

e-Book foto graficzny

instars®

SPIIS TREŚCI

Wstęp	03
Słowniczek fotograficzny	04
Początek przygody — wybór aparatu	05
Sekrety tworzenia wyjątkowych zdjęć (@ombrehair_dontcare)	08
Moja historia	09
Fotografia według twórczyni: Praktyczne porady	09
Jak uchwycić smak na zdjęciu? (@dorotanmarloch)	13
Moja historia	14
Fotografia kulinarna	15
Magia światła w fotografii (@adazet)	20
Moja historia	21
Dobór oświetlenia: Co sprawdzi się najlepiej?	21
Wskazówki, które warto znać	29
Opowieści rodzinne w kadrze (@zuziacia)	30
Moja historia	31
Eksperymentowanie to podstawa	32
Sesje rodzinne	33
Klucz do estetycznych treści (@esthetic.vibe)	40
Moja historia	41
Minimalizm w fotografii	41
Praktyczne wskazówki	45
Tło, które przyciąga wzrok	46
Tło w fotografii produktowej	47
Spójny feed	50
Krok w stronę perfekcji — spójny feed	51
InStars tipy	54

WSTĘP

Fotografia towarzyszy nam w każdej chwili życia, przenikając naszą codzienność i stając się częścią ważnych wydarzeń. Pomaga uchwycić niezapomniane momenty z bliskimi, zatrzymuje czas i pozwala wracać do chwil, które mają szczególne miejsce w sercu. Ale fotografia to nie tylko sfera prywatna — odgrywa również kluczową rolę w życiu zawodowym — dokumentuje istotne wydarzenia czy wspiera kreatywne projekty. Oprócz tego fotografia jest często źródłem pasji, pobudza nas do wyrażania indywidualnych emocji. To forma sztuki, która pozwala w wyjątkowy sposób pokazać nasze spojrzenie na świat — pełne kolorów, kształtów i detali.

Współczesna fotografia ma silny związek z mediami społecznościowymi. Portale takie jak Facebook, Instagram czy Pinterest opierają swoje funkcjonowanie na obrazach — zdjęciach, filmikach czy grafikach. Estetycznie wykonane fotografie, mogą nie tylko sprawiać przyjemność, ale także inspirować do działania, pobudzać do refleksji czy dostarczać estetycznych doznań. W związku z tym zdjęcia wysokiej jakości odgrywają kluczową rolę w budowaniu wizerunku w mediach społecznościowych — to one przyciągają nowych odbiorców oraz pomagają stworzyć atrakcyjny i spójny profil. Zrozumienie podstawowych zasad fotografii, takich jak kompozycja, światło czy techniki fotograficzne, może być ważnym krokiem do stworzenia profilu, który wyróżni się na tle innych.

W tym e-booku chcemy przybliżyć teoretyczne zagadnienia związane z fotografią, tworząc go zarówno z myślą o osobach początkujących, jak i bardziej zaawansowanych, które pragną jeszcze głębiej zanurzyć się w najpopularniejsze techniki. W tę podróż zabiorą Cię inspirujące kobiety, które w pewnym momencie swojego życia odnalazły pasję do fotografii. Każda z nich szukała swojego miejsca, aż w końcu odkryła coś, co pokochała. Ich historie są różne, ale łączy je pasja i otwartość na piękno świata, które można uwiecznić za pomocą aparatu. Poznasz ich życie, techniki pracy i zobaczysz zdjęcia, które wykonały. Dzięki temu lepiej zrozumiesz, jak teoria przekłada się na praktykę, niezależnie od poziomu zaawansowania. Wierzmy, że te inspirujące historie oraz cenne wskazówki staną się dla Ciebie motywacją do rozwijania własnej twórczości!



2. LAMPA PIERŚCIENIOWA TYPU RING

Opis: Pierścieniowa lampa LED w kształcie okręgu. Najczęściej montowana na statywie, z opcją umieszczenia aparatu lub telefonu w środku.

ZALETY:

Charakterystyczne, równomierne światło bez ostrych cieni.

Ładny efekt „kółek” w oczach modela, co jest popularne w fotografii beauty i vlogowaniu.

Prosta w obsłudze, świetna do nagrywania filmów i robienia selfie.

WADY:

Światło może być zbyt płaskie i mało plastyczne, co nie sprzyja bardziej artystycznej fotografii.

Nie nadaje się do większych planów lub dynamicznego modelowania światła.

Intensywność światła może być niewystarczająca dla większych przestrzeni.

Użycie w domu: Świetny wybór do vlogów, makijażu, zdjęć portretowych lub kosmetycznych.



MOJA HISTORIA

Fotografia od zawsze była moją pasją. Już jako dziecko z aparatem na kliszę w ręku czułam się jak prawdziwy fotograf. Pierwsze kroki stawiałam na szkolnych wycieczkach. W technikum dokumentowałam chwile spędzone z przyjaciółmi. Po latach te zdjęcia stały się wspomnieniem, do którego wszyscy chętnie wracają.

Fotografia ma niezwykłą moc — ożywia chwile, które zdawały się już zapomniane.

Po skończeniu szkoły długo szukałam swojej ścieżki. Pracowałam w różnych miejscach w Polsce i w Anglii, ale fotografia zawsze mi towarzyszyła. W 2015 roku założyłam konto na Instagramie jako mój fotograficzny pamiętnik. Dzięki pozytywnym opiniom znajomych i obserwatorów nabrałam pewności siebie. Zaczęłam pracować na sesjach zdjęciowych. Samodzielnie uczyłam się obsługi aparatu oraz obróbki zdjęć, korzystając z dostępnych w Internecie poradników.

Jednak życie potrafi zaskakiwać. Po narodzinach pierwszego dziecka mój czas zdominowały macierzyństwo i wyzwania zdrowotne. Kiedy już planowałam rozwój swojej działalności fotograficznej, okazało się, że spodziewam się drugiego dziecka. Niestety kolejna ciąża była jeszcze większym wyzwaniem, a po narodzinach córki musiałam zamknąć działalność. Jednak nie porzuciłam fotografii. Moje dzieci stały się najważniejszymi modelami. W 2017 roku moja córka zachorowała na padaczkę, co wywróciło moje życie do góry nogami. To był czas pełen strachu i niepewności.

Na szczęście pasja do fotografii pomogła mi w najtrudniejszych momentach. Zdjęcia dawały mi poczucie spokoju i kontroli niczym



rozmowa z terapeutą. Dodatkowym wyzwaniem były moje własne problemy zdrowotne. Wstępna diagnoza sugerowała stwardnienie rozsiane, co było dla mnie ogromnym ciosem. Na szczęście kolejne badania wykluczyły tę chorobę. Ten czas nauczył mnie, jak ważne jest, by się nie poddawać. Wkrótce Instagram, który początkowo był moim hobbym, został miejscem, w którym mogłam dzielić się swoją pasją. Mimo wyzwań — zarówno tych życiowych, jak i hejtu w przestrzeni internetowej — nie przestawałam tworzyć. Budowanie społeczności i otrzymywanie wsparcia od obserwatorów dodawało mi sił.

Każdy z nas nosi swoje „skrzydła”. Niezależnie od przeciwności losu, to od nas zależy,



