



JAK ROBIĆ ZDJĘCIA I WIDEO TELEFONEM DO SOCIAL MEDIÓW

Praktyczny przewodnik dla klientów: ustawienia
telefonu, światło,
kadry, ujęcia i zasady nagrywania materiałów,
które można wykorzystać w postach, rolkach i stories.



JAK ROBIĆ ZDJĘCIA I WIDEO TELEFONEM DO SOCIAL MEDIÓW

Praktyczny przewodnik dla klientów: ustawienia telefonu, światło, kadry, ujęcia i zasady nagrywania materiałów, które można wykorzystać w postach, rolkach i stories.

Najważniejsza zasada

Lepiej nagrać więcej prostych, stabilnych i dobrze doświetlonych ujęć lub jeden długi film. Materiały do social mediów powinny być czytelne, jasne i łatwe do montażu.

Ustawienia telefonu do wideo

- | | |
|---|---|
| ☐ format pionowy 9:16 | ☐ jakość 4K lub 1080p |
| ☐ 30 fps do spokojnych ujęć | ☐ 60 fps do ruchu lub slow motion |
| ☐ wyłącz filtry z aplikacji | ☐ wyczyść obiektyw |
| ☐ nie używaj zoomu cyfrowego | ☐ nagrywaj kilka krótkich ujęć lub jeden długi |

Ustawienia telefonu do zdjęć

- | | |
|--|---|
| ☐ najlepiej światło dzienne [| ☐ ostrość ustawiona na produkt lub twarz [|
|] |] |
| tło uporządkowane |] |
| ☐ kilka wariantów kadru | ☐ zdjęcie bez filtra |
| ☐ ujęcie ogólne | ☐ detale z bliska |
| | ☐ ujęcie pionowe i poziome |

Jak ustawić światło

- Stań przodem lub bokiem do okna, nie tyłem.
- Unikaj ostrego światła z góry, które robi mocne cienie.
- Nie mieszaj wielu temperatur światła, np. żółtej lampy i zimnego okna.
- Przy produktach ustaw je blisko źródła światła i zadbaj o czyste tło.



Zobacz jak nagrywać ujęcia do rolki.

1	Ujęcie ogólne	Pokaż miejsce, produkt, usługę lub efekt w całości.
2	Detal	Nagraj zbliżenie na fakturę, ruch, dłonie, opakowanie, narzędzia lub najważniejszy element.
3	Proces	Pokaż krok po kroku, co się dzieje: przygotowanie, realizacja, pakowanie, efekt.
4	Przed i po	Jeśli usługa lub produkt daje widoczny efekt, nagraj porównanie.
5	Backstage	Pokaż kulisy pracy, przygotowania, zespół, atmosferę i momenty naturalne.

Lista ujęć do nagrania

- | | |
|---|---|
| ☐ wejście do lokalu | ☐ produkt w dłoni |
| ☐ pakowanie produktu | ☐ detal produktu |
| ☐ realizacja usługi | ☐ narzędzia pracy |
| ☐ klient / efekt końcowy | ☐ przed i po |
| ☐ zespół w pracy | ☐ ujęcie zza kulis |
| ☐ półka / ekspozycja | ☐ krótka wypowiedź do kamery |

Czego unikać

- Nie nagrywaj przez Instagram lub Messenger, jeśli materiał ma trafić do montażu.
- Nie wysyłaj materiałów przez komunikatory, które obniżają jakość.
- Nie nagrywaj w bardzo ciemnym miejscu.
- Nie przesuwaj telefonem zbyt szybko.
- Nie zasłaniaj mikrofonu dłonią, jeśli nagrywasz głos.

*Materiał przygotowany dla klientów Social Media Stories. Do użytku własnego w ramach współpracy.