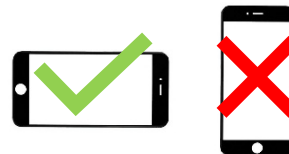


10 gode råd til at optage video med din telefon

1. Optag videoen i bredformat, dvs. med mobilen vendt **horisontalt**



2. Placer dig et sted, hvor der er **godt lys**. Det bedste er at benytte dagslyset, men helst ikke direkte sollys. Placer dig med front eller skråt mod et vindue med et godt lysindfald. Film aldrig direkte mod lyset, men så du får lyset skråt ind fra siden eller forfra. Der må gerne være et par meter mellem dig og vinduet.

3. Placer dig, så du sidder midt i billedet. Det skaber **symmetri**. Undgå, at du er zoomet for meget ind, der må godt være plads over og ved siden af dig. Pas på, at der ikke er for meget luft over dit hoved, det er bedre at se mere af kroppen end af loftet.



4. Skab **dybde** i billedet. Det gør du ved at sørge for, at der er luft bag dig, så du fx ikke sidder lige op ad en væg.
5. **Kig ind i kameraet**. Orienter dig om hvilken side af telefonen, kameraet sidder i.
6. Hvis du kan placere telefonen i **ansigtshøjde eller lidt over**, giver det den bedste **øjeblikkontakt** med seeren.
7. **Undgå baggrundsstøj**.
8. Lav en lille **indledning** til det spørgsmål du svarer på, inden du svarer direkte på spørgsmålet. Fx: Da jeg gik fra folkeskolen til gymnasiet, oplevede jeg, at ..., eller I forhold til tilgængelighed har jeg oplevet at ...
9. Svar gerne på det samme spørgsmål flere gange, indtil du er tilfreds med resultatet. Tag dig god tid og hold gerne et par sekunders pause mellem sætningerne. Du behøver ikke klippe de ting ud, du ikke er tilfreds med, det skal vi nok gøre.
10. Hvis du har rigtig meget overskud, kan du få en anden til at filme dig, hvor du er i gang med et eller andet – det kan være at lave mad, læse en bog, gå en tur eller noget andet hverdagsagtigt.

God fornøjelse og tak for hjælpen