



Lucrare de atestat la informatică

Tema: Golden Hour Gym Website

Enache Mihai Gabriel

Clasa a 12-a A

Profesori îndrumători: Bogdan Fodor si Irina Aupici

CUPRINS

1. INTRODUCERE.....	3
2. ARGUMENT ASUPRA TEMEI ALESE.....	4
3. FUNCȚII, PROCEDURI	
a. PROGRAMARE.....	5
b. DESIGN.....	6
4. PREZENTAREA SITE-ULUI.....	7
5. BIBLIOGRAFIE.....	8

I. INTRODUCERE

HyperText Markup Language (HTML) este un limbaj de programare utilizat în realizarea paginilor web. Pentru dezvoltarea de tip front-end a paginilor, HTML este adesea însoțit de CSS și JavaScript.

Cascading Style Sheets (CSS) este un limbaj conceput simplu, menit să simplifice procesul de a face paginile web prezentabile vizitatorilor. CSS are rolul de a permite aplicarea stilurilor diverse paginilor, independent de codul HTML care alcătuiește baza acestora.

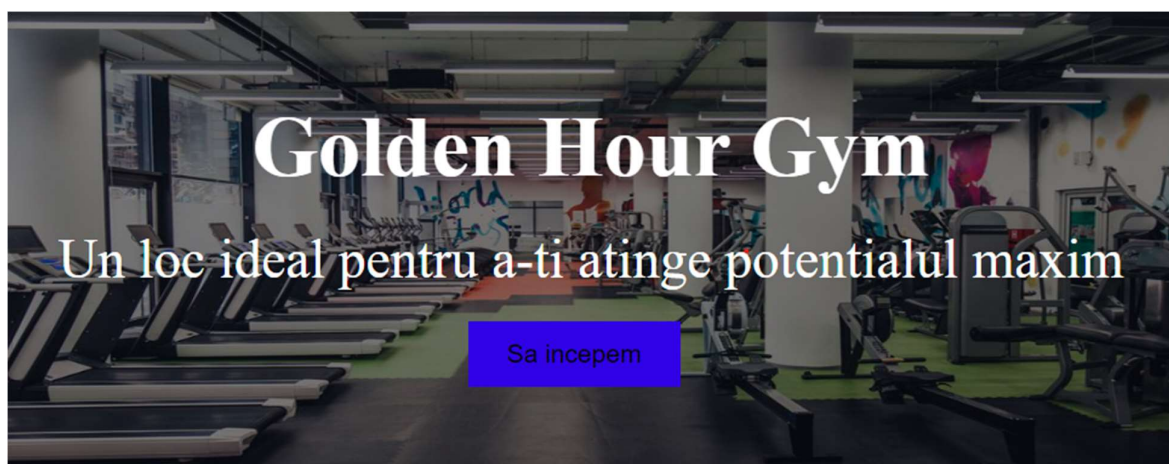
HyperText Preprocessor (PHP) este un limbaj ce gestionează partea de server din HTML. Este folosit, în general, pentru a gestiona conținutul dinamic, bazele de date sau sesiunile. Este integrat cu numeroase baze de date populare, incluzând MySQL.

MySQL este un sistem de gestionare a bazelor de date relaționale open-source, rapid, de încredere și flexibil.

2. ARGUMENT ASUPRA TEMEI ALESE

Sportul a fost dintotdeauna o pasiune a mea, practicându-l în diverse forme încă de la vârstă de 6 ani. O parte semnificativă a formării mele că om a fost grija pe care am avut-o față de sănătatea corpului meu, mergând la sală în fiecare săptămână de 2 ori.

De aceea, am ales că temă realizarea site-ului unei săli de fitness, punând la dispoziție utilizatorilor un mod de a-și organiza o rutină de antrenament fizic, precum și o modalitate de a-și urmări progresul zilnic.



3. FUNCȚII SI PROCEDURI

Site-ul este alcătuit din patru componente esențiale. Prima parte este aceea de HTML, cu rol în construirea de bază a site-ului (elemente precum bara de navigare). Acesta strâns legat de codul de CSS, care asigura un design plăcut, și de PHP, care are rolul de a reține date despre utilizatorii activi pe site și a le reda informații relevante lor (precum progresul personal al fiecăruia).

