OPIS WYKONANIA STRONY INTERNETOWEJ

**SPIS TREŚĆI**

1. [**Tematyka strony**](#tematykastrony)
2. [**Ogólna Struktura Całej Pracy**](#ogolnastruktura)
3. [**Opis Każdego z Elementów**](#opiskazdegozelementow)
4. [**Katalog „multimedia”**](#multimedia)
5. [**Katalog „skrypty”**](#skrypty)
6. [**Katalog „teksty”**](#teksty)
7. [**Plik „dieta.html”**](#dietahtml)
8. [**Plik „kalkulatorkalori.html”**](#kalkualtorkalori)
9. [**Plik „kalkulatorbialka.html”**](#kalkualotrbialka)
10. [**Plik „kalkulatorbmi.html”**](#kalkualotrbmi)
11. [**Plik „kalkulatory.html”**](#kalkualtory)
12. [**Plik „motywacjaadyscyplina.html”**](#motywacjaidyscyplina)
13. [**Plik „regeneracjaisen.html”**](#regeneracjaisen)
14. [**Plik „skorowidz.html”**](#skorowidz)
15. [**Plik „treningbarkow.html”**](#treningbarkow)
16. [**Plik „trening bicepsa.html”**](#treningbicepsa)
17. [**Plik „treningklatki.html”**](#treningklatki)
18. [**Plik „treningmenu.html”**](#treningmenu)
19. [**Plik „treningnogibrzucha.html”**](#treningnogibrzucha)
20. [**Plik „treningplecow.html”**](#treningplecow)
21. [**Plik „treningtricepsu.html”**](#treningtricepsow)
22. [**Plik „kalkulatorwody.html”**](#kalkulatorwody)
23. [**Katalog „css”**](#css)
24. [**Plik „index.html”**](#index)
25. [**Ciekawe atrybuty z arkusza stylów .css**](#arkusz)

**1. Tematyka Strony**

Tematem mojej strony internetowej jest siłownia oraz zdrowy styl życia. Wybrałem ten temat, ponieważ pasjonuję się kulturystyką i regularnym treningiem siłowym, a także staram się inspirować innych do dbania o zdrowie i formę. Strona ma na celu dzielenie się wiedzą na temat ćwiczeń, diety, regeneracji, a także motywowania odwiedzających do dbania o siebie. To przestrzeń dla każdego, kto pragnie poprawić swoje samopoczucie i osiągnąć lepszą formę fizyczną.

**2. Ogólna Struktura Całej Pracy**

Strona składa się z kilku istotnych komponentów, które razem tworzą funkcjonalną i estetyczną witrynę:

* **Katalog „multimedia”** – zawiera wszystkie obrazy i filmy, które są wykorzystywane na stronie. Zajmuję się tutaj wizualnym przedstawieniem ćwiczeń, produktów dietetycznych i inspirujących grafik. Grafiki zostały stworzone głównie za pomocą programu Canva. Padło na wybór tego programu, ponieważ zawiera bogatą ilość elementów, które można użyc we własnych grafikach, natomiast zdjęcia użytych w plikach o treningu są wzięte ze źródeł interetowych
* **Katalog „skrypty”** – zawiera pliki z rozszerzeniem .js, które odpowiadają za interaktywność strony. Dzięki nim mogę dodawać różne funkcjonalności, takie jak kalkulatory (np. BMI, kalorie, białko), dynamiczny zegar, czy inne interaktywne elementy, które umożliwiają lepsze użytkowanie strony.
* **Katalog „teksty”** – zawiera pliki .html zawierające treści poszczególnych sekcji strony oraz plik z arkuszem stylów .css, który odpowiada za wygląd całej witryny. Teksty są podzielone na różne kategorie: dieta, treningi, kalkulatory i inne.
* **Katalog „css”** – to folder, w którym znajduje się arkusz stylów **„style.css”**, odpowiedzialny za wygląd i estetykę strony. To właśnie dzięki temu plikowi cała witryna ma spójną i atrakcyjną wizualnie formę.
* **Plik „index.html”** – to główny plik strony, który pełni rolę spisu treści i nawigacji po całej witrynie. Użytkownik może w łatwy sposób przejść do interesujących go sekcji, takich jak „Treningi”, „Kalkulatory” czy „Motywacja”.
* **Plik „sposób\_wykonania\_strony.docx”** – to dokument, który szczegółowo opisuje proces tworzenia strony. Zawiera wszystkie informacje na temat użytych narzędzi, struktur oraz poszczególnych elementów witryny.

