vašimi deťmi - ale aj okolo nich.**

Nežiadúce prvky v pozadí môžu výrazne narušiť celkový dojem z fotografie.

Pozor si dajte najmä na predmety, ktoré “vyrastajú” akoby z tela či hlavy dieťaťa, na príliš farebné prvky 🎨, ktoré odvádzajú pozornosť, na neporiadok či príliš svetlé miesta. 💡 Tieto rušivé elementy môžu fotografie pokaziť a **odpútavajú pozornosť od toho najdôležitejšieho - vášho dieťaťa.**

Pri výbere miesta na fotenie sa snažte nájsť čo najjednoduchšie pozadie s minimom rušivých prvkov. **Čisté a nenápadné pozadie umožní vášmu dieťaťu krásne vyniknúť a zamerať pozornosť na jeho výraz a emócie** ❤️.



Na ukážke si môžete porovnať dve fotografie: rozdiel je iba v oblečení.

## Oblečenie

**Aj oblečenie detí zohráva vo fotografii dôležitú úlohu, preto je dobré myslieť naň pri foteaní.**

Bežné detské oblečenie má často veľmi výrazné farby 🌈, obrázky 🦄, nápisy 🗨️ či vzory, ktoré môžu zbytočne odvádzať pozornosť od vášho dieťaťa.

Oblečenie tiež dotvára celkovú atmosféru fotografie a má veľký vplyv na jej výsledný dojem. Správne zvolené oblečenie môže vaše fotografie vylepšiť ✨, zatiaľ čo nevhodné oblečenie môže mať práve opačný efekt.

Vo fotografii poznáme rôzne štýly - lifestyle, dokumentárny, alebo štylizovaný - a ku každému sa hodí iné oblečenie. Preto neexistuje univerzálny návod, čo presne obliecť.

Môžete sa však držať jednoduchého pravidla: voľte kúsky v jemnejších, prírodných farbách, bez nápisov, výrazných vzorov alebo obrázkov. Pletené veci 🧶 a prírodné materiály sú skvelou voľbou.



Mäkké svetlo

Tvrde svetlo



Studené svetlo

## Svetlo

Vo fotografii je svetlo jedným z najdôležitejších prvkov, ktoré ovplyvňujú výslednú fotografiu. Rozlišujeme rôzne druhy svetla - napríklad teplé a studené, tvrdé a mäkké, prirodzené☀️ a umelé💡. Každý z týchto typov vytvára inú atmosféru a vzhľad vašich fotografií.


Keď fotografujete dieťa v tvrdom svetle, výsledná fotografia bude úplne iná, ako keby ste ho fotografovali v mäkkom svetle. Tieto rozdiely môžete vidieť na ukázkach vľavo.

☀️ **Tvrde svetlo:** Ak na vaše dieťa priamo svieti napr. slnko, svetlo je tzv. tvrdé. Takéto svetlo vytvára kontrastné tieň a ostré prechody medzi svetlom a tieňom.

☁️ **Mäkké svetlo:** Mäkké svetlo je jemnejšie a nevytvára také výrazné tieň. Získate ho napríklad počas zamračeného dňa.

☁️ **Studené svetlo:** Ak fotografujete počas zamračeného dňa alebo v tieni, môže mať svetlo modrastý alebo sivý nádych. Tento typ svetla pôsobí chladnejšie, ale môže vytvoriť veľmi jemnú a čistú atmosféru. (Ukážka vľavo)



 **Teplé svetlo:** Západ slnka alebo niektoré druhy umelého osvetlenia vytvárajú tzv. teplé svetlo. Takéto svetlo dodá fotografiám zlatisté, oranžové až červené tóny a vytvára romantickú a útulnú atmosféru. (Ukážky vľavo)


### **Tip pre vás:**


Ešte pred fotením si položte jednoduchú otázku:

 *Aký typ fotografií sa mi najviac páči?*

Podľa toho si naplánujte, kedy a kde budete fotografovať. Každý typ svetla má svoje čaro – dôležité je len vedieť ho rozpoznať a využiť vo svoj prospech.

Ak túžite po jemných a nežných záberoch, fotografujte v mäkkom svetle.

Ak máte radi teplé tóny a romantickú atmosféru, ideálny je západ slnka. 

 Ak sa vám nepáčia tvrdé kontrasty, vyhýbajte sa foteniu na priamom slnku počas poludnia.



## Farby a farebné kombinácie

**Účelné a premyslené použitie farieb na fotografii môže upriamiť pozornosť práve na dieťa.**

Správne zvolené farby vytvárajú harmóniu, rovnováhu, vyvolávajú pozitívne emócie a zvyšujú celkový estetický dojem z fotografie. Naopak, nevhodné alebo náhodne zvolené farby môžu pôsobiť rušivo a narušiť celkovú atmosféru.

Farby môžete na fotografiách kombinovať rôznymi spôsobmi – použiť podobné odtiene pre jemný vzhľad, alebo naopak kontrastné farby, aby fotografia získala dynamiku. Môžete sa riadiť aj psychológiou farieb, ktorá každej farbe pripisuje určitý význam.

Ja vám však odporúčam tip, ktorý nikdy nesklame, je jednoduchý a vždy vyzerá na fotografiách výborne: **inšpirujte sa v prírode.**



Farby, ktoré sa často vyskytujú v prírode – ako sú **zelená, modrá, hnedá, krémová či piesková** – budú na fotografiách pôsobiť prirodzene a príjemne. Tak, ako nás príroda upokojuje, budú aj tieto farby na fotografii vyvolávať pocit pokoja a rovnováhy.

Naopak, ak použijete farby, ktoré sa v prírode vyskytujú zriedkavejšie alebo sú výrazné, fotografia určite zaujme a vynikne. Podobne ako nás v prírode zaujmú farebné kvety🌺, aj na vašich fotografiách môžu výrazné farby priniesť dynamiku a energiu.



Farby majú veľký vplyv na náladu a pocity, ktoré fotografia vyvoláva. Môžete si preto vedome vyberať farby, ktoré podpora príbeh a atmosféru, ktorú chcete na fotografii zachytiť.



## Ako na to prakticky

*„ČO POČUJEM, ZVYKNEM ZABUDNÚŤ.  
ČO VIDÍM, ZVYKNEM SI ZAPAMÄTAŤ.  
ČO ROBÍM, TOMU ROZUMIEM.“*






Ako ste sa v tomto eBooku dočítali, za každou krásnou fotografiou stojí - okrem samotného dieťaťa - aj viacero dôležitých detailov. Svetlo, uhol, kompozícia, farby, oblečenie...

Budem veľmi rada, ak si z eBooku odnesiete najmä to, že **je dobré pozerat' sa na fotografiu takto komplexne**. Práve takýto prístup vám pomôže zachytiť ešte krajšie zábery.

Som presvedčená, že každá mama vie najlepšie odfotiť svoje dieťa - pretože ho pozná lepšie ako ktokoľvek iný. Každá z vás vie vystihnúť tie najzaujímavejšie momenty z detstva svojho dieťaťa.

Čo si však my mamy často neuvedomujeme, je práve táto komplexnosť vo fotografii. Dúfam preto, že vám tento eBook pomohol objaviť aj túto stránku fotografovania.

 **Nezabudnite – ak si chcete tieto tipy skutočne osvojiť, najlepšou cestou je vyskúšať ich čo najskôr v praxi.**



Keď budete najbližšie fotiť svoje dieťa a najmä v situáciach, kedy s výslednou fotografiou nebudete úplne spokojná:

1. Vyskúšajte kompozičné pravidlo tretín.
2. Vyskúšajte odfoť z viacerých uhlov a fotografie porovnajte.
3. Všímajte si aj pozadie a okolie a zamyslite sa, či nie je príliš rušivé, či nemôžete odstrániť niektoré rušivé prvky, alebo vyskúšajte zmeniť uhol, vďaka čomu sa zmení aj pozadie.
4. Vyberte oblečenie, ktoré sa hodí k štýlu fotografie a podporí celkovú atmosféru.
5. Vyskúšajte si fotenie v rôznych druhoch svetla a všímajte si, aké svetlo sa vám najviac páči.
6. Premýšľajte aj nad farebnosťou fotografie. Ladí oblečenie s pozadím? Podporujú farby štýl a atmosféru fotografie?

ONLINE KURZ PRE KAŽDÚ MAMU

## MALÉ TAJOMSTVÁ PRE KRAJŠIE FOTOGRAFIE VAŠICH DETÍ



[www.mariagasparova.sk](http://www.mariagasparova.sk)



**Používanie týchto 6 jednoduchých tipov vám pomôže fotiť oveľa krajšie fotografie. A to aj bez drahej techniky či zložitých postupov. Už pri najbližšom foteaní určite uvidíte rozdiel.**

**Tento eBook je však iba začiatkom.** Chcela som, aby ste v rukách mali niečo jednoduché, praktické, čo môžete okamžite použiť.

Ak vás čítanie inšpirovalo a chcete spoznať ešte viac tipov, vidieť ešte viac ukážok – pozývam vás do online kurzu:

**Malé tajomstvá pre krajšie fotografie vašich detí.**

Je to rýchly a praktický online kurz pre mamy, v ktorom objavíte, ako pomocou malých a jednoduchých zmien **vytvoríte ešte krajšie fotografie vašich detí**, akýmkoľvek fotoaparátom, alebo mobilom.



**Bližšie informácie  
o online kurze tu>>>**

Na záver vám prajem veľa radosti pri fotení vašich detí a pri objavovaní krásnych detailov, ktoré robia každý záber výnimočným.

Ak budete mať chuť, napíšte mi na [inspiracie@mariagasparova.sk](mailto:inspiracie@mariagasparova.sk), ako sa vám pri objavovaní darí.



Teším sa na  
naše ďalšie  
stretnutia

*Mária Gasparová*

[www.mariagasparova.sk](http://www.mariagasparova.sk)

[inspiracie@mariagasparova.sk](mailto:inspiracie@mariagasparova.sk)