

Как выглядеть и как вести себя, чтобы смонтированный видеоролик понравился и Вам, и зрителю:

Внешний вид	
Нельзя	Можно
<ul style="list-style-type: none">• Не надевайте белую одежду, одежду в полоску и в клетку;• Нет мелким узорам и мелким деталям, иначе будете рябить;• Черное + белое = слишком большой контраст. Белый цвет станет слишком ярким и будет невыгодно оттенять кожу лица. Если же Вы будет одеты во всё черное, лицо приобретет мрачный оттенок, а элементы костюма станут одним бесформенным целым;• Нет солнцезащитным очкам и головным уборам (если они не обоснованы в кадре)	<ul style="list-style-type: none">• Однотонная одежда без ярких акцентов;• Одежда должна соответствовать теме лекции и помещению.• Аксессуары и украшения – в меру.
Макияж	
<ul style="list-style-type: none">• Голубые тени, красная помада.	<ul style="list-style-type: none">• Макияж должен быть естественным и гармоничным и ни в коем случае не кричащим. Камера подчеркнет яркие цвета, и любой насыщенный цвет будет сильно выделяться.

Как себя вести во время съемки, чтобы после монтажа результат Вас порадовал:

- Определите сразу, что показать зрителю, а что лучше оставить за кадром;
- Работайте на камеру. Помните о том, что на Вас будут смотреть;
- Рассказывайте материал доступным языком;
- Если страшно – представьте, будто рассказываете родственнику или другу;
- В начале и конце записи нужно делать паузы на 5 секунд (для лучшей склейки при монтаже);
- Если вдруг оговорились и сразу исправили, не останавливайтесь, говорите дальше. Это естественно, на монтаже невозможно сделать всё идеально;
- Не махайте руками, не обозначайте ими каждое слово;
- Не стучите по столу ручкой, книгой и т.д.;
- Если ноги в кадре, не скрещивайте их;
- Если не знаете, куда деть руки, возьмите ручку или книгу (если она оправдана в кадре). Но не щелкайте кнопкой ручки и не комкайте бумагу. Можно оставить руки на столе в расслабленном состоянии;
- Не делайте лишних движений в кадре, не крутитесь, не поворачивайтесь спиной, даже если что-то нужно взять с полки. Подготовьте всё заранее;
- Не переступайте с ноги на ногу;
- Не уходите из кадра, так как на камере автоматически теряется фокус;
- Старайтесь не читать текст полностью. Составьте план или опорный конспект. Не читайте с телефона. Зритель должен чувствовать, что вы владеете материалом;
- Не трогайте микрофон, если он находится на одежде. Следите, чтобы в процессе съемки на него не попадали волосы или украшения;
- Не наклоняйтесь в камеру, выпрямите спину, опустите плечи;
- И главное – расслабьтесь. Лучше Вас этот материал не знает никто.

Рекомендации:

- Перед съемкой подготовьте голос:
- Разомните нижнюю челюсть: несколько раз откройте рот как можно шире, сделайте жевательные движения, поводите челюстью из стороны в сторону;
- Прокашляйтесь, проговорите несколько слов, спойте куплет из любимой песни;
- Упражнение «Улыбка-трубочка»;
- Упражнение «Покалывание щёк языком»;
- Упражнение «Круговые движения языком»;
- Можно проговорить скороговорки или сочетания букв: птку-птко-птка-пткэ-птки-пткы (бгу-бго-бга-бгэ-бги-бгы) и так далее;
- Телефон поставьте на режим «Без звука», не отвлекайтесь на посторонний шум;
- По необходимости подготовьте себе стакан воды. Он может стоять на столе и быть в кадре. Это естественно.
- Улыбайтесь:)