**Projektin osa 1:**

Mieti sivustollesi aihe ja kohderyhmä. Aihe voi olla jokin kiinnostuksesi kohde, esim. harrastuksesi, kirjallisuus, ict-ala...

Tässä kohtaa sinun tulee miettiä sisältö ja pääkohderyhmä valitsemallesi aiheelle. HUOM! Vielä ei ole tarkoitus laatia www-sivustoa, vaan koota aineisto seuraavalla viikolla tapahtuvaa sivuston suunnittelua varten!  Kokoa sisältö aiheesta. Sisällön tulee olla tarpeeksi laaja, jotta sivusto täyttää seuraavat reunaehdot:

* aloitussivu
* vähintään 3 alasivua aloitussivun lisäksi
* vähintään 1 taustakuva yhdelle sivulle
* vähintään yksi iso kuva, joka täyttää n. 60-90% ruudun kuvapinta-alasta, kun selainikkuna täyttää koko ruudun
* vähintään 1 pienempi kuva, joka täyttää n. 10-30% ruudun kuvapinta-alasta, kun selainikkuna täyttää koko ruudun
* vähintään 1 pieni kuva, jota toimii kuvallisena linkkinä
* PALJON TEKSTIÄ!!! Tekstin voit tuottaa itse. Toinen vaihtoehto: tee aiheeseen liittyvää tekstiä ensimmäinen kappale/sivu, mutta muuten tekstimassaa voi tuottaa käyttämällä Lorem Ipsum..-täytetekstiä.
* Otsikoiden, ohjaustekstien sekä sisältöjen ensimmäisen kappaleen tulee kuitenkin olla aiheeseen liittyvää sisältöä.
* yhteystiedot (oikeat tai fiktiiviset)
* tekstien ja kuvien lisäksi jotain muuta sisältöä: vaihtoehtoja esim. multimediaelementit (videot, äänitallenteet ), vuorovaikutukselliset elementit (lomakkeet, kyselyt, upotetut kartat)

Valitse sisältömateriaalin palautuspaikka sellaiseksi, että sinne on pääsy ulkopuolisilla, joille linkin jaat. **Linkin palautus vastaukseksi tähän tehtävään.** Älä pakkaa sisältöä, vaan linkin kautta pitää päästä näkemään valitsemasi sisältö suoraan. Voit käyttää kansioita.

HUOM! Kasatessasi sisältöä sinun tehtäväsi on huolehtia, ettet riko tekijänoikeuksia.

**Personal trainerin kotisivut**

**Etusivu**

Hei.

Olen Maija Meikäläinen. Kuopiolainen koulutettu personal trainer. Minulle hyvinvointi ja terveys on erittäin tärkeää. Siitä lähti aikoinaan ajatus lähteä opiskelemaan liikunnan parissa. Tällä tiellä olen edelleen. Rakastan työtäni, koska voin auttaa ihmisiä voimaan hyvin ja treenaamaan juuri omien tavoitteiden mukaisesti.

Löydät sivuiltani tietoa ruokavalioista ja treeniohjelmista, joiden avulla pääset minun avullani kohti tavoitteitasi. Mikäli kiinnostuit lähetä yhteydenottopyyntö ”Ota yhteyttä” sivun kautta tai ota yhteyttä puhelimitse. Vastaan mielelläni mieltä askarruttaviin kysymyksiin.

**Ruokavaliot**

Teen juuri sinun tarpeisiisi ja tavoitteisiisi sopivan ruokavalion, jota noudattamalla saat nopeaa ja pysyvää tulosta. Ruokavaliot ovat muokattavissa mahdollisten ruoka-aine allergioiden mukaan ja suunnittelen ruoka-valion juuri sinulle sopivaksi.

**Treeniohjelmat**

Lihasmassan kasvatusta? Kiinteytystä? Käydään läpi lähtötilanteesi ja tavoitteesi. Sen pohjalta suunnitellaan yksilöity treeniohjelma Sali- tai kotiharjoitteluun.

**Ota yhteyttä**

*Yhteydenottopyyntölomake:*

Nimi:

Sähköposti:

Puhelin:

Viestisi:

Maija Meikäläinen

044- 112 2345

[maija.meikalainen@gmail.com](mailto:maija.meikalainen@gmail.com)

instagram: ptmaijameikalainen