**3. Opis Każdego z Elementów**

**3.1. Folder „multimedia”**

Folder „multimedia” pełni rolę przechowywania wszystkich grafik i filmów wykorzystywanych na stronie. Dzięki temu mam pełną kontrolę nad zawartością multimedialną. Grafiki są używane w sekcjach dotyczących diety, ćwiczeń oraz motywacji. Wykorzystanie Canvy pozwoliło mi stworzyć profesjonalnie wyglądające obrazy, które są dopasowane do estetyki całej strony. Dodanie zdjęć produktów dietetycznych czy filmów instruktażowych w ramach treningów sprawia, że strona staje się bardziej atrakcyjna i angażująca.

**3.2. Folder „skrypty”**

W tym folderze znajdują się pliki JavaScript, które są odpowiedzialne za dynamiczne funkcje na stronie. Na przykład, kalkulatory takie jak **kalkulatorBMI**, **kalkulatorBiałka** czy **kalkulatorKalorii** umożliwiają użytkownikom szybkie obliczenia na podstawie podanych danych. Dzięki temu strona staje się bardziej interaktywna i przyjazna dla użytkowników. Dodatkowo, w tym folderze znajduje się również skrypt do wyświetlania zegara, co nadaje stronie dynamiczny, „żywy” charakter.

**3.3. Folder „teksty”**

Folder „teksty” to miejsce, w którym znajdują się wszystkie pliki HTML, które przechowują treści strony. Każdy plik jest dedykowany konkretnej sekcji, np. **dieta.html**, **kalkulatorkalori.html**, **motywacjaadyscyplina.html**. Treści te są uporządkowane i zgodne z założeniami strony. Dodatkowo w tym folderze znajduje się plik CSS, który jest kluczowy dla wyglądu witryny.

#### 3.3.1. ****Plik „dieta.html”****

Plik „dieta.html” zawiera treści dotyczące zdrowego odżywiania i diety, będące jednym z kluczowych aspektów zdrowego stylu życia. Znajdują się tu:

* **Wskazówki dietetyczne**: Ogólne zasady dotyczące zbilansowanej diety, w tym zasady spożywania makroskładników (białko, węglowodany, tłuszcze).
* **Przykładowe źródła poszczególnych makroskładników**: Ukazanie różnych źródeł np. białek, tłuszczów, błonnika, pozwala jak najlepiej polepszyć się w życiu jak i fizycznym jak i psychicznym
* **Porady dotyczące zdrowego stylu życia**: Jak wprowadzić zdrowe nawyki żywieniowe na co dzień.

#### 3.3.2. ****Plik „kalkulatorkalori.html”****

Plik „kalkulatorkalori.html” zawiera interaktywny kalkulator kalorii, który pozwala użytkownikom na obliczenie dziennego zapotrzebowania kalorycznego. Strona może zawierać:

* **Formularz do obliczenia zapotrzebowania kalorycznego**: Użytkownicy wprowadzają swoje dane (wiek, płeć, waga, wzrost, poziom aktywności fizycznej), a kalkulator oblicza liczbę kalorii, którą powinni spożywać codziennie, by utrzymać swoją wagę, schudnąć lub przybrać na masie.
* **Porady dotyczące kalorii**: Informacje o tym, jak odpowiednio dostosować dietę do celu (redukcja, masa mięśniowa).

#### 3.3.3. ****Plik „kalkulatorbialka.html”****

Plik „kalkulatorbialka.html” zawiera narzędzie do obliczania dziennego zapotrzebowania na białko, niezbędne do budowy mięśni i regeneracji. Strona ta zawiera:

* **Formularz kalkulatora białka**: Użytkownicy wprowadzają dane, takie jak ich waga, cel treningowy (np. budowanie masy mięśniowej, redukcja), oraz poziom aktywności fizycznej.

