ŚWIATŁO · TEMAT · KOMPOZYCJA

Fotografuj świadomie.

65 kart. 195 prób. Własny sposób patrzenia.








Małe zadania, które zmieniają sposób fotografowania.

Wybierz kartę, wykonaj trzy próby i porównaj efekty. Każda strona łączy krótką lekcję, przykładowy obraz oraz pytanie, które pomaga ocenić własną decyzję.

Do druku A4 • jedna karta na stronie • miejsce na notatki

Rysunki przygotowane z użyciem AI, w stylistyce poradników WIFOT.

Najpierw próba. Potem wniosek.

01 / PRZYGOTUJ

Wybierz jeden temat i przygotuj wymieniony sprzęt. Podany czas dotyczy pracy na miejscu. Dojazd oraz selekcję zaplanuj osobno.

02 / PORÓWNAJ

Wykonaj trzy próby z karty. Zmieniaj wskazany czynnik i zachowaj pozostałe warunki możliwie podobne. Wybierz 2-3 zdjęcia do porównania.

03 / OCEŃ I POWTÓRZ

Odpowiedz na pytanie kontrolne na podstawie tego, co widać w obrazie. Zapisz jedną zmianę i wróć do zadania po tygodniu.

PROSTA SKALA OCENY

0 - efekt niewidoczny. 1 - efekt częściowy lub przypadkowy.
2 - efekt czytelny i możliwy do powtórzenia.

SPRZĘT I PRZYKŁADOWE OBRAZY

Ustawienia liczbowe są punktami startowymi, nie receptą dla każdej sceny. Dopasuj czas, przysłonę i ISO do światła oraz ruchu. Większość zadań wykonasz telefonem. Rysunki AI wyjaśniają zasadę ćwiczenia; nie dokumentują rzeczywistej sesji ani konkretnych parametrów aparatu.

ŚCIEŻKA NA 13 TYGODNI

01 / HIERARCHIA
32, 33, 39, 58, 59
02 / PRZESTRZEŃ
42, 47, 48, 56, 65
03 / DROGI WZROKU
37, 41, 52, 61, 64
04 / PORZĄDEK I RELACJE
35, 43, 44, 46, 55
05 / GŁĘBIA I ENERGIA
45, 54, 57, 60, 53
06 / ŚWIATŁO I POWIERZCHNIA
34, 38, 40, 02, 11
07 / KOLOR, OSTROŚĆ, RUCH
36, 49, 50, 51, 62
08 / PRZEDMIOT
63, 01, 18, 19, 20
09 / NATURA
05, 09, 10, 12, 13
10 / MIEJSCE
04, 06, 07, 08, 30
11 / LUDZIE
16, 17, 22, 23, 31
12 / RELACJE I CODZIENNOŚĆ
24, 25, 26, 27, 28
13 / PRAKTYKA PRZEKROJOWA
03, 14, 15, 21, 29

Drukuj w skali 100% lub „Rozmiar rzeczywisty”, najlepiej jednostronnie. Każdą kartę można wydrukować osobno, wybierając numer strony w spisie.

01-31 / ŚWIATŁO I GATUNKI

Wybierz swój temat.

01	Abstrakcja z codzienności	5
02	Ciemna scena, czytelny temat	6
03	Myślenie bez koloru	7
04	Budowla jako znak miejsca	8
05	Krajobraz z decyzją	9
06	Architektura i piony	10
07	Noc bez przypadkowego poruszenia	11
08	Miejsce w pięciu obrazach	12
09	Woda w dwóch rytmach	13
10	Księżyc: detal albo kontekst	14
11	Jasna tonacja z detalem	15
12	Kwiat i jego otoczenie	16
13	Ptak w zachowaniu	17
14	Portret zwierzęcia z jego poziomu	18
15	Zwierzę za barierą	19
16	Portret po rozmowie	20
17	Ulica: gest i moment	21
18	Martwa natura: trzy przedmioty	22
19	Minimum z wyraźnym powodem	23
20	Mały świat i płaszczyzna ostrości	24
21	Sport: przewidź szczyt akcji	25
22	Portret łagodnym światłem	26
23	Portret światłem kierunkowym	27
24	Portret oczekiwania	28
25	Pierwsze dni: domowy reportaż	29
26	Dziecko prowadzi zabawę	30
27	Portret współtworzony	31
28	Rodzina w jednej czynności	32
29	Jedzenie: światło i świeżość	33
30	Próg, okno, opowieść	34
31	Dwie osoby, jedna relacja	35

32-65 / KOMPOZYCJA

Wybierz swój temat.

32	Co przyciąga oko pierwsze	36
33	Oddzielenie jasnością	37
34	Światło po powierzchni	38
35	Równowaga i jej naruszenie	39
36	Jeden akcent barwny	40
37	Spirala: droga do środka	41
38	Sylwetka rozpoznawalna po obrysie	42
39	Obiekt jako płaski kształt	43
40	Cień jako drugi bohater	44
41	Krzywa prowadzi przez kadr	45
42	Trójpodział jako eksperyment	46
43	Liczba obiektów a grupowanie	47
44	Powracający motyw	48
45	Skala potrzebuje odniesienia	49
46	Wzór i jedno zakłócenie	50
47	Temat poza środkiem	51
48	Pusta przestrzeń pracuje	52
49	Miejsce przed ruchem	53
50	Ruch: zamrożony, rozmyty, śledzony	54
51	Jedna rodzina barw	55
52	Spojrzenie wyznacza kierunek	56
53	Ogniskowa i odległość	57
54	Trzy plany bez bałaganu	58
55	Dwa elementy, trzecie znaczenie	59
56	Horyzont wybiera bohatera	60
57	Rama wewnątrz obrazu	61
58	Jeden punkt skupienia	62
59	Blisko, lecz z oddechem	63
60	Przechył z uzasadnieniem	64
61	Przekątne bez obracania aparatu	65
62	Ostrość jako wybór informacji	66
63	Kontrast między barwami	67
64	Linia z celem	68
65	Dwie części kadru	69

KARTA 01 / 65 • OKOŁO 25 MIN

Abstrakcja z codzienności

JEDNA MYŚL

Znaczenie przedmiotu może ustąpić rytmowi, barwie i fakturze.

PRZYGOTUJ

telefon lub aparat.



RYSUNEK AI / PRZYKŁAD DO ĆWICZENIA

TRZY PRÓBY

1. Zbliż się do trzech zwykłych przedmiotów tak, by utrudnić ich rozpoznanie.
2. Z każdego wybierz inny motyw: linię, kolor i powierzchnię.
3. Pokaż trzy zdjęcia komuś bez podawania nazw przedmiotów.

SPRAWDŹ EFEKT

Czy obraz przyciąga uwagę także po ujawnieniu, co przedstawia?

UWAŻAJ NA

Zostawienie etykiety lub kontekstu, który natychmiast rozwiązuje zagadkę.

TWÓJ WNIOSEK

Data: _____ Wybrane pliki / ocena 0-2: _____

KARTA 02 / 65 • OKOŁO 30 MIN

Ciemna scena, czytelny temat

JEDNA MYŚL

Low key buduje obraz przewagą ciemnych tonów, zachowując istotny detal w świetle.

PRZYGOTUJ

lampka, ciemne tło, aparat lub telefon.



RYSUNEK AI / PRZYKŁAD DO ĆWICZENIA

TRZY PRÓBY

1. Odsuń przedmiot od ciemnego tła i oświetl go z boku.
2. Wykonaj trzy wersje, zmieniając kierunek lampy, nie samą jasność zdjęcia.
3. Wybierz kadr z czytelną krawędzią i detalem w oświetlonej części.

SPRAWDŹ EFEKT

Czy temat pozostaje czytelny bez rozjaśniania całego kadru?

UWAŻAJ NA

Mylenie zamierzonej ciemnej tonacji z przypadkowym niedoświetleniem tematu.

TWÓJ WNIOSEK

Data: _____ Wybrane pliki / ocena 0-2: _____

KARTA 03 / 65 • OKOŁO 30 MIN

Myślenie bez koloru

JEDNA MYŚL

Czerń i biel ujawnia różnice jasności, kierunek światła i strukturę.

PRZYGOTUJ

telefon lub aparat z podglądem mono.



RYSUNEK AI / PRZYKŁAD DO ĆWICZENIA

TRZY PRÓBY

1. Znajdź scenę, w której dwa różne kolory mają podobną jasność.
2. Zrób drugą scenę opartą na wyraźnych różnicach jasności.
3. Porównaj obie po konwersji do czerni i bieli bez mocnego podbijania kontrastu.

SPRAWDŹ EFEKT

Czy główny temat oddziela się od tła również bez barwy?

UWAŻAJ NA

Ratowanie nieczytelnej kompozycji samym filtrem.

TWÓJ WNIOSEK

Data: _____ Wybrane pliki / ocena 0-2: _____

KARTA 04 / 65 • OKOŁO 45 MIN

Budowla jako znak miejsca

JEDNA MYŚL

Charakterystyczna budowla zyskuje znaczenie dzięki relacji z otoczeniem.

PRZYGOTUJ

telefon lub aparat, dostępne miejsce publiczne.



RYSUNEK AI / PRZYKŁAD DO ĆWICZENIA

TRZY PRÓBY

1. Wybierz wieżę, latarnię albo inny rozpoznawalny obiekt.
2. Zrób szeroki kadr pokazujący jego otoczenie i drugi oparty na sylwetce.
3. Dodaj detal, który mówi coś o funkcji obiektu.

SPRAWDŹ EFEKT

Czy trzy zdjęcia pokazują miejsce, znak i funkcję?

UWAŻAJ NA

Powtarzanie tej samej pocztówkowej perspektywy w każdym kadrze.

TWÓJ WNIOSEK

Data: _____ Wybrane pliki / ocena 0-2: _____

KARTA 05 / 65 • OKOŁO 45 MIN

Krajobraz z decyzją

JEDNA MYŚL

Dobry punkt widzenia porządkuje relacje planów przed wyborem ustawień.

PRZYGOTUJ

aparat lub telefon, opcjonalnie statyw.



RYSUNEK AI / PRZYKŁAD DO ĆWICZENIA

TRZY PRÓBY

1. Wybierz scenę z wyraźnym pierwszym planem i dalekim motywem.
2. Zrób zdjęcia z wysokości oczu, pasa i blisko ziemi.
3. W najlepszym położeniu przesuń się o kilka kroków, usuwając jeden rozpraszający element.

SPRAWDŹ EFEKT

Czy pierwszy plan prowadzi do dalszej części obrazu?

UWAŻAJ NA

Dodanie przypadkowego kamienia tylko po to, by zapełnić dół kadru.

TWÓJ WNIOSEK

Data: _____ Wybrane pliki / ocena 0-2: _____

KARTA 06 / 65 • OKOŁO 40 MIN

Architektura i piony

JEDNA MYŚL

Odchylenie aparatu zmienia zbieżność pionów; wybór powinien być świadomy.

PRZYGOTUJ

aparat lub telefon, siatka kadrowania.



RYSUNEK AI / PRZYKŁAD DO ĆWICZENIA

TRZY PRÓBY

1. Sfotografuj fasadę z aparatem możliwie poziomo, zostawiając zapas na kadr.
2. Zrób celowo mocno zadarty kadr, podkreślając wysokość.
3. Porównaj wersję dokumentalną i ekspresyjną pod kątem funkcji zdjęcia.

SPRAWDŹ EFEKT

Czy geometria wspiera wybraną intencję?

UWAŻAJ NA

Korygowanie perspektywy bez pozostawienia marginesu na przycięcie.

TWÓJ WNIOSEK

Data: _____ Wybrane pliki / ocena 0-2: _____

KARTA 07 / 65 • OKOŁO 40 MIN

Noc bez przypadkowego poruszenia

JEDNA MYŚL

W nocy trzeba rozdzielić ruch aparatu, ruch obiektu i szum.

PRZYGOTUJ

stabilne podparcie, aparat lub telefon.



RYSUNEK AI / PRZYKŁAD DO ĆWICZENIA

TRZY PRÓBY

1. Podeprzyj sprzęt i sfotografuj nieruchomą scenę z samowyzwalaczem.
2. Zrób tę samą scenę z ręki i porównaj drobne krawędzie.
3. Z podparcia dodaj przechodnia lub pojazd i świadomie zachowaj jego ruch.

SPRAWDŹ EFEKT

Czy potrafisz wskazać przyczynę każdej nieostrej części obrazu?

UWAŻAJ NA

Ocenianie ostrości wyłącznie na małym podglądzie.

TWÓJ WNIOSEK

Data: _____ Wybrane pliki / ocena 0-2: _____

KARTA 08 / 65 • OKOŁO 60 MIN

Miejsce w pięciu obrazach

JEDNA MYŚL

Seria podróżnicza łączy orientację, ludzi, detale i zdarzenia.

PRZYGOTUJ

telefon lub aparat.



RYSUNEK AI / PRZYKŁAD DO ĆWICZENIA

TRZY PRÓBY

1. Wybierz jedną ulicę lub plac i zrób kadr otwierający.
2. Dodaj detal, scenę działania i portret za zgodą osoby.
3. Zamknij serię spokojnym kadrem i usuń powtórzenia.

SPRAWDŹ EFEKT

Czy osoba nieznająca miejsca rozumie jego charakter?

UWAŻAJ NA

Pięć podobnych widoków bez nowej informacji.

TWÓJ WNIOSEK

Data: _____ Wybrane pliki / ocena 0-2: _____

KARTA 09 / 65 • OKOŁO 35 MIN

Woda w dwóch rytmach

JEDNA MYŚL

Czas ekspozycji decyduje, czy woda staje się strukturą czy płynną powierzchnią.

PRZYGOTUJ

aparat z kontrolą czasu lub telefon z odpowiednim trybem, podparcie.



RYSUNEK AI / PRZYKŁAD DO ĆWICZENIA

TRZY PRÓBY

1. Z bezpiecznego brzegu zrób kadr z czasem około 1/1000 s.
2. Podeprzyj aparat i spróbuj 1/4-1 s, jeśli światło na to pozwala.
3. Porównaj obie wersje przy identycznym kadrze i podobnej jasności.

SPRAWDŹ EFEKT

Czy wybrany ruch wody wzmacnia nastrój sceny?

UWAŻAJ NA

Wymuszanie długiego czasu w słońcu kosztem przepaleń; może być potrzebny filtr ND.

TWÓJ WNIOSEK

Data: _____ Wybrane pliki / ocena 0-2: _____

KARTA 10 / 65 • OKOŁO 45 MIN

Księżyc: detal albo kontekst

JEDNA MYŚL

Jasny Księżyc i ciemny krajobraz często wymagają różnych ekspozycji.

PRZYGOTUJ

aparat z teleobiektywem lub telefon, podparcie.



RYSUNEK AI / PRZYKŁAD DO ĆWICZENIA

TRZY PRÓBY

1. Zrób kadr na detal Księżyca, ograniczając ekspozycję do zachowania jego powierzchni.
2. Zrób osobno kadr pokazujący krajobraz i położenie Księżyca.
3. Porównaj różnicę jasności i opisz, co świadomie poświęcasz w pojedynczym zdjęciu.

SPRAWDŹ EFEKT

Czy odróżniasz brak zasięgu obiektywu od błędu ostrości lub ekspozycji?

UWAŻAJ NA

Oczekiwanie dużej tarczy Księżyca po szerokokątnym obiektywie telefonu.

TWÓJ WNIOSEK

Data: _____ Wybrane pliki / ocena 0-2: _____

KARTA 11 / 65 • OKOŁO 30 MIN

Jasna tonacja z detalem

JEDNA MYŚL

High key wymaga przewagi jasnych tonów, ale nie utraty ważnej faktury.

PRZYGOTUJ

jasne tło, okno, biały przedmiot.



RYSUNEK AI / PRZYKŁAD DO ĆWICZENIA

TRZY PRÓBY

1. Ustaw biały przedmiot przy jasnym tle w rozproszonym świetle.
2. Zrób wersję pomiarową i jaśniejszą, kontrolując ważne światła.
3. Przesuwaj przedmiot względem okna, aż krawędzie staną się czytelne.

SPRAWDŹ EFEKT

Czy biel ma subtelne różnice i widoczną strukturę?

UWAŻAJ NA

Traktowanie prześwietlenia wszystkich powierzchni jako celu.

TWÓJ WNIOSEK

Data: _____ Wybrane pliki / ocena 0-2: _____

KARTA 12 / 65 • OKOŁO 25 MIN

Kwiat i jego otoczenie

JEDNA MYŚL

Tło bywa ważniejsze niż efektowny okaz.

PRZYGOTUJ

telefon lub aparat, opcjonalnie kartka jako odbłyśnik.



RYSUNEK AI / PRZYKŁAD DO ĆWICZENIA

TRZY PRÓBY

1. Wybierz jeden kwiat i sfotografuj go z trzech stron.
2. W najlepszym kierunku zmień wysokość, usuwając jasne plamy w tle.
3. Dodaj białą kartkę poza kadrem i porównaj cienie.

SPRAWDŹ EFEKT

Czy tło wspiera kształt kwiatu?

UWAŻAJ NA

Skupienie na płatkach z pominięciem jaskrawych plam za nimi.

TWÓJ WNIOSEK

Data: _____ Wybrane pliki / ocena 0-2: _____

KARTA 13 / 65 • OKOŁO 45 MIN

Ptak w zachowaniu

JEDNA MYŚL

Interesujące zachowanie wymaga obserwacji i przewidywania.

PRZYGOTUJ

aparat z dłuższą ogniskową lub telefon do ujęć środowiskowych.