a. PROGRAMARE

După cum am menționat anterior, programarea din spatele site-ului este realizată în HTML, PHP și CSS. Acestea sunt câteva secvențe semnificative din

```
<nav id='menu'>
  <input type='checkbox' id='responsive-menu' onclick='updatemenu()'><label></label>
  <ul>
    <li><a href='Site.php'>Acasa</a></li>
    <li><a href='FAQ.php'>Informatii generale</a></li>
    <li><a class='dropdown-arrow' href='Brasov.php'>Locatie</a>
      <ul class='sub-menus'>
        <li><a href='Brasov.php'>Brasov</a></li>
        <li><a href='Bucuresti.php'>Bucuresti</a></li>
      </ul>
    </li>
    <li><a href='Echipamente.php'>Echipamente</a></li>
    <li><a href='Maini.php'>Exercitii pentru acasa</a>
    </li>
    <li><a href='Relatii_Clienti.php'>Relatii clienti</a></li>
    <li><a href='Tabel.php'>Progres personal</a></li>
  </ul>
</nav>
```

fiecare:

- In HTML a fost realizată bara de navigare după cum urmează:

Secțiunea “nav” conține o linie împărțită pe segmente determinate de “”, ce poate, după caz, conține sub-elemente (“sub-menus”), acestea apărând în momentul în care cursorul se află pe elementul respectiv . În

cazul apăsării pe oricare , funcția “a href” va redirecționa utilizatorul către pagina menționată ulterior.

- Meniul este completat de o secțiune scrisă în PHP, ce schimbă bara de navigare în funcție de utilizatorul prezent:

Rolul acestui segment este de a verifica dacă există un utilizator autentificat, cu scopul de a modifica corespunzător meniul. Condiția “isset()” verifică dacă variabila globală “\$_SESSION[‘username’]” este nenula. Dacă este (dacă există un nume în acea variabilă), meniul va adăuga la final un buton de

```
</li>
<li><a href='Echipamente.php'>Echipamente</a></li>
<li><a href='Maini.php'>Exercitii pentru acasa</a>
</li>
<li><a href='Relatii_Clienti.php'>Relatii clienti</a></li>
<li><a href='Tabel.php'>Progres personal</a></li>
<?php
session_start();

if(isset($_SESSION['username']))
{
    $nume=$_SESSION['username'];
    $out = strlen($nume) > 8 ? substr($nume,0,8)."..." : $nume;
    echo ("<li><a class='dropdown-arrow'>Cont: $out</a>
        <ul class='sub-menus'>
            <li><a href='logout.php'>Deconectare</a></li>
        </ul>
    </li>");
}
else
{
    echo ("<li><a class='dropdown-arrow' href='Autentificare.php'>Contul meu</a>
        <ul class='sub-menus'>
            <li><a href='Autentificare.php'>Autentificare</a></li>
            <li><a href='Inregistrare.php'>Inregistrare</a></li>
        </ul>
    </li>");
}
?>
```

“deconectare”. În caz contrar, vor exista două butoane diferite, unul de “autentificare” și unul de “înregistrare”.

b. DESIGN

Design-ul site-ului este realizat, în mare parte, în CSS.

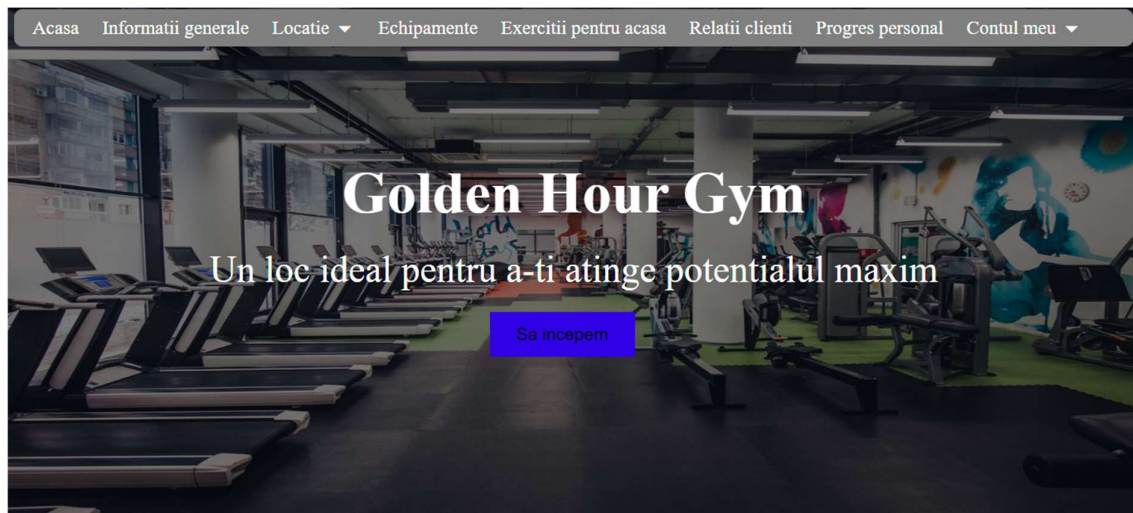
În cazul de față, fișierul “tabel.css” conține elemente referitoare la fundalul paginii, la aspectul barei de navigare și la tabel. În codul prezentat alături, funcția “.btn” definește aspectul butonului, precum culoarea (background), lățimea totală (width), distanța față de marginea din stângă și din dreapta a ecranului (margin-left/right), aspectul scrisului (text-align/transform, color) și aspectul cursorului când se află pe buton.

```
.btn
{
    background: ■ rgb(18, 8, 151);
    width: 30%;
    margin-left: 35%;
    margin-right: 35%;
    padding: 10px 0;
    border-radius: 5px;
    text-align: center;
    text-transform: uppercase;
    color: ■ rgb(0, 0, 0);
    cursor: pointer;
}
.btn:hover {
    opacity: 0.9;
}
```