spójny feed

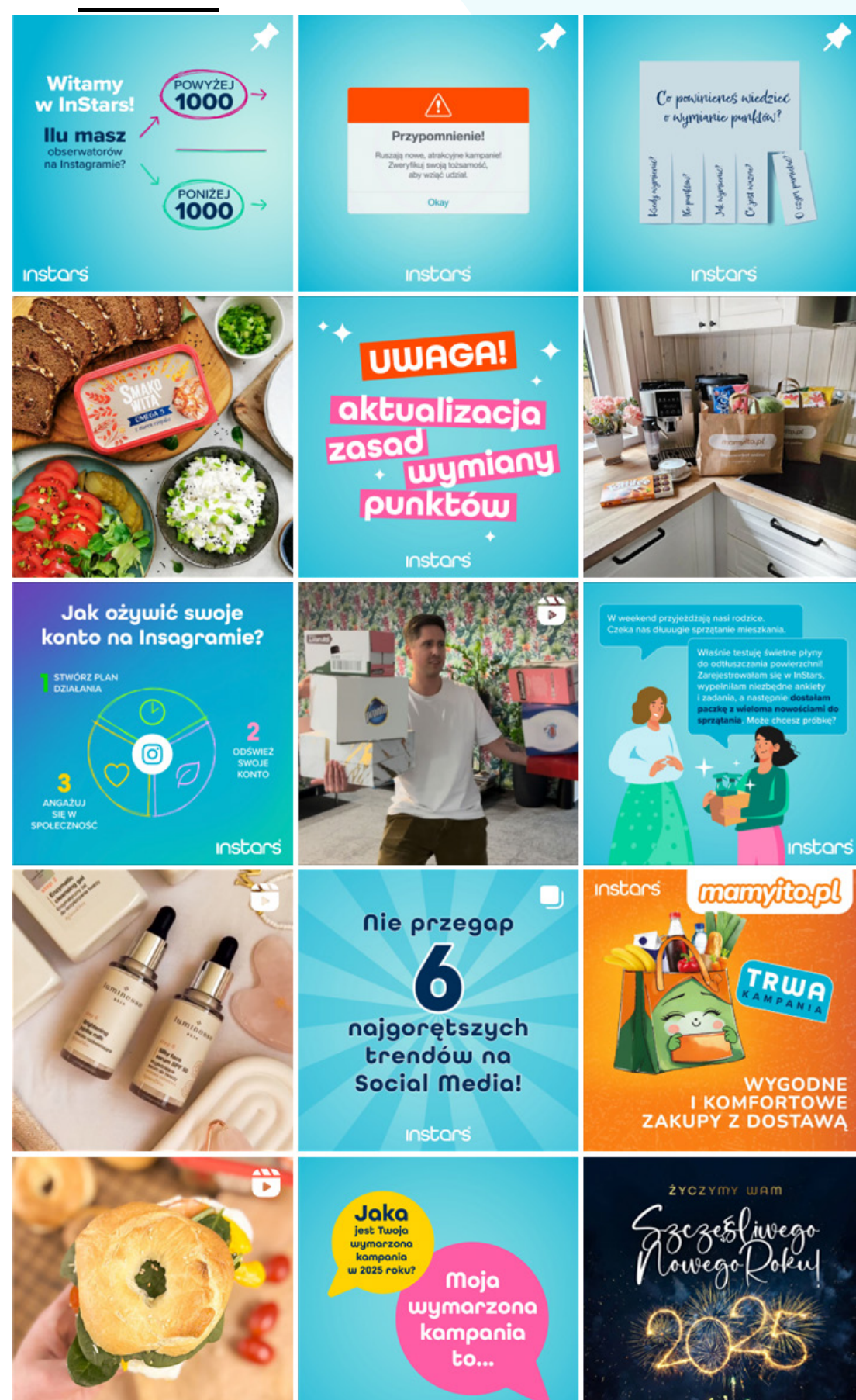