RYSUNEK AI / PRZYKŁAD DO ĆWICZENIA

TRZY PRÓBY

1. Obserwuj ptaka przez pięć minut z dystansu bez płoszenia.
2. Zrób ujęcie pokazujące środowisko i drugie pokazujące zachowanie.
3. W aparacie zacznij od AF ciągłego i około 1/1000 s dla aktywnego ptaka, dostosowując czas do ruchu.

SPRAWDŹ EFEKT

Czy zachowanie jest czytelne, a istotny detal dostatecznie ostry?

UWAŻAJ NA

Podchodzenie coraz bliżej, gdy zwierzę sygnalizuje niepokój.

TWÓJ WNIOSEK

Data: _____ Wybrane pliki / ocena 0-2: _____

KARTA 14 / 65 • OKOŁO 30 MIN

Portret zwierzęcia z jego poziomu

JEDNA MYŚL

Niska perspektywa pokazuje zwierzę jako uczestnika sceny.

PRZYGOTUJ

telefon lub aparat, znajomy opiekun.



RYSUNEK AI / PRZYKŁAD DO ĆWICZENIA

TRZY PRÓBY

1. Zrób portret z wysokości oczu zwierzęcia.
2. Pokaż jego ulubioną czynność bez wymuszania pozy.
3. Dodaj kadr z człowiekiem, skupiony na relacji.

SPRAWDŹ EFEKT

Czy oczy lub gest prowadzą uwagę?

UWAŻAJ NA

Fotografowanie wyłącznie z góry i ignorowanie oznak stresu.

TWÓJ WNIOSEK

Data: _____ Wybrane pliki / ocena 0-2: _____

KARTA 15 / 65 • OKOŁO 40 MIN

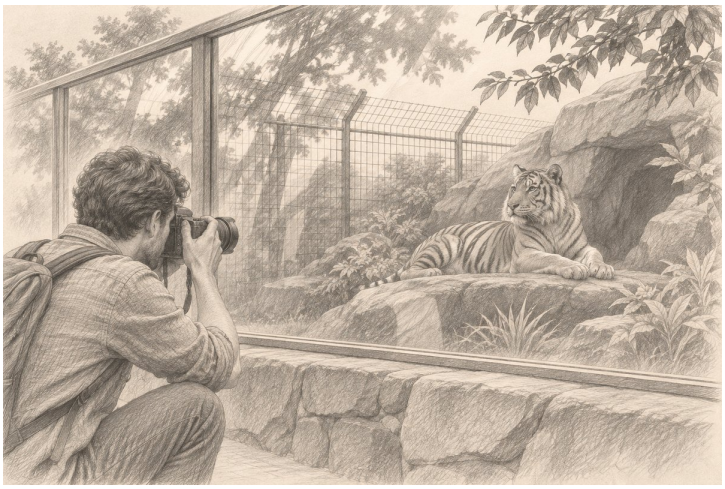
Zwierzę za barierą

JEDNA MYŚL

Pozycja aparatu wpływa na widoczność ogrodzenia i odbić.

PRZYGOTUJ

telefon lub aparat, opcjonalnie dłuższa ogniskowa.



RYSUNEK AI / PRZYKŁAD DO ĆWICZENIA

TRZY PRÓBY

1. W zoo lub azylu wybierz dozwolone stanowisko bez naruszania barier.
2. Porównaj dwa kąty względem szyby albo siatki.
3. Zrób portret i kadr środowiskowy, oceniając, który uczciwiej pokazuje sytuację.

SPRAWDŹ EFEKT

Czy odbicia i bariery są świadomym elementem lub skutecznie ograniczoną przeszkodą?

UWAŻAJ NA

Pukanie w szybę i prowokowanie reakcji dla zdjęcia.

TWÓJ WNIOSEK

Data: _____ Wybrane pliki / ocena 0-2: _____

KARTA 16 / 65 • OKOŁO 40 MIN

Portret po rozmowie

JEDNA MYŚL

Krótka rozmowa pomaga dobrać gest i miejsce do człowieka.

PRZYGOTUJ

telefon lub aparat, chętna osoba.



RYSUNEK AI / PRZYKŁAD DO ĆWICZENIA

TRZY PRÓBY

1. Poproś o zgodę na ćwiczenie i zapytaj o ulubione zajęcie.
2. Wykonaj portret przy neutralnym tle i drugi w ważnym dla osoby otoczeniu.
3. Wspólnie wybierz zdjęcie, w którym osoba rozpoznaje siebie.

SPRAWDŹ EFEKT

Czy otoczenie wnosi konkretną informację?

UWAŻAJ NA

Publikacja zdjęcia bez osobnego uzgodnienia z fotografowaną osobą.

TWÓJ WNIOSEK

Data: _____ Wybrane pliki / ocena 0-2: _____

KARTA 17 / 65 • OKOŁO 45 MIN

Ulica: gest i moment

JEDNA MYŚL

Zdarzenie staje się czytelne, gdy gest spotyka uporządkowane tło.

PRZYGOTUJ

telefon lub aparat.



RYSUNEK AI / PRZYKŁAD DO ĆWICZENIA

TRZY PRÓBY

1. Wybierz publiczne miejsce i najpierw skomponuj nieruchome tło.
2. Poczekaj na naturalny gest lub relację planów, respektując prywatność.
3. Wybierz jedno zdjęcie bez upokarzania lub narażania przedstawionych osób.

SPRAWDŹ EFEKT

Czy moment da się opisać jednym konkretnym zdaniem?

UWAŻAJ NA

Mylenie przypadkowej obecności przechodnia z opowieścią.

TWÓJ WNIOSEK

Data: _____ Wybrane pliki / ocena 0-2: _____

KARTA 18 / 65 • OKOŁO 35 MIN

Martwa natura: trzy przedmioty

JEDNA MYŚL

Rozmieszczenie i światło budują hierarchię nawet w małej scenie.

PRZYGOTUJ

trzy przedmioty, okno, karton.



RYSUNEK AI / PRZYKŁAD DO ĆWICZENIA

TRZY PRÓBY

1. Wybierz przedmiot główny i dwa pomocnicze.
2. Zrób trzy układy, zmieniając odległości i nakładanie kształtów.
3. Przy najlepszym układzie porównaj światło przednie i boczne.

SPRAWDŹ EFEKT

Czy jeden obiekt jest bezspornym bohaterem?

UWAŻAJ NA

Dokładanie rekwizytów, gdy problemem jest brak hierarchii.

TWÓJ WNIOSEK

Data: _____ Wybrane pliki / ocena 0-2: _____

KARTA 19 / 65 • OKOŁO 25 MIN

Minimum z wyraźnym powodem

JEDNA MYŚL

Minimalizm ogranicza informacje, ale zachowuje napięcie lub znaczenie.

PRZYGOTUJ

telefon lub aparat.



RYSUNEK AI / PRZYKŁAD DO ĆWICZENIA

TRZY PRÓBY

1. Znajdź samotny motyw na spokojnym tle.
2. Zrób wersję z dużą ilością pustego miejsca i drugą ciaśniejszą.
3. Wybierz kadr, w którym pustka wnosi skalę, kierunek albo nastrój.

SPRAWDŹ EFEKT

Czy potrafisz wyjaśnić rolę pustej przestrzeni?

UWAŻAJ NA

Uznawanie każdego prawie pustego zdjęcia za udaną kompozycję.

TWÓJ WNIOSEK

Data: _____ Wybrane pliki / ocena 0-2: _____

KARTA 20 / 65 • OKOŁO 35 MIN

Mały świat i płaszczyzna ostrości

JEDNA MYŚL

Przy dużym zbliżeniu nawet mała zmiana kąta przesuwa ostrość po obiekcie.

PRZYGOTUJ

tryb zbliżenia lub obiektyw makro, podparcie.



RYSUNEK AI / PRZYKŁAD DO ĆWICZENIA

TRZY PRÓBY

1. Sfotografuj monetę lub liść pod kątem.
2. Ustaw aparat bardziej równolegle do jego powierzchni.
3. Porównaj rozkład ostrości i zmień przysłonę, jeśli masz taką kontrolę.

SPRAWDŹ EFEKT

Czy wybrany ważny obszar mieści się w ostrości?

UWAŻAJ NA

Zbliżenie poniżej minimalnej odległości ostrzenia obiektywu.

TWÓJ WNIOSEK

Data: _____ Wybrane pliki / ocena 0-2: _____

KARTA 21 / 65 • OKOŁO 45 MIN

Sport: przewidź szczyt akcji

JEDNA MYŚL

Moment akcji można przewidzieć po fazie ruchu.

PRZYGOTUJ

aparat lub telefon z serią, bezpieczne miejsce.



RYSUNEK AI / PRZYKŁAD DO ĆWICZENIA

TRZY PRÓBY

1. Obserwuj powtarzalne ćwiczenie sportowe i nazwij jego kulminację.
2. Zrób krótkie serie zaczynające się tuż przed tym momentem.
3. Wybierz zdjęcie z czytelną pozycją ciała, piłki lub sprzętu.

