



Funded by
the European Union

PRÍRUČKA FOTOGRAFIA

3...2...1......1...2...3

**AKO NÁSTROJ NA ZVÝŠENIE
ZAMESTNATEĽNOSTI MLÁDEŽE**



Príručka „Fotografia ako nástroj na zvýšenie zamestnatelnosti mládeže“ vznikla ako výstup z projektu Erasmus+ v rámci mobility pracovníkov s mládežou s názvom „Capture The Future“, ref. č.: 2024-1-LT02-KA153-YOU-000238563. Tento vzdelávací kurz sa uskutočnil na jar 2025 v Litve a zapojili sa doň pracovníci s mládežou z Litvy, Estónska, Poľska, Slovenska, Maďarska, Lotyšska, Českej republiky a Rumunska. Účastníci absolvovali školenie o kľúčových znalostiach a praktických nástrojoch, ktoré im umožňujú podporovať mladých ľudí pri budovaní ich kariéry, najmä prostredníctvom kreatívneho využitia fotografie. Zároveň prostredníctvom projektu mali možnosť zvýšiť svoje kompetencie pri práci s mládežou. Hlavným cieľom projektu bolo rozvíjať odborné znalosti, zručnosti a postoj 32 pracovníkov s mládežou z 8 neziskových organizácií v oblasti fotografickej tvorby a jej využitia ako prostriedku na posilnenie zamestnatelnosti mladých ľudí. Počas realizácie projektu sa nám úspešne podarilo dosiahnuť nasledovné ciele:

- zvýšiť úroveň vedomostí, praktických zručností a pozitívneho prístupu účastníkov pri zapájaní mládeže do fotografických aktivít s cieľom uľahčiť im vstup na trh práce,
- posilniť kapacity 8 partnerských organizácií pri realizácii podujatí, tvorivých aktivít a workshopov pre mládež so zameraním na fotografiu, ktorá môže byť využitá ako prostriedok sebareprezentácie, vizuálneho storytellingu a budovania portfólia.

Ďakujeme všetkým účastníkom, vďaka ktorým sa projekt stal úspešným!

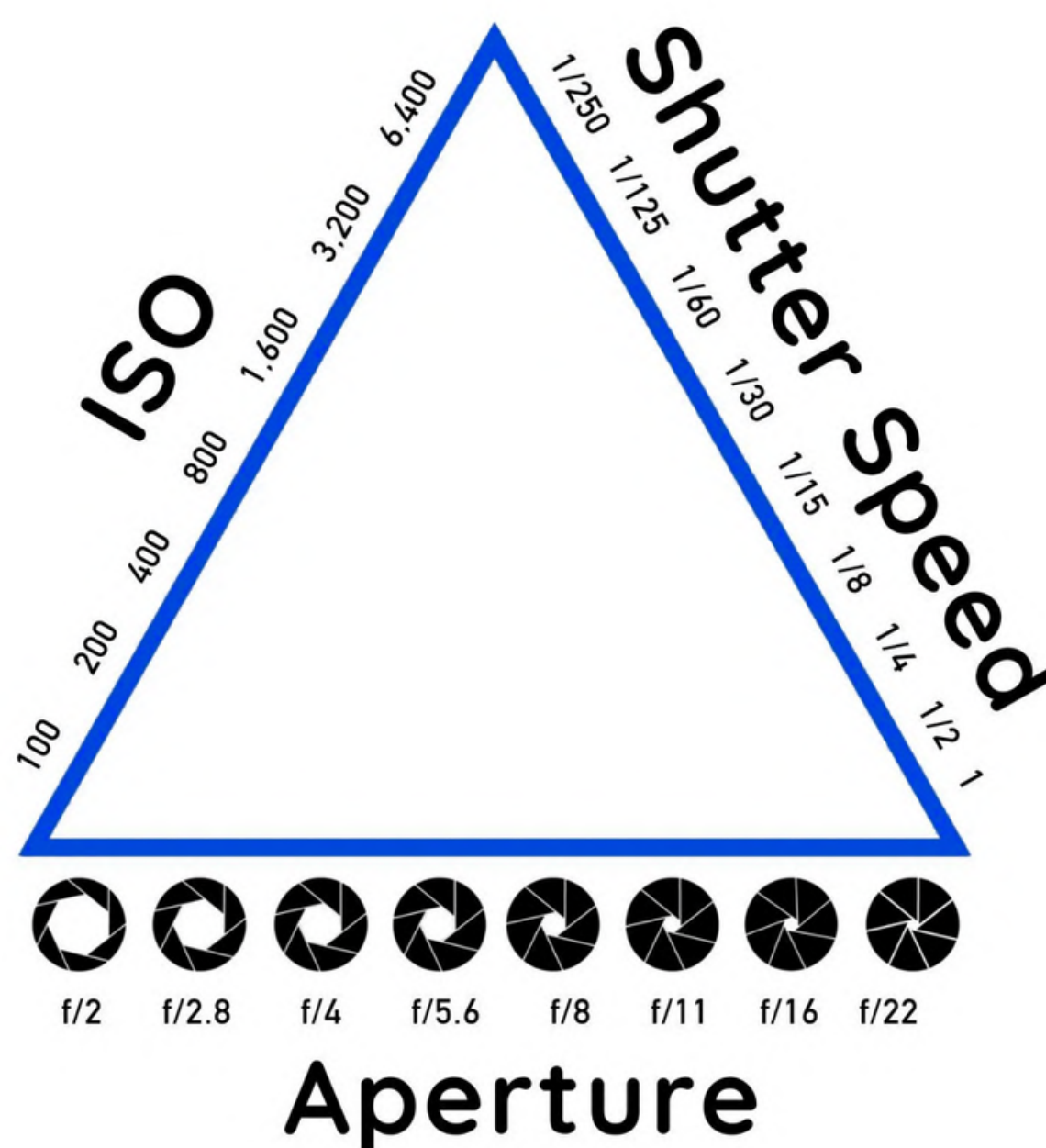
Asociácia “Keliauk pirmyn”, Litva



NASTAVENIE FOTOAPARÁTU

Vo fotografii je kľúčom k dosiahnutiu technicky vyvážených a profesionálne vyzerajúcich snímok znalosť tzv. expozičného trojuholníka. Tento trojuholník tvorí trojica základných prvkov ovplyvňujúcich expozíciu fotografie: clona (aperture), čas uzávierky (shutter speed) a citlivosť ISO (ISO sensitivity). V tejto časti sa dozviete, ako každý z týchto parametrov funguje, aký má vplyv na výslednú fotografiu a ako ich správne kombinovať, aby ste dosiahli želaný vizuálny efekt – či už ide o jas, ostrosť alebo náladu snímky.