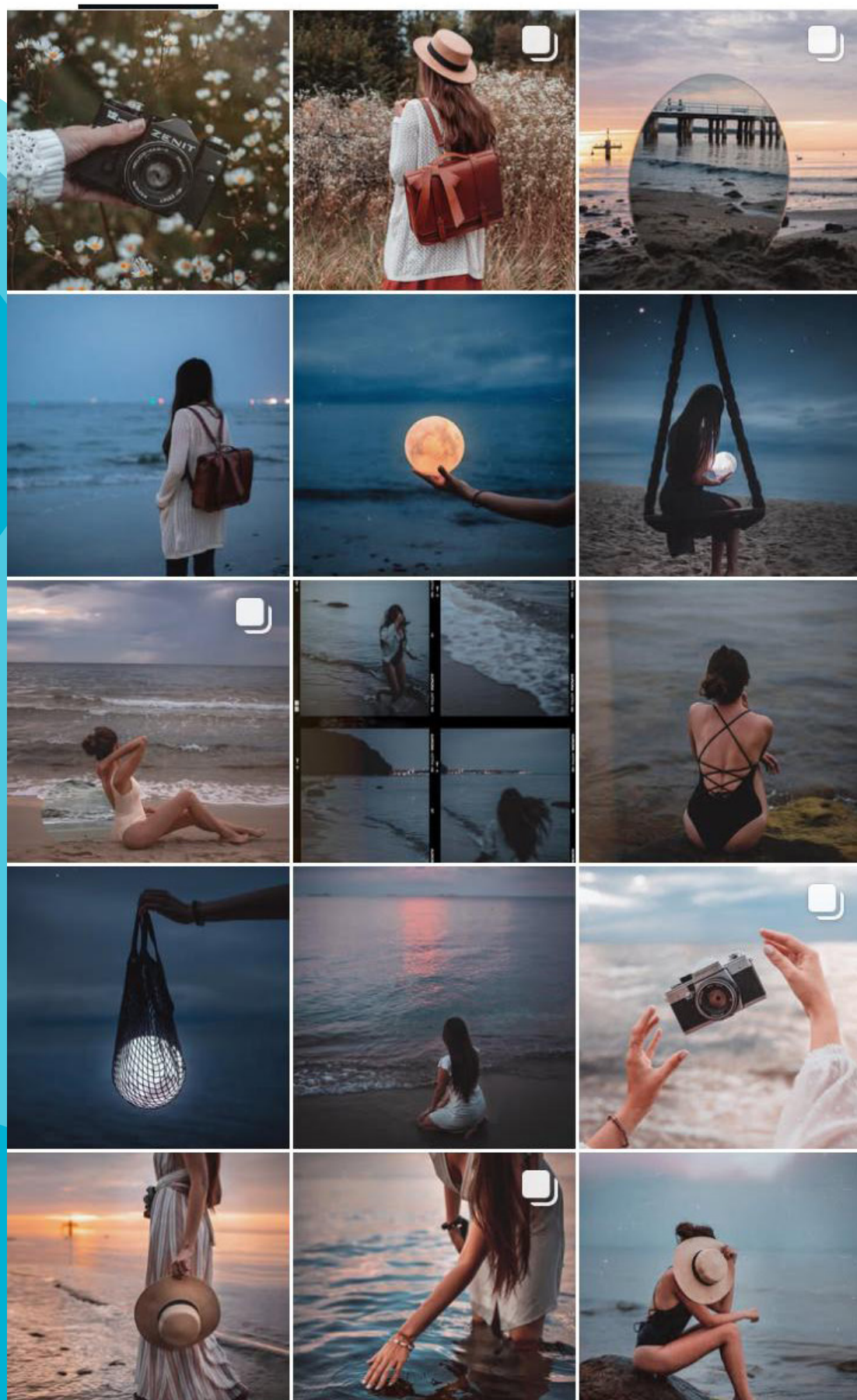
KROK W STRONĘ PERFECJI – SPÓJNY FEED