#### 3.3.4. ****Plik „kalkulatorbmi.html”****

Plik „kalkulatorbmi.html” zawiera interaktywny kalkulator BMI (Body Mass Index). Kalkulator umożliwia:

* **Obliczenie BMI**: Użytkownicy wpisują swoją wagę i wzrost, a system oblicza ich BMI, wskazując, czy ich waga mieści się w normie, czy też oznacza nadwagę lub niedowagę.
* **Interpretacja wyników BMI**: Strona zawiera także interpretację wyników BMI z informacjami, co oznacza dany wynik (np. nadwaga, otyłość, niedowaga).

#### 3.3.5. ****Plik „kalkulatory.html”****

Plik „kalkulatory.html” to zbiór wszystkich dostępnych na stronie kalkulatorów. Zawiera linki i opisy dla różnych narzędzi takich jak:

* **Kalkulator kalorii**
* **Kalkulator białka**
* **Kalkulator BMI**
* **Kalkulator zapotrzebowania na wodę w organizmie**

#### 3.3.6. ****Plik „motywacjaadyscyplina.html”****

Plik „motywacjaadyscyplina.html” zawiera treści mające na celu motywowanie użytkowników do utrzymania regularności i dyscypliny w procesie treningowym. Zawiera:

* Ogólne pokazanie czym jest motywacja i dyscyplina
* Metody ich utrzymania
* Pokazanie jak siłownia wpływa na nas nie tylko fizycznie, ale również psychicznie

#### 3.3.7. ****Plik „regeneracjaisen.html”****

Plik „regeneracjaisen.html” jest dedykowany regeneracji organizmu po treningach. Zawiera:

* **Porady na temat regeneracji**: Znajdują się tu informacje na temat tego, jak ważny jest odpoczynek, sen, odpowiednia dieta i suplementacja w procesie regeneracji.
* **Techniki przyspieszające regenerację**: Techniki rozciągania, masażu, oraz suplementy wspomagające regenerację mięśni po wysiłku.

#### 3.3.8. ****Plik „skorowidz.html”****

Plik „skorowidz.html” jest spisem treści całej witryny. Zawiera:

* **Linki do wszystkich sekcji strony**: Dzięki temu użytkownicy mogą łatwo przejść do interesujących ich tematów.
* **Nawigacja po stronie**: Ułatwia szybkie poruszanie się po stronie, dzięki czemu użytkownicy mogą łatwo znaleźć sekcje związane z treningami, dietą, kalkulatorami, itd.

#### 3.3.9. ****Plik „treningbarkow.html”****

Plik „treningbarkow.html” zawiera programy treningowe i ćwiczenia ukierunkowane na rozwój mięśni naramiennych (barków). Zawiera:

* **Opis ćwiczeń na barki**: Szczegółowe instrukcje, jak prawidłowo wykonywać ćwiczenia takie jak wyciskanie sztangi, unoszenie ramion czy przysiady z hantlami.
* **Zestawy treningowe**: Propozycje ćwiczeń na barki z podziałem na różne poziomy zaawansowania.

#### 3.3.10. ****Plik „treningbicepa.html”****

Plik „treningbicepa.html” dotyczy ćwiczeń ukierunkowanych na rozwój mięśni bicepsów. Zawiera:

* **Ćwiczenia na biceps**: Zestawienie skutecznych ćwiczeń, takich jak uginanie ramion z hantlami, sztangą czy ćwiczenia na maszynach.
* **Porady na temat techniki**: Jak unikać najczęstszych błędów w treningu bicepsów.

#### 3.3.11. ****Plik „treningklatki.html”****

Plik „treningklatki.html” zawiera zestawy ćwiczeń i wskazówki dotyczące treningu klatki piersiowej. Zawiera:

* **Opis ćwiczeń na klatkę piersiową**: Jakie ćwiczenia warto wykonywać, by skutecznie rozwijać mięśnie klatki piersiowej (np. wyciskanie sztangi, pompki, rozpiętki).
* **Porady na temat techniki i wydajności**: Jak poprawnie wykonywać ćwiczenia, by maksymalizować efektywność treningu.