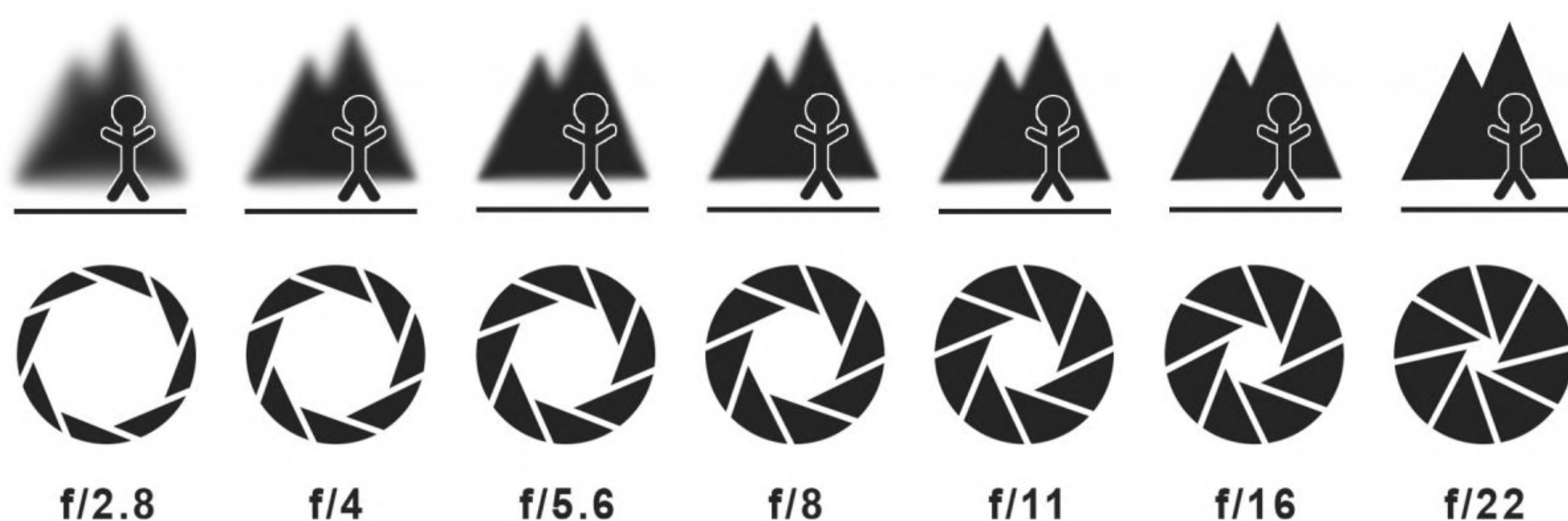
Expozičný trojuholník: Clona, čas uzávierky, ISO



Clona (Aperture)

Clona: množstvo svetla vstupujúceho do fotoaparátu. Clona je otvor v objektíve, ktorý reguluje množstvo svetla vstupujúceho do fotoaparátu. Vyjadruje sa clonovým číslom (f) a jeho hodnota sa líši v závislosti od typu objektívu. Čím vyššie je clonové číslo, tým menší je otvor clony. Pri fotení za jasných svetelných podmienok sa používa vyššie clonové číslo, aby sa obmedzilo množstvo svetla vstupujúceho do fotoaparátu. Pri

vyššej clone je pozadie rovnako ostré ako popredie. Naopak, pri fotení za zhoršených svetelných podmienok sa používa nižšie clonové číslo, ktoré otvorí clonu naplno, aby sa do fotoaparátu dostalo čo najviac svetla. Nízka clona vytvára efekt rozmazaného pozadia. Nižšie clonové čísla sa najčastejšie používajú pri portrétoch, pri ktorých fotoaparát zachytáva maximum svetla, pozadie je rozmazané a zaostrenie je zamerané priamo na jeden objekt. Naopak, pri vyššej clone je otvor clony menší, prepustí sa menej svetla a zaostrenie sa rozšíri na všetky objekty v zábere bez ohľadu na ich vzdialenosť od fotoaparátu.



ISO

Skratka ISO pochádza z názvu International Organization for Standardization, ktorá stanovuje štandardy pre hodnotenie citlivosti na svetlo vo fotografii. ISO vyjadruje, ako citlivý je snímač fotoaparátu na svetlo – vyššie číslo znamená vyššiu citlivosť. Rozdiely v hodnotách ISO:

- Vyššie ISO číslo znamená vyššiu citlivosť na svetlo, čo umožňuje fotografovať v tmavších podmienkach, ale zároveň môže spôsobiť, že obrázok bude zrnitejší a môže obsahovať tzv. šum.
- Nižšie ISO číslo je ideálne pre dobre osvetlené prostredie. Výsledné fotografie majú prirodzenejší vzhľad a sú čistejšie, bez zrna.

Väčšina fotografov odporúča používať čo najnižšiu možnú hodnotu ISO (najčastejšie okolo ISO 100), pretože poskytuje najkvalitnejší obraz.

Používanie ISO v rôznych prostrediach:

ISO 100 - Najlepšia voľba pre svetlé podmienky (väčšinou vonku za slnečných dní).

ISO 400 - Najlepšie sa používa v interiéri s miernym osvetlením alebo vonku počas zamračených dní.

ISO 800 - Na fotografovanie v interiéri bez dodatočného osvetlenia.

ISO 1600 - Vysoká citlivosť ISO je nevyhnutná pre tmavé prostredie alebo slabo osvetlené interiéry.



Čas expozície (Shutter Speed)

Čas expozície určuje, ako dlho dopadá svetlo na snímač fotoaparátu počas zhotovovania snímky.

Udáva sa v sekundách alebo zlomkoch sekundy – napríklad od 30 s (dlhý čas) po 1/4000 s (veľmi krátky čas). Tento parameter má zásadný vplyv najmä pri fotení pohyblivých objektov:

- Krátky expozičný čas (napr. 1/500 s) „zmrazí“ pohyb a umožní získať ostré zábery rýchlych scén, ako sú športové výkony, bežiaci ľudia či pohybujúce sa vozidlá.
- Dlhý expozičný čas (napr. 1/10 s alebo viac) prepustí na snímač viac svetla a dokáže zachytiť pohyb ako rozmazanú stopu, čím vzniká zaujímavý umelecký efekt – napríklad rozmazaná voda, svetelné stopy áut či pohyb hviezd na nočnej oblohe.

Praktický tip:

Pri fotení s dlhším expozičným časom je vhodné použiť statív, aby sa predišlo nechcenému rozmazaniu obrazu v dôsledku otrasov rúk.



ISO 125



ISO 800

Kompozícia vo fotografii

Kompozícia vo fotografii predstavuje spôsob, akým usporiadame fotografiu – ako umiestňujeme objekty v zábere, aby sme dosiahli čo najestetický výsledok. Cieľom dobrej kompozície je zvýšiť vizuálny dojem fotografie. Na to je potrebné sústrediť sa na presné ohraničenie záberu a premyslené usporiadanie a umiestnenie prvkov, ktoré sa v ňom nachádzajú.



Predstavujeme vám 9 kompozičných techník, pomocou ktorých môžete zdokonaľiť svoje fotografie.

I. Pravidlo tretín

Rozdelenie obrazu na mriežku 3x3 a umiestnenie hlavných prvkov pozdĺž čiar alebo na ich priesečníky, čím vzniká vyvážená a dynamická kompozícia.



2. Vodiace línie

Využitie línií (napr. ciest, riek, plotov) na nasmerovanie pohľadu sledovateľa smerom k hlavnému objektu alebo bodu záujmu na fotografii.



3. Symetria

Vytvorenie zrkadlového obrazu s vycentrovaním objektov pre dosiahnutie harmonického efektu.