SPRAWDŹ EFEKT

Czy ruch da się zrozumieć bez oglądania całej serii?

UWAŻAJ NA

Długa seria bez obserwacji rytmu i bez kontroli tła.

TWÓJ WNIOSEK

Data: _____ Wybrane pliki / ocena 0-2: _____

KARTA 22 / 65 • OKOŁO 35 MIN

Portret łagodnym światłem

JEDNA MYŚL

Miękkość światła zależy od pozornej wielkości źródła; nie wynika z płci modela.

PRZYGOTUJ

chętna dorosła osoba, okno.



RYSUNEK AI / PRZYKŁAD DO ĆWICZENIA

TRZY PRÓBY

1. Ustaw osobę blisko dużego okna bez bezpośredniego słońca.
2. Zrób portret na wprost i po niewielkim obrocie twarzy.
3. Poproś osobę o wybór komfortowej pozy i porównaj cień na policzku.

SPRAWDŹ EFEKT

Czy światło i poza pasują do uzgodnionego charakteru portretu?

UWAŻAJ NA

Narzucanie sztywnej recepty na pozowanie zamiast obserwacji osoby.

TWÓJ WNIOSEK

Data: _____ Wybrane pliki / ocena 0-2: _____

KARTA 23 / 65 • OKOŁO 35 MIN

Portret światłem kierunkowym

JEDNA MYŚL

Kierunkowe światło uwydatnia bryłę twarzy i materiałów.

PRZYGOTUJ

chętna dorosła osoba, okno lub lampa.



RYSUNEK AI / PRZYKŁAD DO ĆWICZENIA

TRZY PRÓBY

1. Zacznij od źródła światła z boku twarzy.
2. Obracaj osobę małymi krokami, zachowując pozycję lampy.
3. Zrób wariant z białą kartką po stronie cienia i porównaj nastrój.

SPRAWDŹ EFEKT

Czy cień modeluje twarz bez przypadkowego ukrywania istotnych cech?

UWAŻAJ NA

Stosowanie mocnego kontrastu jako automatycznego przepisu na charakter.

TWÓJ WNIOSEK

Data: _____ Wybrane pliki / ocena 0-2: _____

KARTA 24 / 65 • OKOŁO 40 MIN

Portret oczekiwania

JEDNA MYŚL

Dobre zdjęcie wynika z komfortu, relacji i uzgodnionego sposobu przedstawienia.

PRZYGOTUJ

chętna osoba w ciąży, wygodne miejsce.



RYSUNEK AI / PRZYKŁAD DO ĆWICZENIA

TRZY PRÓBY

1. Zapytaj o preferowany nastrój oraz wygodną pozycję.
2. Zrób portret siedzący i detal gestu dłoni bez narzucania symboliki.
3. Dodaj ujęcie z bliską osobą, jeśli uczestniczka tego chce.

SPRAWDŹ EFEKT

Czy seria oddaje osobę i relację, a nie tylko fakt ciąży?

UWAŻAJ NA

Długie utrzymywanie niewygodnej pozy dla kompozycji.

TWÓJ WNIOSEK

Data: _____ Wybrane pliki / ocena 0-2: _____

KARTA 25 / 65 • OKOŁO 20 MIN

Pierwsze dni: domowy reportaż

JEDNA MYŚL

Dokumentowanie noworodka może polegać na spokojnych, naturalnych sytuacjach.

PRZYGOTUJ

telefon lub aparat, opiekun, światło zastane.



RYSUNEK AI / PRZYKŁAD DO ĆWICZENIA

TRZY PRÓBY

1. Fotografuj dziecko bez zmiany jego bezpiecznej pozycji, przy obecnym opiekunie.
2. Zrób detal dłoni oraz szeroki kadr codziennej opieki.
3. Zakończ sesję, gdy dziecko lub opiekun potrzebuje spokoju.

SPRAWDŹ EFEKT

Czy opowieść jest czuła i czytelna bez aranżowania ryzykownych póz?

UWAŻAJ NA

Samodzielne odtwarzanie podwieszanych i podpieranych póz z profesjonalnych sesji.

TWÓJ WNIOSEK

Data: _____ Wybrane pliki / ocena 0-2: _____

KARTA 26 / 65 • OKOŁO 25 MIN

Dziecko prowadzi zabawę

JEDNA MYŚL

Naturalne działanie daje czytelniejsze gesty niż ciągłe polecenia.

PRZYGOTUJ

telefon lub aparat, opiekun, zgoda dziecka adekwatna do wieku.



RYSUNEK AI / PRZYKŁAD DO ĆWICZENIA

TRZY PRÓBY

1. Uzgodnij ćwiczenie z opiekunem i dzieckiem.
2. Przez kilka minut fotografuj jedną zwykłą zabawę z poziomu dziecka.
3. Wybierz początek, zaangażowanie i zakończenie aktywności.

SPRAWDŹ EFEKT

Czy trzy kadry pokazują zmieniające się działanie?

UWAŻAJ NA

Ciągłe proszenie o uśmiech i przerywanie zabawy.

TWÓJ WNIOSEK

Data: _____ Wybrane pliki / ocena 0-2: _____

KARTA 27 / 65 • OKOŁO 40 MIN

Portret współtworzony

JEDNA MYŚL

Wspólne decyzje pomagają stworzyć portret zgodny z tożsamością osoby.

PRZYGOTUJ

chętna osoba nastoletnia, uzgodnienia z opiekunem odpowiednie do sytuacji.



RYSUNEK AI / PRZYKŁAD DO ĆWICZENIA

TRZY PRÓBY

1. Poproś uczestnika o wybór miejsca i ważnego przedmiotu.
2. Wykonaj po jednej wersji według jego pomysłu i twojej propozycji.
3. Wybierzcie zdjęcie razem i osobno ustalcie ewentualną publikację.

SPRAWDŹ EFEKT

Czy fotografowana osoba ma realny wpływ na rezultat?

UWAŻAJ NA

Traktowanie zgody na zdjęcia jako automatycznej zgody na udostępnienie.

TWÓJ WNIOSEK

Data: _____ Wybrane pliki / ocena 0-2: _____

KARTA 28 / 65 • OKOŁO 40 MIN

Rodzina w jednej czynności

JEDNA MYŚL

Wspólne działanie pokazuje relacje i daje naturalne punkty kontaktu.

PRZYGOTUJ

telefon lub aparat, chętni uczestnicy.



RYSUNEK AI / PRZYKŁAD DO ĆWICZENIA

TRZY PRÓBY

1. Wybierzcie prostą aktywność: grę, gotowanie lub spacer.
2. Zrób szeroki kadr, parę osób w interakcji i detal wspólnego działania.
3. Sprawdź ostrość wszystkich twarzy, które są istotne dla kadru.

SPRAWDŹ EFEKT

Czy każdy uczestnik ma sensowną rolę w serii?

UWAŻAJ NA

Ustawienie osób w różnych odległościach przy zbyt małej głębi ostrości.

TWÓJ WNIOSEK

Data: _____ Wybrane pliki / ocena 0-2: _____

KARTA 29 / 65 • OKOŁO 35 MIN

Jedzenie: światło i świeżość

JEDNA MYŚL

Boczne światło uwydatnia fakturę, a perspektywa powinna pasować do budowy dania.

PRZYGOTUJ

potrawa, okno, kartka.



RYSUNEK AI / PRZYKŁAD DO ĆWICZENIA

TRZY PRÓBY

1. Sfotografuj tę samą potrawę z góry i pod kątem około 45 stopni.
2. Obróć talerz względem okna, obserwując połysk.
3. Usuń jeden rekwizyt i porównaj czytelność głównego składnika.

SPRAWDŹ EFEKT

Czy faktura jest apetyczna, a barwa wiarygodna?

UWAŻAJ NA

Mieszanie światła okna z lampą o innej barwie bez kontroli efektu.

TWÓJ WNIOSEK

Data: _____ Wybrane pliki / ocena 0-2: _____

KARTA 30 / 65 • OKOŁO 30 MIN

Próg, okno, opowieść

JEDNA MYŚL

Drzwi i okna łączą geometrię z informacją o sposobie życia.

PRZYGOTUJ

telefon lub aparat.



RYSUNEK AI / PRZYKŁAD DO ĆWICZENIA

TRZY PRÓBY

1. Zrób frontalny kadr zamkniętych drzwi lub okna bez zaglądania do prywatnych wnętrz.
2. Dodaj detal zużycia, materiału lub oznaczenia.
3. Zrób szerszy kadr pokazujący relację z ulicą.

SPRAWDŹ EFEKT

Czy detal wnosi historię, której nie pokazuje sam prostokąt?

UWAŻAJ NA

Ignorowanie krawędzi kadru i ucinanie ważnego obramowania.