Wiesz już, jak zrobić świetne zdjęcia. Teraz pora je wykorzystać! Skoro czytasz tego e-booka, interesujesz się dzieleniem swoimi zdjęciami na różnych platformach społecznościowych. Ale czy samo wrzucenie zdjęcia wystarczy, aby przyciągnąć uwagę? Może warto zastanowić się nad tym, jak układają się one na Twoim profilu? Mówiąc prościej — nad Twoim feedem.

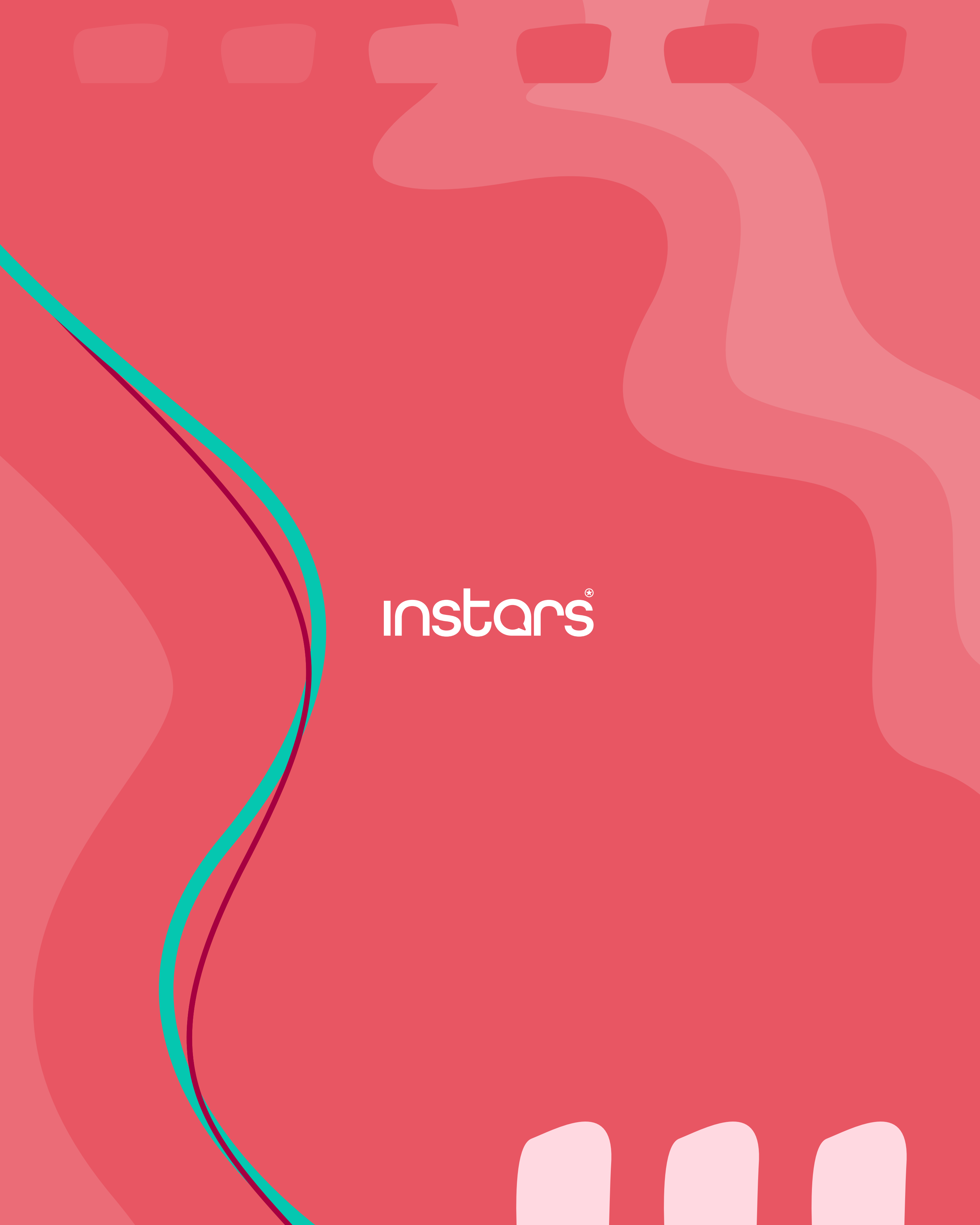
Największą uwagę na estetykę feedu zwracają użytkownicy Instagrama, gdzie układ zdjęć opiera się na trzech kolumnach. Ważne, by zdjęcia były do siebie dopasowane zarówno pod względem kolorystyki, jak i tematyki. Ale jak to zrobić, by Twój feed naprawdę wyróżniał się na tle innych? Oto kilka pomysłów, które możesz wykorzystać.

1. Dopasowanie kolorystyczne

Zacznij od stworzenia spójnej palety kolorów. **Wybierz 3-5 dominujących barw, które będą przewijały się przez wszystkie zdjęcia na profilu.** Dzięki temu Twój feed



zyska harmonię, a zdjęcia będą się ze sobą świetnie komponować. Dobrym pomysłem jest także stosowanie tych samych filtrów lub podobnej edycji zdjęć — to prosty sposób, by uzyskać jednolity, przyjemny dla oka



instars[®]