Ghid de poze — copii

150 de poze pentru ședința foto personalizată: modelul tău personal se antrenează pe ele. Pozele le face părintele. Copilul poartă doar haine obișnuite, potrivite vârstei.

Ce trebuie să conțină setul

Rând	Ce	Câte
Încadrare	prim-plan față · bust · talie în sus · corp întreg	38 · 38 · 37 · 37
Unghi	față · trei sferturi (stânga + dreapta) · profil (stânga + dreapta) · spate	față 95 · trei sferturi 30 · profil 17 · spate 8 — în fiecare încadrare, în proporție; spatele doar de la bust în jos
Expresii	neutru · zâmbet · râs · serios. La pozele din spate, expresia contează ca „neutru”.	neutru 65 · zâmbet 50 · râs 20 · serios 15
Ținute	minimum 6 ținute diferite — doar haine obișnuite, potrivite vârstei	—
Locuri și lumină	minimum 5 locuri; lumină de zi și de interior, fără contre-jour puternic	—
Mâini	în cel puțin 30 de poze mâinile vizibile, în ipostaze diferite	53 marcate în listă
De evitat	ochelari de soare, filtre, alte persoane în cadru, poze mai vechi de 12 luni, capturi de ecran, poze foarte comprimate	—

Pe scurt: 150 de poze, 4 încadrări, toate unghiurile, ținute și locuri variate, lumină bună. Lista de bifat din Excel te ține pe drum, poză cu poză.

Cum faci pozele

- Telefonul ținut orizontal sau vertical, la nivelul ochilor; fără zoom digital.
- Lumina vine din față sau din lateral, niciodată din spatele persoanei.
- Schimbă ținuta și locul după fiecare serie de 10–15 poze.
- Păstrează poze clare, cu fața vizibilă; nu le trece prin filtre.
- Trimite pozele originale, nu capturi de ecran.
- Pozele le face părintele; copilul poartă doar haine obișnuite, potrivite vârstei.
- Fă pauze dese: 10–15 poze, apoi o joacă sau o gustare.
- Nu cere ipostaze forțate; zâmbetul și râsul vin natural, după o glumă.

Ținute și locuri sugerate

Ținute

- tricou și blugi
- rochiță sau cămașă
- pulover
- hanorac
- haine de sport
- haină groasă (iarnă)
- haine de casă
- ținută de vară

Locuri și lumină

- lângă fereastră, lumină de zi
- camera copilului, lumină de interior
- perete neutru, lumină de zi
- curte sau terasă, la umbră
- parc, zi înnorată
- hol sau bucătărie luminoasă

Câte poze pe încadrare

Încadrare	Număr
prim-plan față	38 poze
bust	38 poze
talie în sus	37 poze
corp întreg	37 poze

Exemplu din lista de bifat

Nr	Încadrare	Unghi	Expresie	Ținută	Loc / lumină
1	prim-plan față	față	neutru	tricou și blugi	lângă fereastră, lumină de zi
19	prim-plan față	față	zâmbet	pulover	curte sau terasă, la umbră
37	prim-plan față	față	neutru	haine de sport	lângă fereastră, lumină de zi
55	bust	față	neutru · mâinile vizibile	hanorac	perete neutru, lumină de zi
73	bust	profil stânga	zâmbet · mâinile vizibile	haină groasă (iarnă)	hol sau bucătărie luminoasă
91	talie în sus	față	neutru · mâinile vizibile	haine de sport	camera copilului, lumină de interior
109	talie în sus	trei sferturi dreapta	neutru · mâinile vizibile	haine de casă	parc, zi înnorată
127	corp întreg	față	zâmbet	haine de casă	camera copilului, lumină de interior

Lista completă (150 de rânduri, cu coloană „Făcut ✓”) e în fișierul Excel alăturat.