TWÓJ WNIOSEK

Data: _____ Wybrane pliki / ocena 0-2: _____

KARTA 31 / 65 • OKOŁO 35 MIN

Dwie osoby, jedna relacja

JEDNA MYŚL

Relację pokazują spojrzenia, odległość i gesty, a nie obowiązkowy zestaw póz.

PRZYGOTUJ

dwie chętne dorosłe osoby, telefon lub aparat.



RYSUNEK AI / PRZYKŁAD DO ĆWICZENIA

TRZY PRÓBY

1. Poproś osoby o krótką rozmowę o wspólnym wspomnieniu.
2. Zrób kadr bliski i szerszy, zostawiając im swobodę kontaktu.
3. Wspólnie wybierzcie zdjęcie odpowiadające ich relacji.

SPRAWDŹ EFEKT

Czy gesty wyglądają wiarygodnie dla uczestników?

UWAŻAJ NA

Wymuszanie kontaktu fizycznego lub emocji.

TWÓJ WNIOSEK

Data: _____ Wybrane pliki / ocena 0-2: _____

KARTA 32 / 65 • OKOŁO 25 MIN

Co przyciąga oko pierwsze

JEDNA MYŚL

Jasność, rozmiar, kontrast i znaczenie obiektu tworzą jego wagę wizualną.

PRZYGOTUJ

telefon lub aparat.



RYSUNEK AI / PRZYKŁAD DO ĆWICZENIA

TRZY PRÓBY

1. Ustaw mały jasny przedmiot obok dużego ciemnego.
2. Zmień położenie jasnego elementu w trzech kadrach.
3. Pokaż kadry komuś na dwie sekundy i zapytaj, co zauważył najpierw.

SPRAWDŹ EFEKT

Czy pierwszy zauważony element jest twoim bohaterem?

UWAŻAJ NA

Założenie, że największy obiekt zawsze dominuje.

TWÓJ WNIOSEK

Data: _____ Wybrane pliki / ocena 0-2: _____

KARTA 33 / 65 • OKOŁO 25 MIN

Oddzielenie jasnością

JEDNA MYŚL

Różnica jasności może rozdzielić temat i tło mimo podobnej barwy.

PRZYGOTUJ

telefon lub aparat.



RYSUNEK AI / PRZYKŁAD DO ĆWICZENIA

TRZY PRÓBY

1. Sfotografuj obiekt na tle o podobnej jasności.
2. Zmień punkt widzenia, umieszczając go na tle wyraźnie jaśniejszym lub ciemniejszym.
3. Porównaj kadry w czerni i bieli.

SPRAWDŹ EFEKT

Czy zarys tematu jest czytelny również w małym podglądzie?

UWAŻAJ NA

Podbijanie globalnego kontrastu zamiast zmiany relacji tematu i tła.

TWÓJ WNIOSEK

Data: _____ Wybrane pliki / ocena 0-2: _____

KARTA 34 / 65 • OKOŁO 25 MIN

Światło po powierzchni

JEDNA MYŚL

Światło padające pod małym kątem do powierzchni wzmacnia drobne cienie.

PRZYGOTUJ

przedmiot z fakturą, ruchoma lampa.



RYSUNEK AI / PRZYKŁAD DO ĆWICZENIA

TRZY PRÓBY

1. Sfotografuj tkaninę lub korę światłem bliskim osi aparatu.
2. Przesuń lampę na bok i powtórz kadr.
3. Wybierz wersję najlepiej oddającą dotykowy charakter materiału.

SPRAWDŹ EFEKT

Czy faktura jest widoczna bez przesadnego wyostrzania?

UWAŻAJ NA

Mylenie szumu i cyfrowego wyostrzania z prawdziwym detalem.

TWÓJ WNIOSEK

Data: _____ Wybrane pliki / ocena 0-2: _____

KARTA 35 / 65 • OKOŁO 30 MIN

Równowaga i jej naruszenie

JEDNA MYŚL

Symetria daje porządek, a kontrolowane odchylenie może wprowadzić napięcie.

PRZYGOTUJ

telefon lub aparat.



RYSUNEK AI / PRZYKŁAD DO ĆWICZENIA

TRZY PRÓBY

1. Znajdź osiowo symetryczne miejsce i ustaw się precyzyjnie.
2. Zrób kadr symetryczny, a potem przesuń się wyraźnie w bok.
3. Dodaj pojedynczy element poza osią, jeśli jest dostępny, i oceń równowagę.

SPRAWDŹ EFEKT

Czy różnica wygląda na zamierzoną?

UWAŻAJ NA

Prawie symetryczny kadr z drobnym, przypadkowym przekoszeniem.

TWÓJ WNIOSEK

Data: _____ Wybrane pliki / ocena 0-2: _____

KARTA 36 / 65 • OKOŁO 25 MIN

Jeden akcent barwny

JEDNA MYŚL

Mały obszar koloru może zdominować stonowane otoczenie.

PRZYGOTUJ

kolorowy przedmiot, spokojne tło.



RYSUNEK AI / PRZYKŁAD DO ĆWICZENIA

TRZY PRÓBY

1. Znajdź naturalnie stonowaną scenę z jednym barwnym elementem.
2. Zrób trzy kadry, zmieniając udział tego elementu w obrazie.
3. Wybierz najmniejszy udział, przy którym akcent nadal działa.

SPRAWDŹ EFEKT

Czy barwa kieruje uwagę do istotnego motywu?

UWAŻAJ NA

Selektywne odbarwianie jako zamiennik uporządkowania sceny.

TWÓJ WNIOSEK

Data: _____ Wybrane pliki / ocena 0-2: _____

KARTA 37 / 65 • OKOŁO 30 MIN

Spirala: droga do środka

JEDNA MYŚL

Spirala może prowadzić wzrok, jeśli jej przebieg jest widoczny w zdjęciu.

PRZYGOTUJ

telefon lub aparat.



RYSUNEK AI / PRZYKŁAD DO ĆWICZENIA

TRZY PRÓBY

1. Znajdź schody, zwinięty przedmiot lub układ przypominający spiralę.
2. Zmień punkt widzenia tak, by kolejne odcinki nie zlewały się.
3. Zrób wersję z czytelnym środkiem i wersję z centrum poza kadrem.

SPRAWDŹ EFEKT

Czy oko potrafi prześledzić krzywiznę?

UWAŻAJ NA

Dopasowywanie wyobrażonej spirali do sceny, która jej wizualnie nie pokazuje.

TWÓJ WNIOSEK

Data: _____ Wybrane pliki / ocena 0-2: _____

KARTA 38 / 65 • OKOŁO 25 MIN

Sylwetka rozpoznawalna po obrysie

JEDNA MYŚL

Sylwetka działa, kiedy obrys przekazuje wystarczającą informację.

PRZYGOTUJ

jasne tło, telefon lub aparat.



RYSUNEK AI / PRZYKŁAD DO ĆWICZENIA

TRZY PRÓBY

1. Ustaw przedmiot lub chętną osobę przed jasnym tłem.
2. Dobierz ekspozycję na tło, aż temat stanie się ciemny.
3. Zmień gest lub kąt tak, by części sylwetki nie zlewały się.

SPRAWDŹ EFEKT

Czy rozpoznasz działanie bez widocznego wnętrza sylwetki?

UWAŻAJ NA

Nakładanie rąk, twarzy i tułowia w jedną nieczytelną plamę.

TWÓJ WNIOSEK

Data: _____ Wybrane pliki / ocena 0-2: _____

KARTA 39 / 65 • OKOŁO 25 MIN

Obiekt jako płaski kształt

JEDNA MYŚL

Kontur może być głównym nośnikiem kompozycji niezależnie od funkcji przedmiotu.

PRZYGOTUJ

telefon lub aparat.



RYSUNEK AI / PRZYKŁAD DO ĆWICZENIA

TRZY PRÓBY

1. Znajdź trzy obiekty o różnych konturach.
2. Fotografuj je na spokojnym tle, ograniczając przestrzenny detal.
3. Ułóż serię, w której kształty wyraźnie się różnią.

SPRAWDŹ EFEKT

Czy każdy kontur da się szybko naszkicować?

UWAŻAJ NA

Tło przecinające i rozbijające ważny obrys.

TWÓJ WNIOSEK

Data: _____ Wybrane pliki / ocena 0-2: _____

KARTA 40 / 65 • OKOŁO 30 MIN

Cień jako drugi bohater

JEDNA MYŚL

Cień może dopowiadać obiekt lub tworzyć własną figurę.

PRZYGOTUJ

słońce lub mała lampa, przedmiot.



RYSUNEK AI / PRZYKŁAD DO ĆWICZENIA

TRZY PRÓBY

1. Zrób zdjęcie przedmiotu razem z jego cieniem.
2. Zmień kierunek światła lub porę, wydłużając cień.
3. Zrób kadr oparty głównie na cieniu, pozostawiając wskazówkę jego źródła.

SPRAWDŹ EFEKT

Czy cień wnosi nową informację lub napięcie?

UWAŻAJ NA

Przypadkowy cień fotografa przecinający scenę.

TWÓJ WNIOSEK

Data: _____ Wybrane pliki / ocena 0-2: _____

KARTA 41 / 65 • OKOŁO 30 MIN

Krzywa prowadzi przez kadr

JEDNA MYŚL

Krzywizna działa jako droga wzroku, gdy ma czytelny początek i przebieg.

PRZYGOTUJ

telefon lub aparat.



RYSUNEK AI / PRZYKŁAD DO ĆWICZENIA

TRZY PRÓBY

1. Znajdź wijącą się ścieżkę, rzekę lub schody.
2. Porównaj kadr z wejściem krzywej od brzegu i ze środka.
3. Zmień wysokość aparatu, aby lepiej rozdzielić zakręty.

SPRAWDŹ EFEKT

Czy krzywa prowadzi do miejsca wartego obejrzenia?

UWAŻAJ NA

Linia znikająca za przypadkową przeszkodą przed ważnym punktem.

TWÓJ WNIOSEK

Data: _____ Wybrane pliki / ocena 0-2: _____

KARTA 42 / 65 • OKOŁO 25 MIN

Trójpodział jako eksperyment

JEDNA MYŚL

Położenie tematu należy oceniać razem z otoczeniem, nie samą siatką.

PRZYGOTUJ

telefon lub aparat, siatka.



RYSUNEK AI / PRZYKŁAD DO ĆWICZENIA

TRZY PRÓBY

1. Zrób tę samą scenę z tematem pośrodku i przy dwóch różnych przecięciach siatki.
2. Zachowaj podobną skalę tematu.
3. Wybierz wersję na podstawie relacji w obrazie, zapisując powód.

SPRAWDŹ EFEKT

Czy umiejscowienie wspiera kierunek, równowagę lub znaczenie?

UWAŻAJ NA

Automatyczne przesuwanie każdego motywu na przecięcie linii.

TWÓJ WNIOSEK

Data: _____ Wybrane pliki / ocena 0-2: _____

KARTA 43 / 65 • OKOŁO 25 MIN

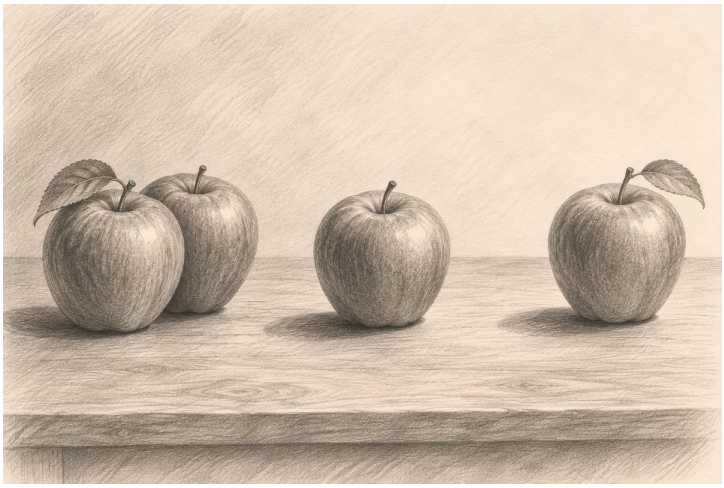
Liczba obiektów a grupowanie

JEDNA MYŚL

Sposób grupowania może mieć większe znaczenie niż parzystość liczby elementów.

PRZYGOTUJ

pięć małych przedmiotów, telefon lub aparat.



RYSUNEK AI / PRZYKŁAD DO ĆWICZENIA

TRZY PRÓBY

1. Ułóż dwa, trzy i cztery podobne przedmioty.
2. Dla czterech zrób układ dwóch par oraz jednej grupy z odosobnionym elementem.
3. Porównaj, jak zmienia się odczyt relacji.

SPRAWDŹ EFEKT

Czy potrafisz opisać grupy bez odwoływania się do samej liczby?

UWAŻAJ NA

Odrzucanie parzystych układów mimo czytelnej kompozycji.

TWÓJ WNIOSEK

Data: _____ Wybrane pliki / ocena 0-2: _____

KARTA 44 / 65 • OKOŁO 30 MIN

Powracający motyw

JEDNA MYŚL

Powtórzenie rozpoznawalnej cechy może łączyć elementy bez regularnej siatki.

PRZYGOTUJ

telefon lub aparat.



RYSUNEK AI / PRZYKŁAD DO ĆWICZENIA

TRZY PRÓBY

1. Znajdź ten sam kolor lub kształt w trzech miejscach jednej sceny.
2. Zmień punkt widzenia, by wszystkie były czytelne.
3. Usuń z kadru jeden motyw i porównaj siłę powiązania.

SPRAWDŹ EFEKT

Czy wspólna cecha łączy obraz mimo nieregularnych odstępów?

UWAŻAJ NA

Nazywanie każdego powtórzenia regularnym wzorem.

TWÓJ WNIOSEK

Data: _____ Wybrane pliki / ocena 0-2: _____

KARTA 45 / 65 • OKOŁO 30 MIN

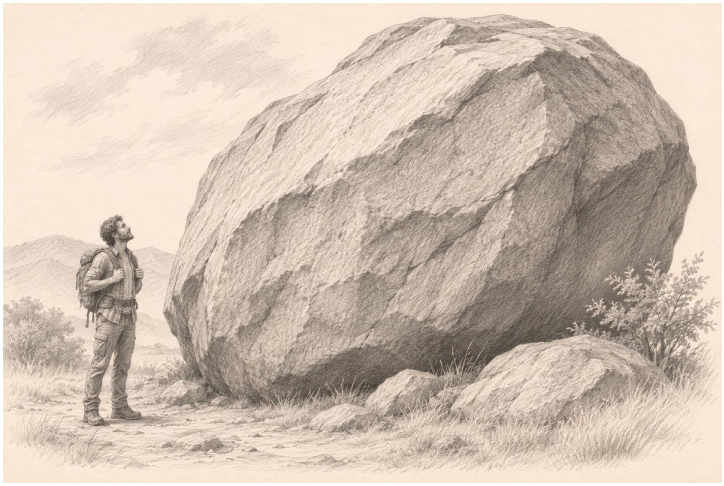
Skala potrzebuje odniesienia

JEDNA MYŚL

Wrażenie wielkości wynika z relacji i znanych punktów odniesienia.

PRZYGOTUJ

telefon lub aparat.



RYSUNEK AI / PRZYKŁAD DO ĆWICZENIA

TRZY PRÓBY

1. Sfotografuj duży obiekt bez elementu porównawczego.
2. Dodaj do kadru człowieka lub inny obiekt o znanej wielkości.
3. Zrób wariant perspektywiczny i opisz, czy pokazuje rzeczywistą relację, czy iluzję.

SPRAWDŹ EFEKT

Czy odbiorca ma podstawę do oceny skali?

UWAŻAJ NA

Przedstawianie wymuszonej perspektywy jako neutralnego dokumentu.

TWÓJ WNIOSEK

Data: _____ Wybrane pliki / ocena 0-2: _____

KARTA 46 / 65 • OKOŁO 25 MIN

Wzór i jedno zakłócenie

JEDNA MYŚL

Regularność daje oczekiwanie, a odstępstwo może stworzyć bohatera.

PRZYGOTUJ

telefon lub aparat.



RYSUNEK AI / PRZYKŁAD DO ĆWICZENIA

TRZY PRÓBY

1. Znajdź regularny układ okien, płytek lub przedmiotów.
2. Wypełnij nim kadr, dbając o geometrię.
3. Zrób drugi kadr z jednym naturalnym lub ustawionym odstępstwem.

SPRAWDŹ EFEKT

Czy zakłócenie jest zauważalne i ma sens?

UWAŻAJ NA

Zbyt wiele odmiennych elementów, przez co znika reguła.

TWÓJ WNIOSEK

Data: _____ Wybrane pliki / ocena 0-2: _____

KARTA 47 / 65 • OKOŁO 25 MIN

Temat poza środkiem

JEDNA MYŚL

Przesunięcie tematu otwiera przestrzeń o konkretnej funkcji.

PRZYGOTUJ

telefon lub aparat.



RYSUNEK AI / PRZYKŁAD DO ĆWICZENIA

TRZY PRÓBY

1. Zrób portret przedmiotu lub osoby pośrodku.
2. Przesuń temat na bok, pozostawiając po drugiej stronie informację lub kierunek.
3. Zrób wersję z pustką po przeciwnej stronie i porównaj napięcie.

SPRAWDŹ EFEKT

Czy wolna część kadru ma uzasadnienie?

UWAŻAJ NA

Przesunięcie tematu bez kontroli tego, co pojawia się obok.

TWÓJ WNIOSEK

Data: _____ Wybrane pliki / ocena 0-2: _____

KARTA 48 / 65 • OKOŁO 25 MIN

Pusta przestrzeń pracuje

JEDNA MYŚL

Otoczenie bez detali może określać samotność, skalę lub swobodę.