De asemenea, în funcția “.btn.hover” se află o informație (opacity) ce se referă la transparența butonului atunci când se află cursorul pe acesta.

4. PREZENTAREA SITE-ULUI

Site-ul conține informații generale despre sălile de fitness, despre exerciții recomandate și progresul utilizatorilor. Prima pagină este cea de

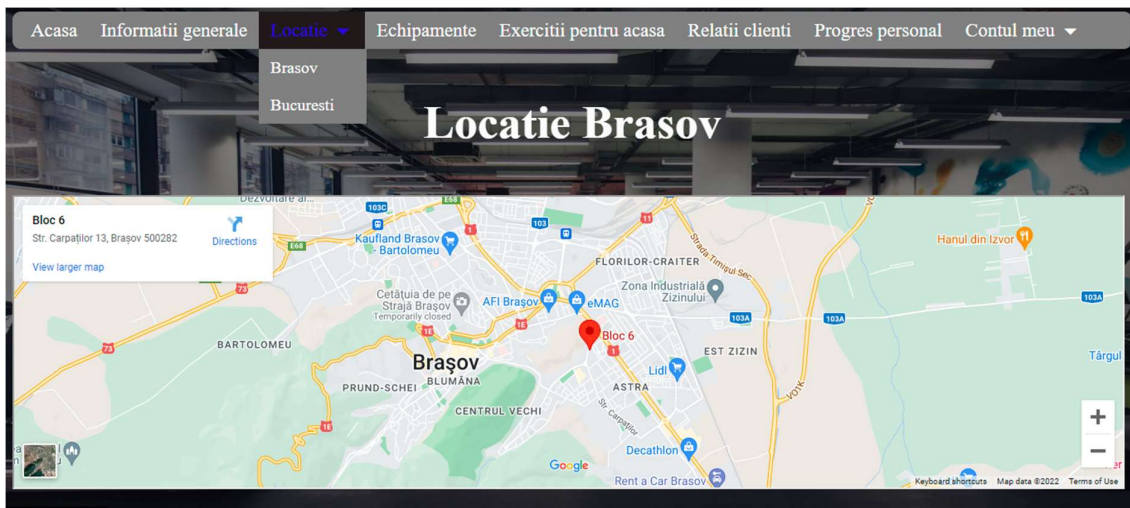


introducere a site-ului. Accesul la celelalte pagini se face prin intermediul barei de navigare.

Următoarea pagină este cea de informații generale. Aceasta conține informații folositoare utilizatorilor care doresc să afle mai multe despre modul în care operează sălile, precum prețurile abonamentelor, conexiunea la rețeaua



de Wi-Fi, vârstă necesară, facilitățile oferite și regulamentul ce trebuie urmărit în interiorul sălilor.



Urmează două pagini ce reprezintă locația pe hartă a sălilor de fitness din Brașov și București, acestea putând fi vizualizate pe Google Maps.

Sălile de fitness pun la dispoziție clienților diverse echipamente pentru antrenarea diferitelor grupe de mușchi, acestea fiind prezentate într-un slideshow în interiorul paginii “Echipamente”.