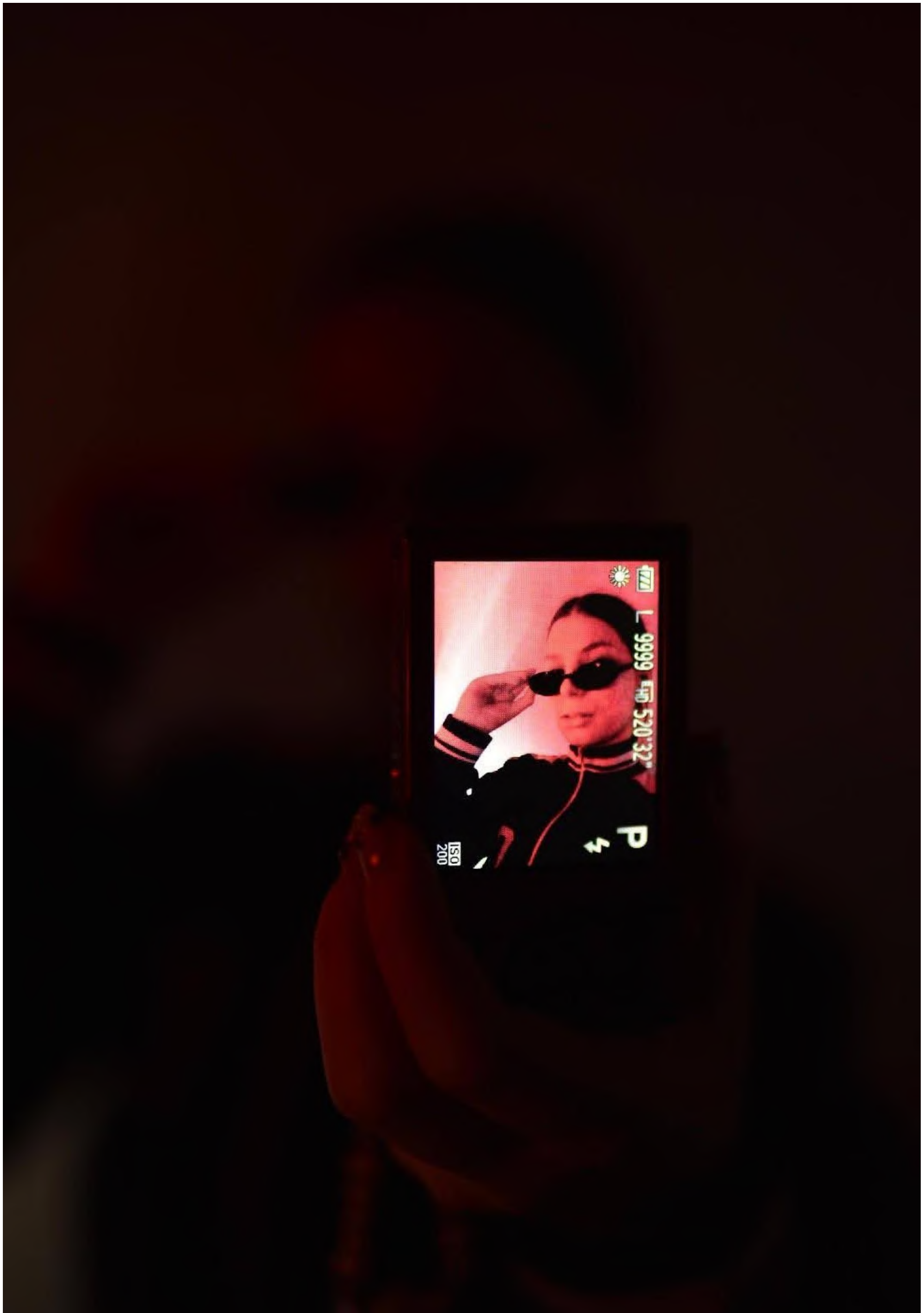
4. Odrazy

Využitie vody, skla alebo iných reflexných povrchov, čím sa dosiahne pôsobivý vzhľad fotografie.



5. Rám v ráme

Použitie prvkov (napr. okien, dverí alebo oblúkov) na vytvorenie rámu okolo objektu, čo dodá fotografii hĺbku a upriami oko diváka na objekt.



6. Vyplnenie celého rámu

Priblíženie objektívu k objektu, čím sa eliminujú rušivé prvky pozadia a vytvorí ešte silnejší dojem z objektu.





7. Negatívny priestor

Ponechanie prázdneho priestoru okolo objektu na zvýraznenie jednoduchosti fotografie a nupriamienie pozornosti na objekt.



8. Farebný kontrast

Použitie protikladných farieb (doplnkových alebo výrazných kontrastov) na zvýraznenie objektu a vytvorenie vizuálnej príťažlivosti.



9. Zlatý rez

Špirálovitá kompozícia, ktorá vedie pohľad na obraz spôsobom, ktorý je prirodzene príťažlivým pre oko diváka (známa aj ako Fibonacciho špirála). Táto kompozícia sa vo veľkej miere využíva v umení (napr. Mona Lisa), architektúre (napr. Parthenón) apod.



SVETLO

Čo je svetlo a aký je jeho zdroj? Fotografia je odvodená z gréckych slov „photos“, čo znamená svetlo, a „graphie“, čo znamená čiary alebo kresbu. Inak povedané môžeme toto slovo chápať ako „kreslenie svetlom“. Osvetlenie vo fotografii buď pochádza z prirodzených, alebo umelých zdrojov svetla. Jeho účelom je dosiahnuť čo najlepší výsledný obraz objektu. Existujú rôzne techniky, pričom každá z nich vytvára na objekte rôzne efekty, ktoré pomáhajú dosiahnuť rôzne nálady, farby a emócie. Existujú dva hlavné zdroje svetla: prirodzené a umelé svetlo. Každé z nich má svoje výhody a môže viesť k podobným výsledkom, ale je veľmi dôležité vedieť, ktoré, kedy a ako vybrať. Prirodzené svetlo je viac nepredvídateľné a nekontrolovateľné, zatiaľ čo umelé svetlo je veľmi užitočný nástroj bez ohľadu na čas alebo prírodné javy.

Typy svetla

Niektoré zo základných typov osvetlenia, ktoré používajú profesionálni fotografi v štúdiu, sú:

I. Osvetlenie Rembrandt je známe svojím malým trojuholníkom svetla na jednej líci človeka. Tento druh osvetlenia zvýrazňuje hĺbku a dodáva portrétom dramatický efekt.

- Hlavné svetlo umiestnite pod uhlom 45 stupňov od objektu.
- Svetlo zdvihnite nad úroveň očí a nakloňte ho smerom nadol.
- Tieň nosa by sa mal spojiť s tieňom tváre a vytvoriť malý osvetlený trojuholník.

2. Motýlie osvetlenie vytvára symetrický tieň pod nosom, ktorý sa často používa pri fotografovaní s dôrazom na krásu človeka.

- Hlavné svetlo umiestnite priamo pred objekt a mierne nad neho.
- Na zjemnenie tieňov použite reflektor pod bradou.
- Ideálne na glamour a portrétovú fotografiu.

3. Delené osvetlenie rozdeľuje tvár na rovnaké časti, jednu úplne osvetlenú a druhú zatienenú. Používa sa na zdôraznenie dramatickosti.

- Hlavné svetlo umiestnite pod uhlom 90 stupňov od objektu.
- Zatienenú stranu nechajte tmavú s minimálnym svetlom.
- Používa sa na umelecké alebo vysokokontrastné portréty.

Bez svetla neexistuje žiadna fotografia. Svetlo nám umožňuje meniť rôzne aspekty fotografie - od nálad, farieb, kontrastov až po emócie. Pochopenie vlastností osvetlenia vám odomkne dvere kreatívnych možností, ako dosiahnuť pôsobivejší výsledný obraz.

PÓZOVANIE

Pózovanie je jednou z kľúčových častí fotografie, ktorá robí oveľa viac než len aranžovanie toho, ako ľudia stoja alebo sedia. Pomáha formovať celkový vzhľad a dojem z fotografie, vďaka čomu môžete ukázať osobnosť fotografovanej osoby a vyvolať v ľuďoch pri pohľade na ňu určitý pocit. Prečo je pózovanie vo fotografii tak dôležité?

