



Рекомендации для создания привлекательного и безопасного селфи!!!

1. Прежде, чем взять в руки телефон и включить камеру, определитесь, для чего вам это необходимо: вы хотите создать произведение искусства, которое вдохновит других, хотите потешить собственное самолюбие и удостовериться,



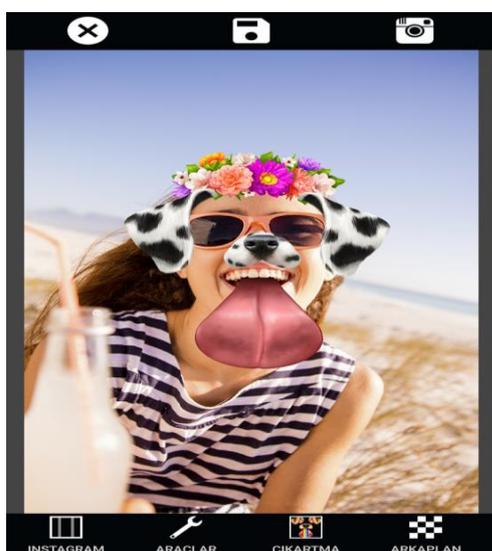
что вы милашка, или представить окружающим результат вашей работы над собой.

2. Помните, что внешняя красота начинается с внутреннего состояния, и отражается в вашем взгляде, улыбке, выражении лица.

3. Относитесь к себе с чувством юмора. Не стесняйтесь использовать выразительную мимику. Такие «живые» фотографии пользуются наибольшим успехом, чем постановочные кадры с идеальной мимикой или «утиными губками».



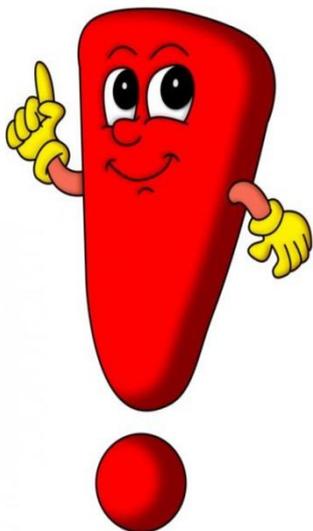
4. Избегайте стандартов. Милые мордашки — это конечно хорошо, но когда их миллионы, вы рискуете затеряться в этом потоке. Делайте яркие акценты, креативьте, выражайте себя, свою индивидуальность.



5. Не забывайте о приложениях для обработки фотографий. Различные эффекты, фильтры и подписи помогут вам делать фотографии более красочными и выразительными. Это лучше, чем пластика.

6. Размещая селфи в социальной сети, отдавайте себе отчет в том, что вы создаете всего лишь виртуальный образ себя, который мало соответствует действительности, и трезво относитесь к реакции окружающих на этот образ.





7. Помните, что ваша ценность и значимость определяется не количеством лайков, а полезными поступками и делами. Пространство интернет — только дополнительный ресурс для общения. В вашей реальной жизни есть те, кто вас любит, принимает и поддерживает.

Цените это!!!



Врач – педиатр ЦЗПиМ «Надежда» Муравьёва И.А.