De asemenea, în cazul în care îți dorești să îți stabilești o rutină simplă dar eficientă pentru acasă, pagina “Exerciții pentru acasă” pune la dispoziție



15 flotari

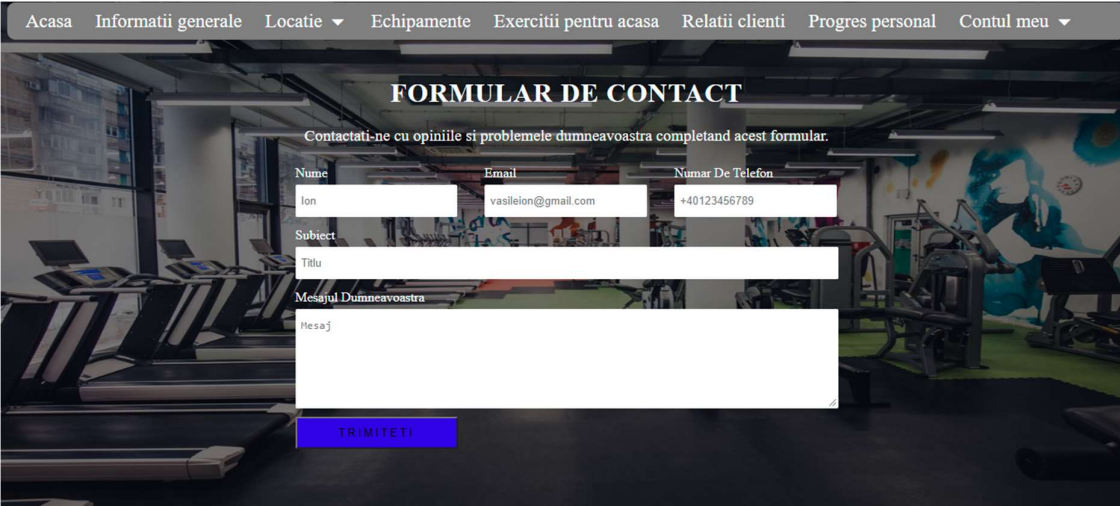
Flotarile se numara printre cele mai populare si eficiente exercitii, atunci cand sunt executate corect. Contrar opiniei celor mai multi practicanti de fitness si culturism si usurintei aparente a executarii lor, flotarile nu sunt un exercitiu pe care incepatorii sa-l poata efectua cu prea mare usurinta. Foarte putine sunt exercitiile care solicita in acelasi timp muschii pieptului, bratelor, umerilor, spatelui, abdomenului si trunchiului si care ard un numar considerabil de calorii asa cum o pot face flotarile.

10 fandari pe fiecare picior

Este unul dintre cele mai eficiente exercitii pentru antrenamentul coapselor si gluteilor. Fandarile sunt exercitii unilaterale pentru trenul inferior, ceea ce inseamna ca lucreaza cate un picior pe rand, sunt deosebit de utile pentru: imbunatatirea echilibrului, prevenirea accidentarilor, corectarea dezechilibrelor musculare si recuperare.

utilizatorilor diverse exerciții pentru a nu rata nicio grupă importantă de mușchi.

Pentru a menține un spațiu primitiv pentru clienți, site-ul dispune de o pagina numită “Relații Clienți” unde vizitatorii vor putea trimite un mesaj, precum o întrebare pe care ar putea să o aibă sau o plângere, în cazul în care ceva i-a nemulțumit.



Acasa Informatii generale Locatie ▼ Echipamente Exerciții pentru acasa Relatii clienti Progres personal Contul meu ▼

FORMULAR DE CONTACT

Contactati-ne cu opiniile si problemele dumneavoastra completand acest formular.

Nume Email Numar De Telefon

Ion vasilion@gmail.com +40123456789

Subiect

Titlu

Mesajul Dumneavoastra

Mesaj

TRIMITE!

Nu în ultimul rând, site-ul oferă utilizatorilor un loc în care să își urmărească progresul personal zilnic, acesta necesitând însă crearea unui cont pentru a putea salva informațiile. Progresul este comparat cu media celorlalți utilizatori, fiind, de asemenea, afișată, o bară de progres ce semnifică raportul dintre utilizator și medie.

Acasa

Informatii generale

Locatie

Echipamente

Exercitii pentru acasa

Relatii clienti

Progres personal

Cont: mihai

Introduceți numărul dumneavoastra de exercitii realizate astazi

(Daca nu ati realizat un anumit tip de exercitiu, introduceți 0)

Flotari

Abdomene

Genuflexiuni

Km Alergati

SALVATI

Exercitiu	Numarul tau	Media userilor	Procentaj
Flotari	3	5,3	
Abdomene	4	8,5	
Genuflexiuni	7	7	
Km	10	4	

5. BIBLIOGRAFIE

- <https://www.w3schools.com/html/>
- <https://www.w3schools.com/css/default.asp>
- <https://www.w3schools.com/php/default.asp>
- <https://www.tutorialrepublic.com/php-tutorial/php-mysql-login-system.php>
- https://www.tutorialspoint.com/php/php_mysql_login.htm
- <https://www.w3schools.com/mysql/default.asp>
- <https://css-tricks.com/css-only-carousel/>