- Ukazuje osobnosť

Dobrá póza môže zvýrazniť jedinečný charakter fotografovanej osoby a podčiarknuť jej najpodstatnejšie črty, čo robí fotografiu osobnejšou.

- Vytvára emóciu

Spôsob, akým niekto pózuje, môže vypovedať o príbehu osoby alebo ukázať jej pocity ako napríklad šťastie, sebadôveru, zamyslenie apod. Pomocou správne zvolenej pózy môžeme doceliť lepšie spojenie diváka s fotografiou.

- Zlepšuje vzhľad fotografie

Pózovanie pomáha vytvárať lichotivé uhly a zlepšuje celkový vzhľad snímky. Napríklad mierne natočenie tela alebo pridanie pohybu môže urobiť portrét zaujímavejším.

- Ľudia sa cítia pohodlnejšie

Nie každý vie prirodzene pózovať. Keď fotografi vedú svoje objekty do uvoľnených a prirodzených polôh, osoby sa cítia sebaisto a výsledné fotografie pôsobia autenticky.



A jó pozícionálás egy egyszerű képet erőteljes és jelentőségteljes képpé alakíthat. Legyen szó akár egy hétköznapi pillanatról, akár egy megtervezett portréről, az emberek megfelelő pózoltatásának ismerete segít a fotósoknak kiemelkedő és történetet mesélő képeket készíteni. Ne feledd, ha a modell kényelmetlenül érzi magát a fotón, az nem az ő hibája, hanem a tiéd.

I. Ako docieľtiť, aby sa model cítil pohodlne

Dôležitou úlohou fotografa je, aby sa model či modelka cítili pri fotení uvoľnene. Ak sú vystresovaní alebo v napätí, fotografia bude vyzeráť nútene a neprirodzene. Jedným z osvedčených spôsobov je zložiť modelovi kompliment alebo viesť s ňou príjemný rozhovor. Môžete napríklad svojho modela požiadať, aby vyrozprával nejaký príbeh, čím docielite, že sa model uvoľní, usmeje a vy môžete zachytiť jeho skutočné emócie. Tento moment vám umožní zachytiť úprimný výraz a vaše posolstvo bude ešte silnejšie.



2. Pózovanie mužov

Mužská póza by mala zdôrazňovať sebavedomie, silu a prirodzenú prítomnosť. Medzi kľúčové prvky, na ktoré sa treba zamerať, patria uhly tela, umiestnenie rúk, poloha hlavy a rozloženie hmotnosti.

- Uhol tela a definovanie čelustí

Správny uhol je nevyhnutný na vytvorenie silnej, mužnej pózy. Muži vo všeobecnosti vyzerajú lepšie, keď sú fotografovaní z mierne nižšieho uhla, ktorý zvýrazňuje líniu čeluste a dodáva dominantnejší vzhľad.

- Zvýraznenie ramien

Ramená by mali byť uvoľnené, ale mierne hranaté, aby vytvárali široký a silný vzhľad. Mierny predklon alebo posunutie jedného ramena smerom k fotoaparátu môže zvýšiť pocit kontroly a prítomnosti osoby.

- Umiestnenie rúk pre uvoľnený, ale sebavedomý vzhľad

Umiestnenie rúk zohráva kľúčovú úlohu pri vyjadrovaní mužnosti. Medzi účinné pózy patria: ruky vo vreckách pre ležérny vzhľad; prekřížené ruky pre asertívnejší a silnejší postoj; jedna ruka vo vrecku, zatiaľ čo druhá spočíva na boku alebo sa dotýka brady, čo dodáva fotografii hĺbkú.

- Rozloženie váhy pre pevný postoj

Presunutie váhy mierne dopredu alebo jej rovnomerné rozloženie pomáha, aby osoba pôsobila vyrovnané a prirodzene.



3. Pózovanie žien

Ženské pózovanie je umenie, ktoré spája kreativitu, techniku a pochopenie toho, ako zvýrazniť prirodzenú krásu. Cieľom je vytvoriť rovnováhu medzi podčiarknutím krásy objektu a sprostredkovaním požadovanej nálady alebo príbehu fotografie. Pózovanie žien sa často zameriava na krivky a eleganciu. Či už ide o módnú fotografiu, portréty alebo spontánne momentky, správna póza môže snímku povýšiť a vyzdvihnúť to najlepšie z fotografovaného objektu.

- Elegancia a krivky

Pózovanie žien je o zvýraznení elegancie a kriviek. Správne držanie tela zohráva preto veľkú úlohu – nielenže zvyšuje sebavedomie, ale pomáha tiež vytvoriť lichotivú siluetu. Rovný chrbát a uvoľnené ramená zabraňujú tomu, aby telo pôsobilo zhrbene alebo strnulo. Mierny posun váhy, napríklad prenesenie väčšej váhy na jednu nohu, môže vytvoriť prirodzené krivky a dodať póze pocit pohybu. Tento

typ pózovania vytvára držanie tela v tvare písmena S a zvýrazňuje krivky osoby.

- Umiestnenie rúk

Pri pózovaní žien zohráva umiestnenie rúk nemalú úlohu, pretože ovplyvňuje celkovú kompozíciu a pomáha vyjadriť rôzne emócie. Správne umiestnené ruky môžu zjemniť pózu, vytvoriť krivky či zabrániť tomu, aby telo pôsobilo strnulo a neohrabane. Ruky sú často umiestnené na páse, hrajú sa s vlasmi alebo interagujú s okolím, čo robí fotografiu zaujímavejšou.



Sila uhlov

Skvelým nástrojom, ako zvýrazniť emóciu fotografií, je využitie rôznych uhlov. Mierne natočenie tela (45 stupňov) dodáva fotografii hĺbku. Fotenie z nižšieho uhla – dokonca zo zeme – vytvára pocit sily a dominancie. Tento uhol môže byť perfektný pre zobrazovanie sebavedomia rovnako ako pridanie výšky vášmu modelovi atď. Opačný postup – fotografovanie zhora spôsobí, že váš subjekt bude vyzerať zraniteľnejší, menší, čím získate akoby skracujúci efekt.



