

№ 4

Записная книжка

1. Пространственно-временная характеристика:
Место находки: Личные вещи Тамары Николаевны
Время находки: Лето 2013 года
Время написания: 2010-2011 годы
2. Коммуникативные характеристики:
 - а) Авторство: персональное - Тамара Николаевна, ученица
(10 класс, возраст 15-16 лет)
 - б) Адресат: неопределенно ориентированный
 - в) Взаимоотношения отсутствуют, записи сделаны для себя лично
3. Собирала информацию; ТАМАРА НИКОЛАЕВНА,
группа филологического факультета

01.07.2014



ARTMASTER

Диагностика личности и самоощущения.

Тест!!!

1. (+)

13. (-)

2. (-)

14. (-)

3. (+)

4. (+)

~~1+2+4+5~~

(I)

1 балл + 18 + 1 + 1 + 1 = 5 б.

5. (-)

(II)

1 + 1 + 1 + 1 + 1 + 1 = 6 б.

6. (-)

7. (+)

Однокровное.

8. (+)

9. -

10. (+)

11. +

12. (+)

Томаша

~~ААА~~

~~То~~

ТОМАША

Т

О

МАША

МАША

АШАМОТ

03.03.09. Школа вожаков.

Присутствующие:



Кустова Оксана

Кичурова Мария

Мамкина Тамара

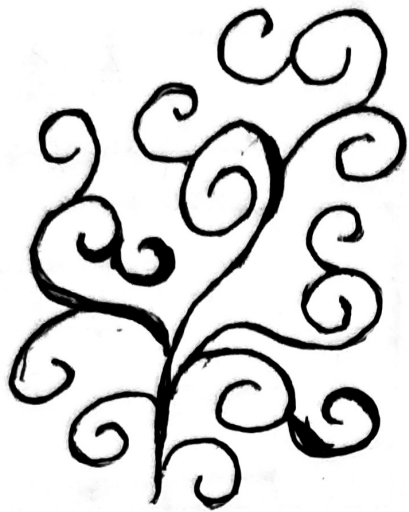
Похарукова Татьяна

Андрей



m





u

FiaA
RiaA

Буд:

Белковые дни:

творог 0%

курица

яичные белки

бобовые (фасоль, чечевица)

Углеводные дни:

Полужирные углеводы:

каши, макароны, овощи

1 половина дня только 1-2 гр жира

1 день: белок (3-4 гр. на кг веса)
углеводы (0,5 гр

2 день: -||- на 1 кг веса)

3 день: 5-6 гр. углеводов на кг веса
1,5 гр. белка на кг веса

Средняя норма 4 ч: белок - 2-2,5 гр
жиры - 2-3 гр.

Примерный упрощен-
ный рацион:

З: 200 гр. второго 0% с
коричневой / белой
линией

О: фасованный ари

У: 150 гр. 0% второго
(перекрут)

У₂: Стойка без жира. кефир-
ро

Удовольствие и удовольствие:

З: Овсянка с ржаной-
дрожками
(сухариком)

Перекрут: дрожжи

Обер: 4 ст. и. Бульон риса или
уеда, или
макарон

Перекрут: Стойка кефир

Ужин: Белок.

Дух, тепло, зелень, соль, специи - много

Белка
~~Белка~~

Белковые гки:

Белок: $2 \times 50 = 100$ (примерно)

углеводы: $0,5 \times 50 = 25$ (примерно)

Углеводные гки:

углеводы: $5 \times 50 = 250$ (примерно)

Белок: 50 (примерно)

Смешанные гки:

2 Белки: $2 \times 50 = 100$

Угл: $2 \times 50 = 100$ ⁵⁵

творос 2% ≈ 162 белка
ког 100
 $\approx 1,32$ унелі р.

аўра баўенелі: $\approx 5,512$ белка
(1шт.) $\approx 0,49$ унелі

аўрелі белка $\approx 2,882$ белка
(1шт.) $\approx 0,192$ унелі

курыкал уудка $\approx 29,552$ р. бел-
ка
Ог унелі

морепродукты: ?

В: