

# 节日抓拍宝贝精彩瞬间

春节将至,如何在热闹的节日生活中抓拍到宝贝可爱、真实的瞬间,成为很多年轻父母关注的焦点。为此,编者特地走访了金色童年等几家专业儿童摄影机构的摄影师,总结出六个小技巧与大家共享。

□张静

## 可用定焦镜头

一般来说,最好使用高ISO感光度和大光圈(f/3.2或更大),这样能保证一定的快门速度(1/100s或更快),同时获得漂亮的背景虚化。有

些相机有人像模式,也会采用类似的设置。但最好使用自然光而不是闪光灯。

金色童年一位摄影师建议,家长可以使用定焦镜头,把50mm或85mm镜头装在相机上,因为更长焦距的镜头,允许家长从更远的位置拍摄。最后一个细节是关闭AF合焦提示音,孩子们知道

你在拍照,但不会太打扰到他们。

## 低下身

很多人都习惯从自己正常的站立位置拍摄,但大多数时候,这样只能拍出和你普通视角一致的平凡照片。把角度放低到孩子们的水平,会立即把你带入他们的世界,拍出来的照片更贴近他们的真实生活。

## 眼神光

拥有美丽的眼神光——

被摄者眼睛中的反射光——是好照片和优秀照片的区别。你可以在Photoshop中做一点小手脚,但你更想在前期就做好,对吗?

技巧是让被摄者位于阴影区,面向光源。你自己不必位于被摄者和光源之间,只要调整角度能看到眼神光就行。窗户是最常见的光源,不过在足够暗的房间里电视也可以作为光源。

## 注意背景

抓拍经常四处跑动的儿童意味着你要特别注意背景

问题,太过凌乱的背景会分散观众的注意力。

使用大光圈拍摄可以尽量虚化背景,但要小心过浅的景深,寻找干净的背景,比如一面墙会很有帮助。有时一些有创意的裁切也会产生极大的不同。

## 拍摄场景而不仅仅是人脸

好的儿童肖像照片通常只有脸,但有时拍摄整个场景也不错——展示一下他们的玩具,或者伴随在身旁的宠物。

另一个选择是展示能代表孩子活动的某个小细节——沾满颜料的手,或者门上挂着的足球之类。

## 随身携带相机

除了在家里拍摄外,外出时也要随身携带相机,即使只是普通的外出拜年。商场、游乐场等都是适合拍摄的地方,而且你永远也不会实现知道在晚饭后的嬉闹过程中会拍到什么。

记住,拍摄宝贝的乐趣在于,即使再普通的照片也能为你保留一份特殊的回忆。

# 寒假孩子到底要“补”啥?

## 假期最要不得的4种方式

### 1.放任自流

放任孩子,暴饮暴食,日夜颠倒,看电视上网,滋生很大的惰性,等到了开学的时候,心理上本能地产生恐惧,精力根本无法集中。

### 2.笨鸟先飞

完全不敢放松,抓紧一切时间补习,满是压力和包袱的寒假生活,很容易让孩子产生逆反情绪,丧失学习动力。

### 3.奔波访亲

整个假期都跟着孩子外出游玩、走亲访友,作息混乱,生物钟扰乱,导致孩子在开学后迟迟无法适应。

### 4.完全监督

家长带在身边,保姆全面出击;假期无独立自主的时间,完全的监督,易产生依赖性,也浪费了假期培养孩子全面能力的时间。

## 寒假孩子到底要“补”啥?

### 1.“补”学习动力

学业的不断补习,无法让孩子在持续碰到学业压力时保持学业成绩;而提升学业动力,能够让孩子主动学习,主动成长,避免需要家长的催促和不断的跟进。

### 2.“补”适应力

寒假期间的无序生活让家长和孩子都会产生假期综合征——身体的不适,心理

的不适。适应力的训练,能够让孩子以最快的速度适应不同的规则。包括学习休息等方面的迅速调整。

### 3.“补”人际交往

同伴的消极影响会影响孩子的情绪,从而产生不良行为。学习如何与同伴相处,如何建立并维持友谊,如何面对冲突,如何争取自己权利,使孩子能更好地与人交往。

### 4.充满自信,整装待发

其实,对一个孩子的期望,不仅是要他智商高,更重要的是人格完善。希望他自信地踏入社会、适应变化多端的环境,遇挫不倒并且雄心勃勃。这就是我们通常

所说的“情商”。是孩子受益一生的能力!

## 对孩子实施

### “软技能”教育的最好时机

寒假,是对7-12岁孩子实施“软技能”教育的最好时机,假期利用得好,孩子的情商、能力、道德、以及亲子沟通等都会得到很大的提升。

为此,龋牙兔儿童情商乐园专门为7-12岁的孩子推出了聚焦于自信心、专注力、情绪管理和人际交往的“小学全人”情商集训营。8-10人营队设置,以“团体动力”为基础,将儿童情商

教育的九项目标:自信心、独立性、爱心、意志力、公德心、社会交往、竞争力、诚实、乐观,科学地糅合到孩子喜闻乐见的活动中。全方位培养儿童的优良情商,让孩子终身受益,拥有幸福人生。

### 一份投资全家受益

“小学全人”集训营至今已举办了数十期,深受广大家长和孩子的喜爱。一位家长说:“儿子参加情商训练之后,我很满意,孩子无论在观念或是方法上都有正面的改变。我很认同龋牙兔的课程,兔姐姐专业而且很值得依赖。听了

“情绪管理”的课程,使我对自己的情绪有了新的认识,在管理自己情绪还有处理孩子的情绪上都有了提高。孩子有时会抱着我说:‘老妈,我发现你的脾气变好了,我喜欢这样的妈妈。’真是得全家受益!”

据悉,现在报集训营,仍有机会获赠超值大礼包,数量有限,快快行动吧!

### 龋牙兔儿童情商乐园

●朝山街园:朝山街43-1号  
3楼电话:83199099  
●洪家楼园:花园路海蔚商务大厦5楼 电话:87990099  
●八一园:马鞍山路58号西区10号楼 电话:82055599



斯达迪教育  
STUDY-EDUCATION

济南人自己的品牌教育  
WWW.STUDY2001.COM

给力 寒假 快人一步  
成绩轻松领先!



专注1对1 提分才是硬道理!

- ◆寒假特约资深教师、中高考名师查漏补缺、知识梳理、拔高提分
- ◆专业学科分析师为学生量身制定提分方案、短时间内迅速提高学习成绩
- ◆资深教育专家为学生心理疏导、调整状态、扫清学习障碍

精品课程

初三、高三中高考强化专辅1对1  
初一、二 高一、二查漏补缺1对1  
小学各年级习惯培养激发兴趣1对1  
艺、体、军考生文化课全托专辅1对1

即日起,凡进校咨询即可获赠 4GU盘 一个!  
寒假报名,优惠多多...



大观校区 86266907/08  
山师校区 82381863/65

李阳疯狂英语  
Li Yang Crazy English  
让三亿中国人讲一口流利的英语

济南李阳疯狂英语  
2011冬令营全新改版  
隆重登场

时间:第一期年前:1.23日-1.30日(腊月20-腊月27)  
第二期年后:2.9日-2.16日(正月初7-正月14)

疯狂英语20年经典课程,济南第30期集训创新版!  
吃得更好!玩得更爽!学得更疯狂!

### 课程特色:

- ★测试分班,小班教学。3-5位中外教师全程陪同,倾力打造全英文环境;
- ★口语突破考试创新教程,让你在掌握流利英语口语的同时成为考试高手!
- ★口语风暴,演讲特训,素质拓展,突破自我,励志感恩,培养习惯,改变人生!

特大喜讯!本周六、周日下午两点将举办  
“疯狂英语名师见面会”。  
在短短2小时之内传授给你学习英语的终极秘诀!  
欢迎来电预约!

学校地址:济南市历山路142号凯旋商务中心C座2楼  
咨询电话:0531-67890005 67890006  
官方网站:www.sdlyce.net