PRZYGOTUJ

telefon lub aparat.



RYSUNEK AI / PRZYKŁAD DO ĆWICZENIA

TRZY PRÓBY

1. Znajdź mały motyw na dużej spokojnej powierzchni.
2. Zrób trzy wersje z różną ilością otoczenia.
3. Nadaj każdej jedno słowo opisujące odczucie i wybierz najbardziej trafną.

SPRAWDŹ EFEKT

Czy zwiększenie pustki zmienia odbiór w zamierzony sposób?

UWAŻAJ NA

Pozostawienie jasnej, rozpraszającej plamy w pozornie pustym tle.

TWÓJ WNIOSEK

Data: _____ Wybrane pliki / ocena 0-2: _____

KARTA 49 / 65 • OKOŁO 30 MIN

Miejsce przed ruchem

JEDNA MYŚL

Wolna przestrzeń przed obiektem sugeruje dalszy ciąg ruchu.

PRZYGOTUJ

telefon lub aparat, bezpieczny ruchomy motyw.



RYSUNEK AI / PRZYKŁAD DO ĆWICZENIA

TRZY PRÓBY

1. Sfotografuj ruch z dużą przestrzenią przed obiektem.
2. Powtórz z obiektem blisko przedniej krawędzi.
3. Porównaj przewidywanie i poczucie zatrzymania w obu wersjach.

SPRAWDŹ EFEKT

Czy przestrzeń odpowiada emocji, którą chcesz pokazać?

UWAŻAJ NA

Ucinanie ważnej części motywu podczas śledzenia ruchu.

TWÓJ WNIOSEK

Data: _____ Wybrane pliki / ocena 0-2: _____

KARTA 50 / 65 • OKOŁO 40 MIN

Ruch: zamrożony, rozmyty, śledzony

JEDNA MYŚL

Różne rodzaje nieostrości opowiadają o różnych relacjach ruchu.

PRZYGOTUJ

aparat z kontrolą czasu lub telefon z odpowiednim trybem.



RYSUNEK AI / PRZYKŁAD DO ĆWICZENIA

TRZY PRÓBY

1. Zamroź bezpiecznie powtarzalny ruch krótkim czasem.
2. Podeprzyj aparat i wydłuż czas, rozmywając sam motyw.
3. Spróbuj śledzić motyw aparatem przy około 1/30 s i oceń wynik.

SPRAWDŹ EFEKT

Czy wybrany rodzaj ruchu jest widoczny w gotowym zdjęciu?

UWAŻAJ NA

Zmienianie czasu bez kompensacji jasności przez ISO lub przysłonę.

TWÓJ WNIOSEK

Data: _____ Wybrane pliki / ocena 0-2: _____

KARTA 51 / 65 • OKOŁO 30 MIN

Jedna rodzina barw

JEDNA MYŚL

Monochromatyczna scena może różnicować jasność i nasycenie w ramach jednej barwy.

PRZYGOTUJ

telefon lub aparat.



RYSUNEK AI / PRZYKŁAD DO ĆWICZENIA

TRZY PRÓBY

1. Znajdź scenę zdominowaną przez jedną rodzinę barw.
2. Włącz jasny i ciemny wariant tej barwy.
3. Zrób wersję bez obcego akcentu kolorystycznego i porównaj spójność.

SPRAWDŹ EFEKT

Czy różnice tonów wystarczają do rozdzielenia elementów?

UWAŻAJ NA

Mylenie jednobarwnego filtra z celowym wyborem sceny.

TWÓJ WNIOSEK

Data: _____ Wybrane pliki / ocena 0-2: _____

KARTA 52 / 65 • OKOŁO 30 MIN

Spojrzenie wyznacza kierunek

JEDNA MYŚL

Patrzenie poza kadr tworzy pytanie, a spojrzenie wewnątrz łączy elementy.

PRZYGOTUJ

chętna osoba, telefon lub aparat.



RYSUNEK AI / PRZYKŁAD DO ĆWICZENIA

TRZY PRÓBY

1. Zrób portret ze spojrzeniem w stronę wolnej przestrzeni.
2. Powtórz ze spojrzeniem ku bliskiej krawędzi.
3. Dodaj przedmiot w kierunku wzroku i oceń zmianę opowieści.

SPRAWDŹ EFEKT

Czy kierunek oczu prowadzi do zamierzonej informacji?

UWAŻAJ NA

Drobny element tła przypadkowo wyglądający jak cel spojrzenia.

TWÓJ WNIOSEK

Data: _____ Wybrane pliki / ocena 0-2: _____

KARTA 53 / 65 • OKOŁO 35 MIN

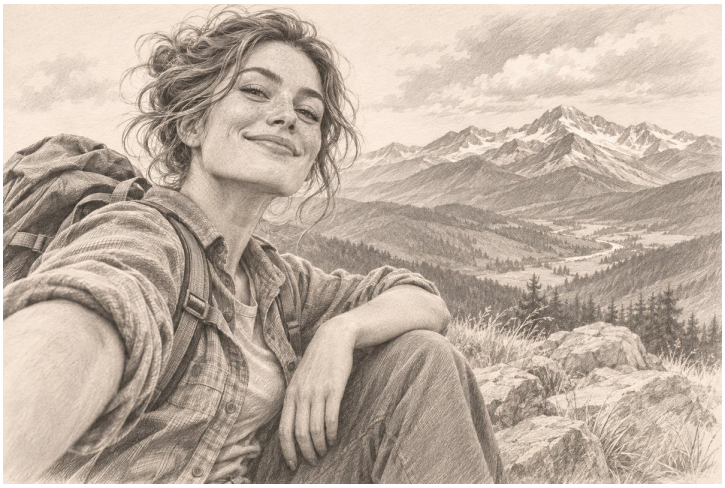
Ogniskowa i odległość

JEDNA MYŚL

Perspektywę zmienia pozycja aparatu; ogniskowa określa kąt widzenia.

PRZYGOTUJ

zoom lub dwa obiektywy; telefon z różnymi kątami widzenia.



RYSUNEK AI / PRZYKŁAD DO ĆWICZENIA

TRZY PRÓBY

1. Z tej samej pozycji zrób szeroki i wąski kadr, potem przytnij szeroki dla porównania.
2. Podejdź szerokim obiektywem, zachowując podobny rozmiar tematu jak w wąskim kadrze.
3. Porównaj teraz relacje tematu i tła.

SPRAWDŹ EFEKT

Czy odróżniasz efekt przycięcia od efektu zmiany odległości?

UWAŻAJ NA

Przypisywanie całej zmiany perspektywy samej ogniskowej.

TWÓJ WNIOSEK

Data: _____ Wybrane pliki / ocena 0-2: _____

KARTA 54 / 65 • OKOŁO 35 MIN

Trzy plany bez bałaganu

JEDNA MYŚL

Warstwy nadają głębię, jeśli pozostają czytelne i mają różne role.

PRZYGOTUJ

telefon lub aparat.



RYSUNEK AI / PRZYKŁAD DO ĆWICZENIA

TRZY PRÓBY

1. Zbuduj kadr z bliskim elementem, tematem i dalekim tłem.
2. Przesuń się w bok, usuwając zlewanie konturów.
3. Zrób wersję z jednym planem mniej i oceń, czy głębia była potrzebna.

SPRAWDŹ EFEKT

Czy oko rozróżnia plany bez szukania bohatera?

UWAŻAJ NA

Dodanie nieostrego pierwszego planu, który zasłania istotną informację.

TWÓJ WNIOSEK

Data: _____ Wybrane pliki / ocena 0-2: _____

KARTA 55 / 65 • OKOŁO 40 MIN

Dwa elementy, trzecie znaczenie

JEDNA MYŚL

Zestawienie elementów może stworzyć porównanie, ironię albo napięcie.

PRZYGOTUJ

telefon lub aparat.



RYSUNEK AI / PRZYKŁAD DO ĆWICZENIA

TRZY PRÓBY

1. Znajdź relację stare-nowe, małe-duże albo naturalne-sztuczne.
2. Zrób kadr pokazujący oba elementy bez dodatkowego komentarza.
3. Zmień proporcje kadru, aż porównanie stanie się czytelne.

SPRAWDŹ EFEKT

Czy widz potrafi nazwać relację między elementami?

UWAŻAJ NA

Dopisywanie sensu opisem do kadru, który go nie pokazuje.

TWÓJ WNIOSEK

Data: _____ Wybrane pliki / ocena 0-2: _____

KARTA 56 / 65 • OKOŁO 25 MIN

Horyzont wybiera bohatera

JEDNA MYŚL

Położenie horyzontu rozdziela uwagę między górę i dół obrazu.

PRZYGOTUJ

telefon lub aparat.



