Приклад тексту до публікації на платформі LinkedIn, з перекладом англійською .

Привіт всім і кожному!

Oh my Git, нарешті я на це наважилась😅

Так,це моя перша публікація і так, це знайомство!

Мене звати Єлизавета, я мешкаю в місті Дніпро,і я фронтенд розробник 👩‍💻

Загалом, досвіду в розробці у мене 2 роки, 2 потужних роки злету і падінь, вивчення технологій і розвитку софт-скілов.✨️

Мій вибір зупинився саме на цієї професії, бо я дуууже творча людина і разом із тим дуууже полюбляю всілякі головоломки,які доводять до мозко-кипіння.

Хоча,останнім часом я також активно намагаюсь опанувати ще й галузь дизайну. Оскільки я вважаю, що це крутий скілл для фронта, а також тому що я маю непоганий такий бекграунд в малюванні. 🎨

7 років я займалася мультиплікацією (режисура, малювання, монтаж і ще багато-багато крутих штук). Тому, "цифрове малювання" здається мені дуже цікавим та новим для мене досвідом.

А як ви вважаєте, навички дизайну для фронта це додатковий плюсик у карму чи відбирання хлібу у UI-їв?

Hello everyone!

Oh my Git, I finally dared to do this😅 Yes, this is my first post and yes, this is an introduction!

My name is Elizaveta, I live in the city of Dnipro, and I am a frontend developer 👩‍💻 In total, I have 2 years of experience in development, 2 intense years of ups and downs, learning technologies, and developing soft skills.✨️ I chose this profession because I am a very creative person and at the same time, I really love all sorts of puzzles that make my brain boil.

Lately, I've also been actively trying to master the field of design. I believe it’s a cool skill for a frontend developer, and also because I have a pretty good background in drawing. 🎨

For 7 years, I was involved in animation (directing, drawing, editing, and a lot of other cool stuff). Therefore, "digital drawing" seems like a very interesting and new experience for me.

What do you think, are design skills an additional bonus for a frontend developer, or is it taking bread from the UI designers?

Начало формы

Конец формы

Приклад тестового завдання.

Завдання: написати загальний опис компанії та окремих товарів.

Flowers Home – це твій надійний помічник в світі квіткого різноманіття! Ми зможемо підібрати букет для будь-якої події та на будь-який бюджет. Чому ми? Бо ми працюємо швидко, надійно та лише з кращими постачальниками. Залишили заявку сьогодні, а вже завтра отримали найгарніший букет.В наявності маємо завжди свіжі квіти, які потім ніжно та з любов’ю збираємо у композиції та доставляємо прямо до дверей. Наша доставка – це зручно, бо вона відбувається в 3 простих кроки : формування замовлення із вибором опції “доставити кур'єром”, залишаєте ваші контактні дані та дані отримувача, підтверджуєте ваше замовлення через нашого телеграм-бота або телефонний дзвінок. Все! В нас ви можете створити свій букет мрії, а саме: обрати колір та матеріал пакувальної бумаги та стрічки до букету з усіх наявних варіантів на нашому сайті. Також ми завжди дбаємо про акції та пропозиції для улюблених клієнтів. На нашому сайті діє накопичувальна бонусна система. А отже, вам не лише приємно бути нашим постійним покупцем, а ще й вигідно. Чекаємо на саме ваше замовлення , з повагою команда Flowers Home.

Букет 1

Букет з білих троянд, розмір – 30×40.

Ніжні, тендітні, але одночасно колючі і неприступні троянди. Які підкорять серце будь-якої дами. Кількість квітів та розмір букету може бути скореговано під вас.

Букет 2

Композиція з квітів, розмір – 25 × 30

Цікаве поєднання гортензії, піоноподібної троянди, еустоми та гіпсофіл. Цей букет створен з любов’ю! Склад композиції може бути замінений, на випадок відсутності якогось певного сорту або кольору квітів на момент доставки.

Букет 3

Букет з тюльпанів, розмір – 35 × 40

Ще вчора ці неймовірні тюльпани росли на просторах Нідерландів, а вже сьогодні можуть стати вашим замовленням. Кількість квітів та розмір букету може бути скореговано під вас

Приклад посту в інстаграм на тему «Здорове харчування»

Сьогодні поговоримо про БЖВ. Нащо рахувати калорії та як нутрієнтний склад впливає на фігуру? Інформації багато, тож пристібайтеся.

При відвідуванні спортивної зали ми,як правило, маємо 3 мети. Набрати масу тіла, підтримувати поточну вагу, або скинути зайву. Але! Це можна робити якісно і отримати бомбічне тіло з добрим співвідношенням м’язів та жиру, на яке будешь дивитися в дзеркало і думати : «О це вау так вау!». А можна, наприклад,схуднути за рухонок м'язів і замість упругої ass отримати дрябленькі м’язики, які будуть бовтатись на кістці. Як нам цього позбутися?

Підрахунок бжв та калорій допоможе нам уникнути багатьох жахів людства (целлюліту, дряблості шкіри, дисбалансу м’язів та жиру). Як розрахувати саме свою потребу в ккал? Це можна зробити просто в гуглі, просто за формулою Міфліна-Сан Жеора.

Але! Коли ми їмо нам дуже важливо не просто дивитися на калорії, а й на те,що в них входить. А це той самий БЖВ. Бо можна засунути до рота шоколадку, отримати купу швидких вуглеводів та жирів, і лише якусь долю відсотку білків. Так, будешь навіть худнути при правильному дефіциті калорій(10-15% від загальної норми калорій), але можешь забути про те саме якісне тіло моделей фітнес-бікіні.

Б -білки – це цеглинки для наших м’язів, навіть якщо ви будете днями й ночами тягати залізо в спортивній залі, але не доїдати свою норму білків, ваша фігура мрії скаже вам : «Па-па👋». На білок мы виділяємо десь 20-25% від загальної калорійності. Продукти насичені білками: куряча грудка, сир кисломолочний, тунець, сочевиця, квасоля, яйця, куряча печінка.

Ж- жири- є необхідною частиною здоров’я наших нігтів, волос та сяяня шкіри, а також вони несуть у собі гормональну функцію.Поділяються на насичені та ненасичені.Але є нюанс : жири також мають бути правильними. Тобто, 5 грамів жирів зі снікерсу не дорівнюють 5г жирів з авокадо. В усій їжі важлива саме нутрієнтна складова, а не лише цифра. Жири в нас займають 30-35%. Продукти, які містять насичені жири: молочні продукти, яйца (жовток), риба. Ненасисені жири: горіхи, рослинні олії, авокадо.

В- вуглеводи- це наше паливо. На безвуглеводній дієті далеко, навіть, не доповзеш. Ну,звісно ж вже, розповідаю нюанс: вуглеводи поділяються на швидкі та повільні. Швидкий вуглевод : шоколадочка, яка дуже швидко перетворюється на глюкозу в крові та викликає скачок інсуліну. Так, всі вуглеводи рано чи пізно перетворюються на глюкозу, але нам важливий саме час, наскільки це швидко відбувається. Повільні вуглеводи – бро, швидкі вуглеводи – не бро. Бо коли наш інсулін скачить як лань по горах, це призводить до переїдання, накопичення жиру, інсулінорезистентності. Тож, вуглеводи повинні займати 45-50% з перевагою на складні. Приклад повільних вуглеводів: крупи, макарони з твердих сортів пшениці, хліб з цільнозернового борошна.