PRIEVODCA NÁSTROJMI NA ÚPRAVU FOTOGRAFIÍ

Lightroom

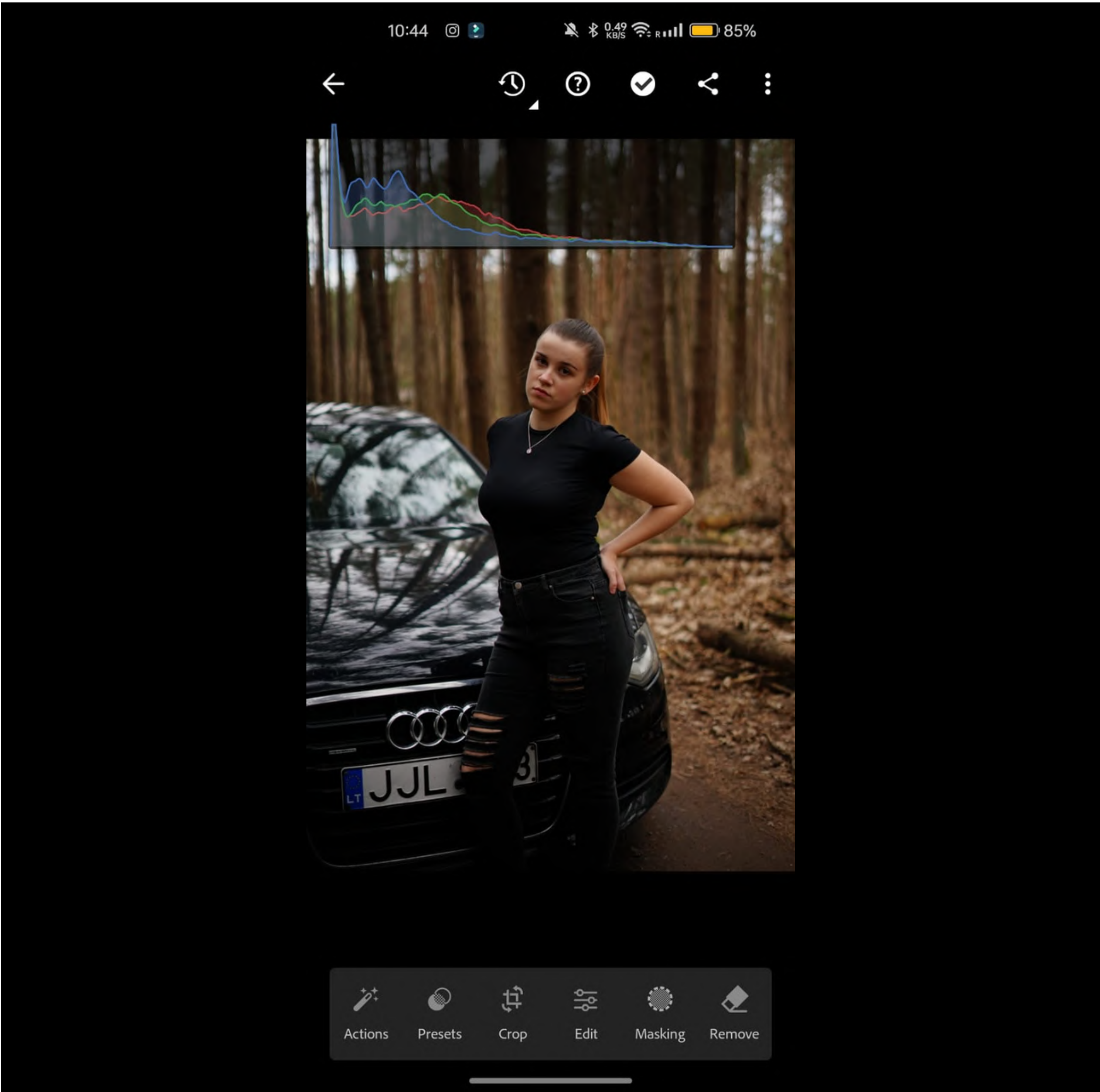
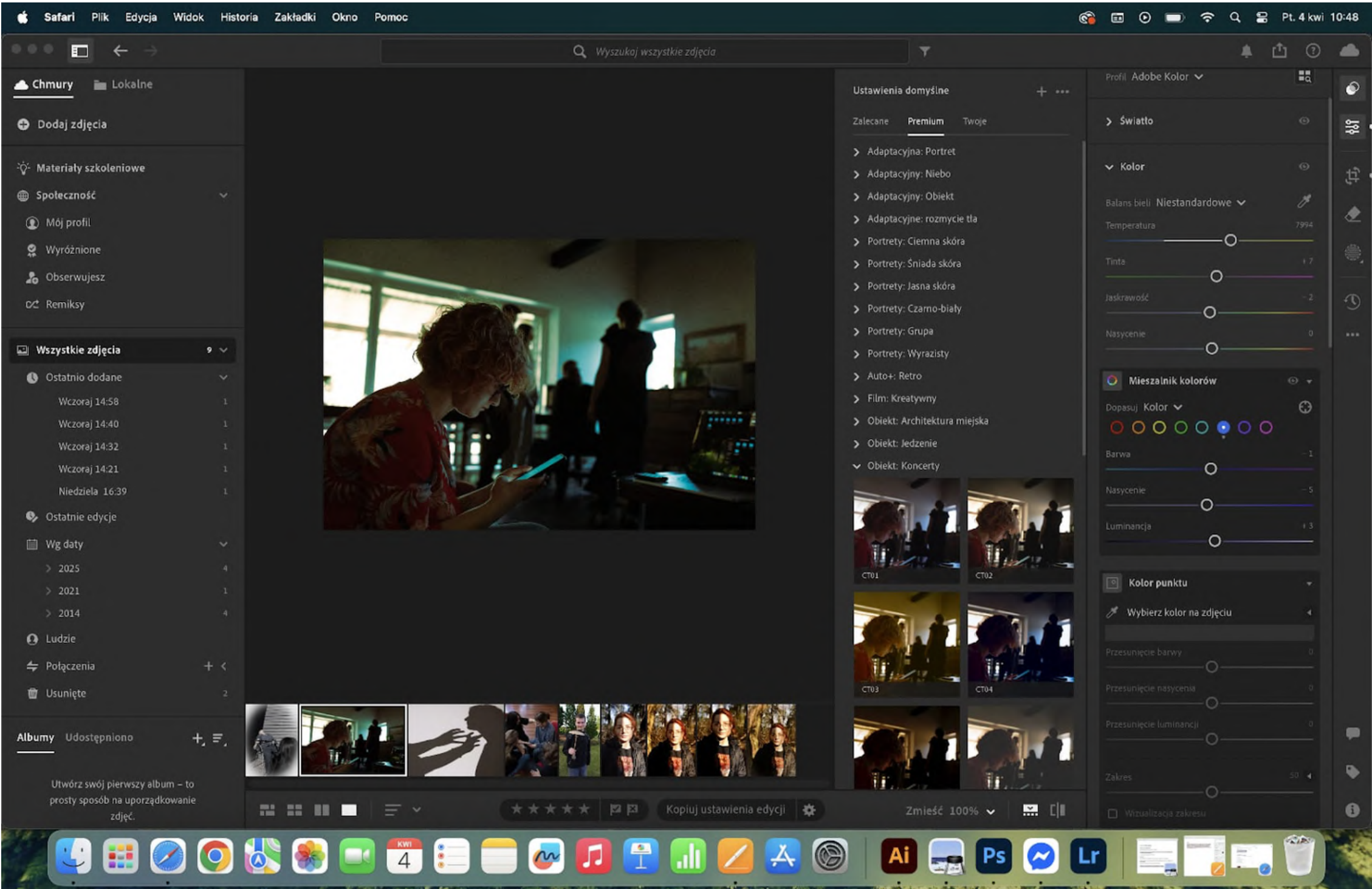
Jedným z najbežnejšie používaných nástrojov na úpravu fotografií je Adobe Lightroom.

Hlavné možnosti úprav sú:

- Expozícia
- Kontrast
- Odtieň
- Svetelnosť
- Zmena a vyváženie rôznych farieb

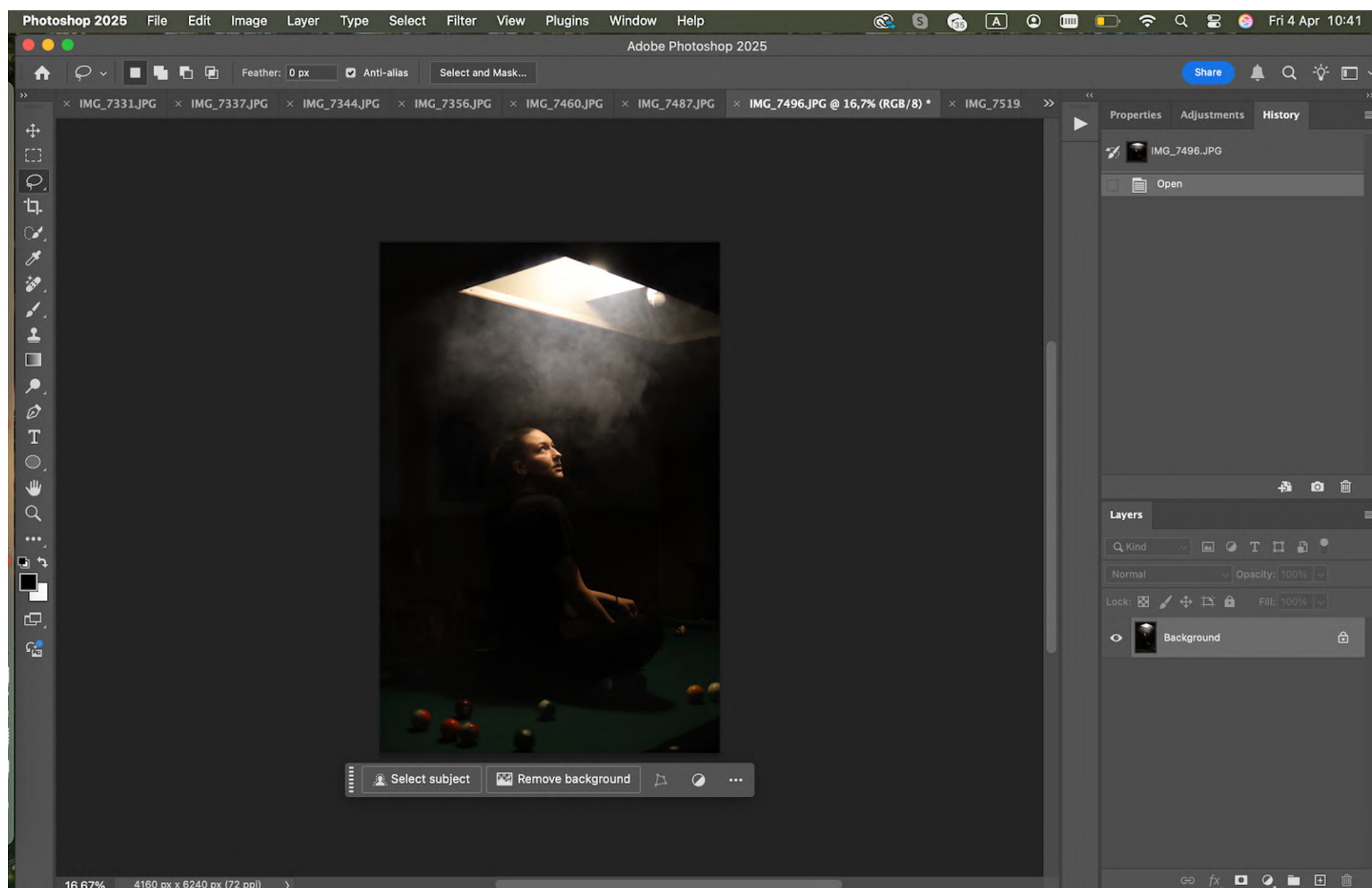
Do fotografie je možné pridať efekty, napr. textúru, jasnosť, zrno, vinetáciu, rozmazanie. Tento program umožňuje tiež meniť detaily ako ostrosť, šum a kontrolu farieb.

K dispozícii sú aj ďalšie funkcie ako napríklad korekcia objektívu. Ďalšie úpravy môžete vykonať pri výbere konkrétneho objektu na obrázku a vytvorení masky, pomocou ktorej môžete meniť vlastnosti objektov bez toho, aby ste zmenili zvyšok fotografie. Hlavné moduly programu Lightroom sú Knižnica a Vyvolať. Okrem toho vám Lightroom poskytuje možnosť ukladať obrázky do služby Creative Cloud.



Photoshop

Tento program možno použiť na viacero úloh, od korekcie farieb až po retušovanie.



Základné kroky na dosiahnutie dokonalej fotografie:

1. Otvorte obrázok v programe Photoshop. Ak otvoríte:

- formát RAW, potom sa súbor otvorí v RAW filtri a môžete s ním začať pracovať
- formát JPEG, potom sa súbor otvorí priamo na hlavnej pracovnej ploche.

2. Začnite s korekciou farieb (ak ste to ešte neurobili v programe Lightroom), prejdite do ponuky Filter > Camera RAW Filter a upravte fotografiu. Hlavné funkcie, ktoré môžete použiť sú:

- svetlo (expozícia, kontrast, svetlá, tiene, biela, čierna),
- farba (nastavenie teploty, živosti, sýtosti),

- efekty (pridanie zrna/vinetky pre vintage efekt alebo zvýšenie ostrosti fotografie pomocou textúry a jasnosti),
- krivky (manuálne ovládanie svetlých a tmavých miest ťahaním krivky nahor alebo nadol a intenzity rôznych odtieňov, ako je zelená, ružová, modrá alebo žltá),
- farebný mix (úprava sýtosti, jasú či odtieňu farieb),
- korekcia farieb (zmena farby konkrétnych častí fotografie – napríklad pridanie zelenej do tieňov a pod.)

3. Vráťte sa na pracovnú plochu a začnite s retušou fotografie pomocou funkcie Odstrániť, vďaka čomu môžete vyčistiť fotografiu od rušivých prvkov, ako sú škvrny apod.

4. Upravte tieň a svetlá pomocou metódy Dodge and Burn. Za týmto účelom:

- Prejdite do vrstiev úprav a stlačte tlačidlo Krivky.
- Urobte krivky nahor alebo nadol podľa toho, či chcete miesta zosvetliť alebo stmaviť.
- Stlačením klávesovej skratky Command + I vrstvu invertujete.
- Vezmite nástroj Štetec a uistite sa, že v predvolených farbách pozadia a popredia máte na vrchu bielu farbu.
- Vymaľujte miesta kliknutím na jednotlivé miesta, ktoré chcete zmeniť.

5. Pomocou AI môžete odstrániť alebo zmeniť podrobnosti: Odstránenie:

- Vezmite nástroj laso a vyberte oblasť, ktorú chcete zmeniť.

- Stlačte generatívnu výplň, textový riadok nechajte prázdny a počkajte.
- Vyberte variantu, ktorá sa vám najviac páči.