RYSUNEK AI / PRZYKŁAD DO ĆWICZENIA

TRZY PRÓBY

1. Zrób kadr z przewagą nieba.
2. Z tego samego miejsca zrób kadr z przewagą ziemi lub wody.
3. Dodaj wariant centralny i wybierz na podstawie zawartości obu części.

SPRAWDŹ EFEKT

Czy większa część kadru rzeczywiście zawiera ważniejszą informację?

UWAŻAJ NA

Przechylony horyzont, gdy przechył niczemu nie służy.

TWÓJ WNIOSEK

Data: _____ Wybrane pliki / ocena 0-2: _____

KARTA 57 / 65 • OKOŁO 30 MIN

Rama wewnątrz obrazu

JEDNA MYŚL

Obramowanie może kierować uwagę, ale też zabierać światło i miejsce.

PRZYGOTUJ

telefon lub aparat.



RYSUNEK AI / PRZYKŁAD DO ĆWICZENIA

TRZY PRÓBY

1. Znajdź przejście, gałęzie lub otwór obejmujący temat.
2. Zrób zdjęcie z ramą i po niewielkiej zmianie pozycji bez niej.
3. Porównaj, czy obramowanie wzmacnia temat lub tylko go przytłacza.

SPRAWDŹ EFEKT

Czy rama wspiera hierarchię, pozostawiając temat czytelnym?

UWAŻAJ NA

Jasna lub ostra rama silniejsza od głównego obiektu.

TWÓJ WNIOSEK

Data: _____ Wybrane pliki / ocena 0-2: _____

KARTA 58 / 65 • OKOŁO 25 MIN

Jeden punkt skupienia

JEDNA MYŚL

Dominanta może powstać dzięki położeniu, ostrości, kontrastowi lub znaczeniu.

PRZYGOTUJ

telefon lub aparat.



RYSUNEK AI / PRZYKŁAD DO ĆWICZENIA

TRZY PRÓBY

1. Sfotografuj scenę z kilkoma konkurującymi elementami.
2. Zmień tylko jeden czynnik: punkt widzenia, światło albo ostrość.
3. Pokaż oba zdjęcia komuś i porównaj pierwszy zauważony element.

SPRAWDŹ EFEKT

Czy jedna decyzja wyraźnie poprawiła hierarchię?

UWAŻAJ NA

Próba wyróżnienia wszystkiego jednocześnie.

TWÓJ WNIOSEK

Data: _____ Wybrane pliki / ocena 0-2: _____

KARTA 59 / 65 • OKOŁO 25 MIN

Blisko, lecz z oddechem

JEDNA MYŚL

Ciasny kadr zwiększa udział tematu, lecz wymaga kontroli granic.

PRZYGOTUJ

telefon lub aparat.



RYSUNEK AI / PRZYKŁAD DO ĆWICZENIA

TRZY PRÓBY

1. Zrób luźne ujęcie przedmiotu lub osoby.
2. Podejdź i wykonaj ciasny kadr, pilnując ważnych detali.
3. Dodaj wersję jeszcze ciaśniejszą i wybierz granicę użytecznego zbliżenia.

SPRAWDŹ EFEKT

Czy każde cięcie wygląda na świadomą decyzję?

UWAŻAJ NA

Przypadkowe ucinanie palców, uchwytów lub istotnych fragmentów konturu.

TWÓJ WNIOSEK

Data: _____ Wybrane pliki / ocena 0-2: _____

KARTA 60 / 65 • OKOŁO 25 MIN

Przechył z uzasadnieniem

JEDNA MYŚL

Przechylona oś kadru może wywołać niestabilność i energię.

PRZYGOTUJ

telefon lub aparat.



RYSUNEK AI / PRZYKŁAD DO ĆWICZENIA

TRZY PRÓBY

1. Zrób spokojną scenę z aparatem poziomo.
2. Powtórz ją z niewielkim i mocnym przechyłem.
3. Wybierz wersję, której napięcie odpowiada tematowi.

SPRAWDŹ EFEKT

Czy przechył wnosi konkretny efekt zamiast maskować brak pomysłu?

UWAŻAJ NA

Dodawanie dynamiki do sceny, która ma komunikować spokój i precyzję.

TWÓJ WNIOSEK

Data: _____ Wybrane pliki / ocena 0-2: _____

KARTA 61 / 65 • OKOŁO 30 MIN

Przekątne bez obracania aparatu

JEDNA MYŚL

Ukośne relacje mogą wynikać z pozycji wobec sceny.

PRZYGOTUJ

telefon lub aparat.



RYSUNEK AI / PRZYKŁAD DO ĆWICZENIA

TRZY PRÓBY

1. Znajdź schody, balustradę lub krawędź budynku.
2. Zmień punkt widzenia, tworząc przekątną przy poziomym aparacie.
3. Zrób drugi kadr z innym wejściem linii od brzegu.

SPRAWDŹ EFEKT

Czy ukośna linia porządkuje obraz i nie wyprowadza oka przypadkowo?

UWAŻAJ NA

Mylenie rzeczywistej przekątnej w scenie z samym przechyleniem kadru.

TWÓJ WNIOSEK

Data: _____ Wybrane pliki / ocena 0-2: _____

KARTA 62 / 65 • OKOŁO 35 MIN

Ostrość jako wybór informacji

JEDNA MYŚL

Głębia ostrości zależy m.in. od przysłony, skali odwzorowania i odległości.

PRZYGOTUJ

aparat z kontrolą przysłony lub telefon z blokadą ostrości.



RYSUNEK AI / PRZYKŁAD DO ĆWICZENIA

TRZY PRÓBY

1. Ustaw trzy przedmioty w różnych odległościach i ostrz na środkowy.
2. W aparacie porównaj f/2.8 lub najniższą dostępną wartość z f/8, kompensując ekspozycję.
3. Telefonem porównaj bliskie i dalsze ujęcie, sprawdzając też błędy trybu portretowego.

SPRAWDŹ EFEKT

Czy ostre pozostają wszystkie informacje potrzebne do odczytania zdjęcia?

UWAŻAJ NA

Wybór najmniejszej głębi ostrości niezależnie od treści.

TWÓJ WNIOSEK

Data: _____ Wybrane pliki / ocena 0-2: _____

KARTA 63 / 65 • OKOŁO 30 MIN

Kontrast między barwami

JEDNA MYŚL

Odmienne barwy mogą budować separację, a proporcje decydują o dominacji.

PRZYGOTUJ

dwa kolorowe przedmioty, neutralne światło.



RYSUNEK AI / PRZYKŁAD DO ĆWICZENIA

TRZY PRÓBY

1. Zestaw niebieski z pomarańczowym albo czerwony z zielonym.
2. Zrób wersję z równym udziałem barw i drugą z małym akcentem.
3. Porównaj także w czerni i bieli, oddzielając kontrast barwy od jasności.

SPRAWDŹ EFEKT

Czy kolor wzmacnia właściwy temat i ma wystarczającą separację tonalną?

UWAŻAJ NA

Zakładanie, że kontrast barwny zawsze oznacza kontrast jasności.

TWÓJ WNIOSEK

Data: _____ Wybrane pliki / ocena 0-2: _____

KARTA 64 / 65 • OKOŁO 30 MIN

Linia z celem

JEDNA MYŚL

Linia prowadząca jest użyteczna, gdy wzmacnia drogę do ważnego miejsca w obrazie.

PRZYGOTUJ

telefon lub aparat.



RYSUNEK AI / PRZYKŁAD DO ĆWICZENIA

TRZY PRÓBY

1. Znajdź krawężnik, tor wizualny lub poręcz, fotografując z dozwolonego miejsca.
2. Ustaw kadr tak, by linia prowadziła do tematu.
3. Zrób drugi kadr, w którym mija temat, i porównaj ruch oka.

SPRAWDŹ EFEKT

Czy koniec linii nagradza uwagę widza?

UWAŻAJ NA

Wchodzenie na czynne tory lub jezdnię dla perspektywy.

TWÓJ WNIOSEK

Data: _____ Wybrane pliki / ocena 0-2: _____

KARTA 65 / 65 • OKOŁO 25 MIN

Dwie części kadru

JEDNA MYŚL

Podział powierzchni to decyzja o wadze informacji, a nie obowiązek matematyczny.

PRZYGOTUJ

telefon lub aparat.



RYSUNEK AI / PRZYKŁAD DO ĆWICZENIA

TRZY PRÓBY

1. Znajdź scenę z dwiema dużymi powierzchniami: ścianą i cieniem, niebem i ziemią.
2. Zrób podział bliski 1:2, potem 1:1 i 1:4.
3. Wybierz proporcję odpowiadającą treści, porównując szczegóły na obu obszarach.

SPRAWDŹ EFEKT

Czy większa powierzchnia uzasadnia swój udział w obrazie?

UWAŻAJ NA

Mechaniczne utrzymywanie proporcji mimo ciekawszego układu sceny.

TWÓJ WNIOSEK

Data: _____ Wybrane pliki / ocena 0-2: _____