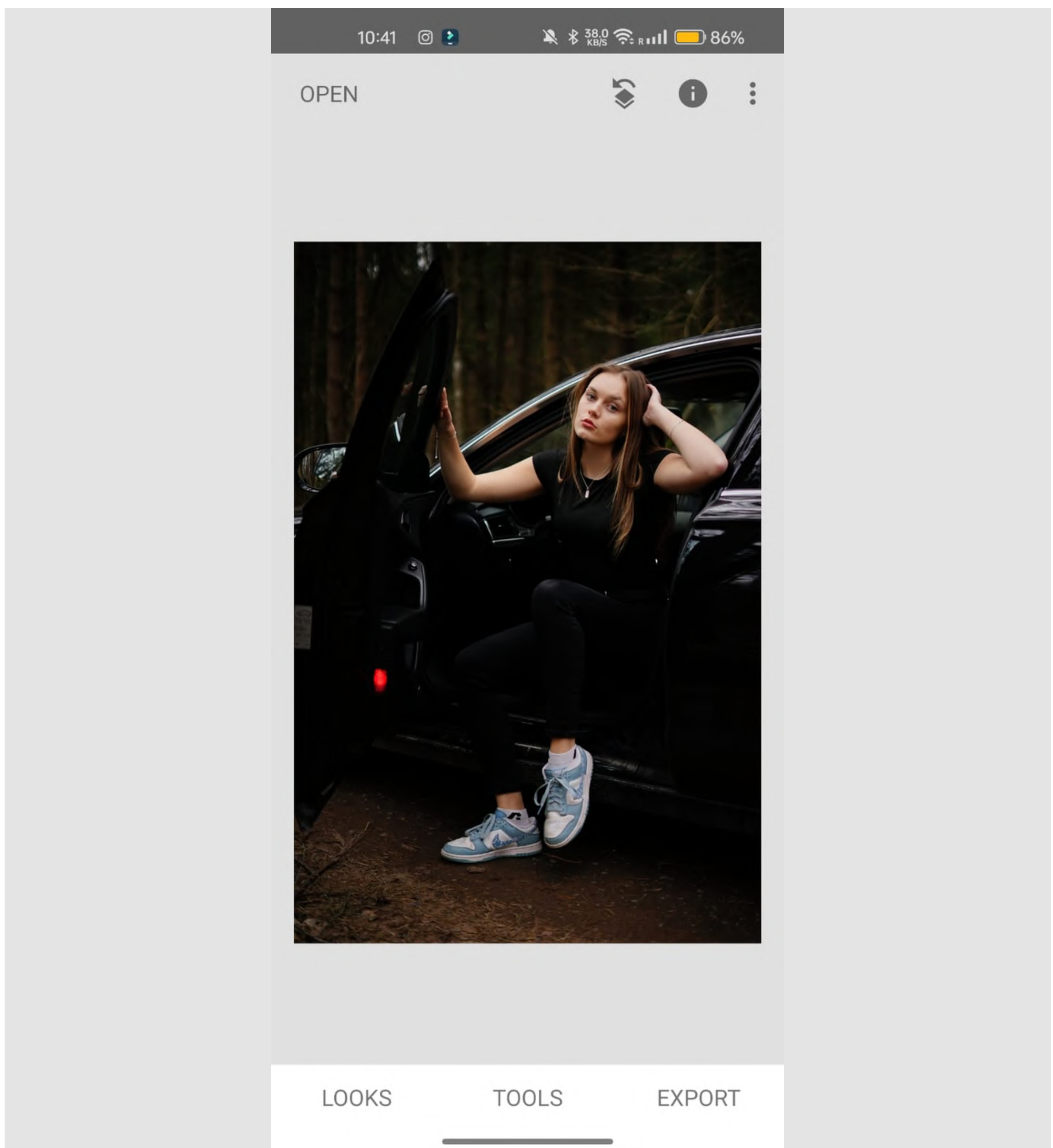
Zmena obrázka:

- Vezmite nástroj laso a vyberte oblasť, ktorú chcete zmeniť.
- Stlačte generatívnu výplň, napíšte svoju požiadavku a počkajte.
- Vyberte variantu, ktorá sa vám najviac páči.

6. Pomocou funkcie Liquify môžete zmeniť tvary tiel, tváří atď. Na tento účel prejdite do ponuky Filter > Liquify vykonajte zmeny, ktoré potrebujete.

Snapseed

Snapseed je jednoduchý a výkonný nástroj na úpravu fotografií na mobilných zariadeniach. Snapseed vyvinula spoločnosť Google a je k dispozícii pre zariadenia so systémom Android aj iOS.



Snapseed umožňuje širokú škálu úprav – od základných, ako sú jas, sýtosť a nástroje HSL, až po pokročilejšie nástroje, ako je dvojitá expozícia apod. Výhodou je, že podporuje aj formát RAW.

Tu je niekoľko hlavných funkcií na úpravu v aplikácii Snapseed:

- Vyladenie obrázku: editovanie fotografií pomocou základných ovládacích prvkov svetla, ako sú jas, kontrast, sýtosť, tiene apod.
- Krivky: ide o pokročilý nástroj na úpravu, ktorý vám poskytne presnú kontrolu nad tónom obrazu.
- Rozšírenie: pomocou tohto nástroja môžeme fotografiu rozšíriť na väčší rozmer. Treba však podotknúť, že nie vždy to však funguje dokonale.
- Liečenie: tento nástroj sa používa na odstránenie nežiaducich objektov.
- Štetec: vyznačenie oblasti, na ktorej môžeme ovládať prepálenie, sýtosť, teplotu či expozíciu
- Selektívnosť: výber miesta z fotografie, na ktorej môžeme upraviť jas, kontrast, sýtosť a štruktúru. Môžeme tiež upraviť veľkosť tohto miesta a skopírovať a vložiť ho kamkoľvek.
- Rozmazanie objektívu: táto funkcia pomáha rozmazať zvolené oblasti, ako aj ovládať intenzitu rozmazania
- Dvojitá expozícia: kreatívny nástroj, ktorý umožňuje prelínanie viacerých obrázkov dohromady, čím získate efekt viacerých vrstiev.

Ide o oblúbený nástroj na úpravu fotografií na mobilných zariadeniach vďaka vysokej kvalite, žiadnym reklamám a minimalistickému užívateľskému rozhraniu.



Tune Image

Crop

Selective

Glamour Glow

Grainy Film

Noir

Vignette

Details

Rotate

Brush

Tonal Contrast

Retrolux

Portrait

Double Exposure

Curves

Perspective

Healing

Drama

Grunge

Head Pose

Text

White Balance

Expand

HDR Scape

Vintage

Black & White

Lens Blur

Frames

LOOKS

TOOLS

EXPORT

HLAS FOTOGRAFIE

Hlas fotografie spája silu rozprávania príbehu s obrazovou výpoveďou. Vďaka tejto kombinácii môžeme napríklad upozorniť na sociálne problémy či iné neriešené témy. Fotografia dáva ľuďom priestor rozprávať svoj vlastný príbeh, odhaľuje zabudnuté alebo prehliadané skutočnosti a pomáha vytvárať spoločné porozumenie i priestor pre zmenu.

Posolstvo

Najsilnejším prvkom fotografie je mnohokrát samotné posolstvo, ktoré sa za ňou ukrýva. Pomocou fotografie dokážeme vyjadriť emócie, ktoré by inak zostali nevypovedané. Obraz zachytáva naše myšlienky a pocity spôsobom, akým slová nedokážu.





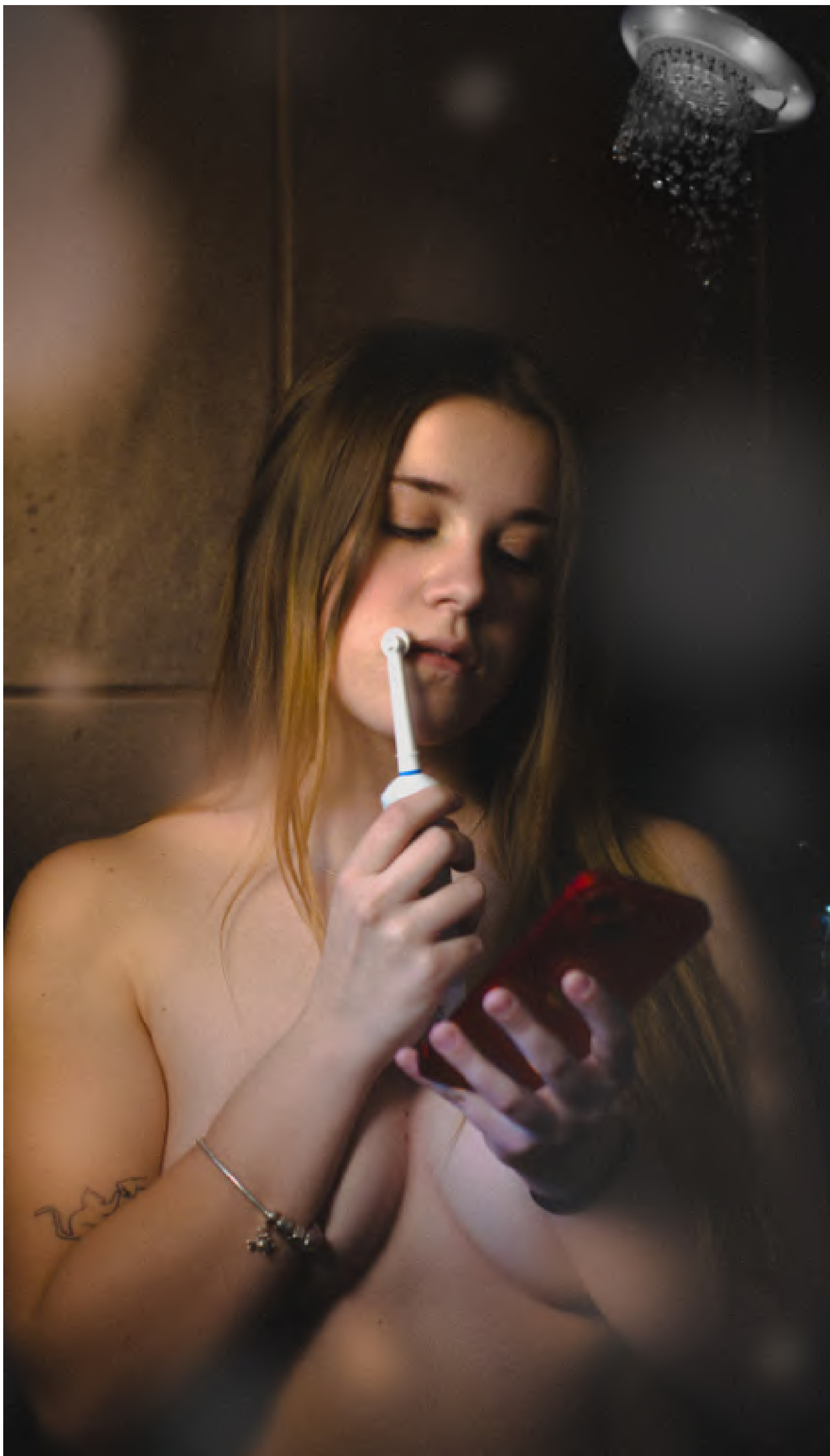
Svetlo a tieň

Práca s kontrastom svetla dokáže zvýrazniť význam objektov na fotografii. Svetlo môže nejakú časť osvetliť, no zároveň aj ukryť. Tieň často symbolizujú tajomstvo, útlak či bolesť, zatiaľ čo svetlo v sebe nesie nádej, jas a víziu lepšej budúcnosti.



Teplota

Teplota fotografie, teda jej teplé alebo studené farebné tóny, prenáša emócie. Teplé odtiene evokujú šťastie, pokoj alebo lásku, zatiaľ čo studené farby vyjadrujú smútok, osamelosť alebo odstup.



Póza a výraz

Výraz tváre a reč tela osoby na fotografii zohrávajú veľkú úlohu pri sprostredkovaní odkazu fotografie. Prostredníctvom mimiky a držania tela dokáže fotograf vizuálne preniesť emócie a myšlienky na diváka



Pózovanie v tomto prípade nie je len estetický prvok – je to forma neverbálnej komunikácie. Každé gesto, pohyb či pohľad nesie význam a vytvára spojenie medzi fotografiou a jej pozorovateľom.



Farby

Žiarivé farby v sebe nesú radosť, energiu a pozitívne emócie. Naopak, jemné, tlmené odtiene pôsobia upokojujúco a vytvárajú pokojnú, harmonickú atmosféru.



Čiernobiele fotografie majú zas v sebe dramatickosť a silu výrazu. Čierna farba symbolizuje odvahu, prítomnosť a hĺbku, zatiaľ čo biela prináša rovnováhu, čistotu a priestor.



KARIÉRNE PRÍLEŽITOSTI

Ako môžu zručnosti vo fotografii a editovaní viesť k lepšiemu uplatneniu na trhu práce? Zručnosti vo fotografii a ich úprave môžu otvoriť dvere do sveta rozmanitých pracovných príležitostí – od zamestnania sa v súkromných firmách či verejných organizáciách až po vlastné podnikanie. V dnešnej digitálnej dobe sa podniky dávajú veľký dôraz na kvalitný vizuálny obsah, najmä na sociálnych sieťach a webových stránkach, na ktorých prezentujú svoje produkty a služby. Práve preto sú šikovní fotografi a editori veľmi žiadaní.

S dostatočnou disciplínou a počiatočnou investíciou do výbavy si môžete pomerne jednoducho vybudovať vlastné portfólio a uchádzať sa o prácu v tomto odvetví. Práca na zmluvu v rámci firmy môže priniesť finančnú stabilitu, no zároveň môže obmedziť kreativitu výstupov. Je preto dôležité poznať vlastné preferencie a zvoliť si cestu, ktorá vám najviac vyhovuje – či už ide o stabilné zamestnanie v súkromnom sektore, médiách, alebo v štátnej inštitúcii, napríklad ako súčasť PR tímu či kreatívneho oddelenia.



Na druhej strane, freelancing poskytuje slobodu vyberať si vlastných klientov a projekty, čo si zároveň vyžaduje silné schopnosti v oblasti sebaaprezentácie a podnikania. Jednou z kľúčových schopností freelancera je nájsť si svoju niche – teda špecifickú oblasť, v ktorej sa chceš špecializovať (napr. portréty, svadby, móda, cestovanie a pod.). Špecializáciou ukazujete potenciálnym klientom, že ste odborníkom v danej oblasti, čo vám pomáha vyniknúť v konkurencii ostatných. V tomto bode si môžete položiť otázku, do akej miery chcete robiť fotografiu ako umenie, a do akej ako komerciu. Odpoveď vám pomôže určiť si cieľovú skupinu potenciálnych klientov a partnerov, ktorých budete oslovovať.

Akonáhle si zadefinujete svoj smer, ďalším krokom je budovanie silnej osobnej značky. Vaša značka je spôsob, akým sa prezentujete svetu – zahŕňa váš vizuálny štýl, spôsob komunikácie, online prítomnosť a hodnoty, ktoré stoja za vašimi fotografiami. Môžete si vytvoriť vlastnú webovú stránku alebo aktívne využívať sociálne siete na zdieľanie svojich najlepších prác, príbehov a myšlienok, ktoré ich sprevádzajú. Vybudovanie si svojho publika si vyžaduje čas a vytrvalosť – no konzistentnosť vám pomôže vytvoriť si zapamätateľnú identitu, vďaka ktorej si vás klienti všimnú a zapamätajú. Postupom času vám konzistentnosť v komunikácii a silná osobná značka môžu priniesť viac príležitostí a stabilný príjem v oblasti, ktorú máte radi.



Ilustračné fotografie k príručke „Fotografia ako nástroj na zvýšenie zamestnatelnosti mládeže“ boli počas projektu vytvorené účastníkmi.

POUŽITÉ MATERIÁLY

- <https://visualeducation.com/understanding-the-exposure-triangle/>
- <https://www.outdoorphotographyschool.com/what-is-aperture-in-photography/>
- [Adobe, What is ISO in photography and how to use it. Ivy Chen](#)
- [25.8.2023 Skillmea Tím](#)
- <https://www.liveabout.com/photographer-525676>
- <https://www.unitemps.com/career-advice/careers-in-photography/>