#### 3.3.12. ****Plik „treningmenu.html”****

Plik „treningmenu.html” to strona zawierająca różne programy treningowe. Znajdują się tu:

* Jest to sieć odnośników do ćwiczeń z każdej partii

#### 3.3.13. ****Plik „treningnogibrzucha.html”****

Plik „treningnogibrzucha.html” zawiera ćwiczenia na nogi oraz brzuch. Zawiera:

* **Ćwiczenia na nogi**: Opis popularnych ćwiczeń na nogi, takich jak przysiady, wykroki, martwy ciąg.
* **Ćwiczenia na brzuch**: Propozycje ćwiczeń na mięśnie brzucha, takie jak brzuszki, plank, unoszenie nóg.

#### 3.3.14. ****Plik „treningplecow.html”****

Plik „treningplecow.html” dotyczy treningu pleców. Zawiera:

* **Ćwiczenia na plecy**: Opis ćwiczeń na rozwój mięśni pleców, takich jak martwy ciąg, wiosłowanie, przyciąganie drążka.
* **Porady na temat poprawności techniki**: Jak wykonywać ćwiczenia, aby uniknąć kontuzji.

#### 3.3.15. ****Plik „treningtricepsu.html”****

Plik „treningtricepsu.html” zawiera szczegółowy opis ćwiczeń na tricepsy. Zawiera:

* **Ćwiczenia na tricepsy**: Zestaw ćwiczeń na tricepsy, takich jak prostowanie ramion z hantlami, pompki na triceps, wyciskanie francuskie.
* **Porady na temat efektywności**: Jak skutecznie angażować tricepsy w ćwiczeniach.

**3**.**3.16. Plik „kalkulatorwody.html”**

Plik „kalkulatorwody.html”, która wskazuje zapotrzebowanie wody dla danego organizmu

* **Formularz kalkulatora zapotrzebowania wody**: Użytkownicy wprowadzają dane, takie jak ich waga, oraz poziom aktywności fizycznej i otrzymują wyczekany wynik.

**3.4. Folder „css”**

Folder „css” zawiera plik **„style.css”**, który odpowiada za ogólny wygląd strony. Arkusz stylów jest wykorzystywany do nadania jednolitego i estetycznego wyglądu całej witrynie. Zawiera on style dla wszystkich elementów, takich jak tła, czcionki, układ strony, a także efekty przejść i interaktywność. Dzięki temu plikowi cała strona zachowuje spójny i atrakcyjny wygląd.

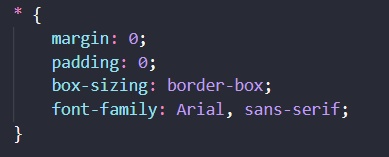
**3.5. Plik „index.html”**

Plik **„index.html”** stanowi główną stronę Twojej witryny. To najważniejszy plik, który pełni rolę pierwszego punktu kontaktowego dla odwiedzających stronę. Jest to strona, która ładowana jest domyślnie, gdy użytkownik wejdzie na Twoją stronę internetową. Plik ten odpowiada za strukturę treści i nawigację po stronie.

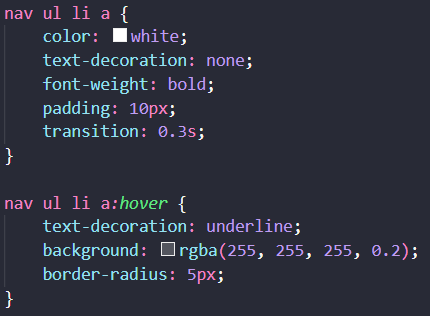
**4. Arkusz Stylów „style.css”**

Arkusz stylów **„style.css”** to kluczowy element odpowiedzialny za estetykę strony. Poniżej przedstawiam kilka przykładów, jak zastosowałem interesujące techniki CSS, które dodają funkcjonalności i estetyki:

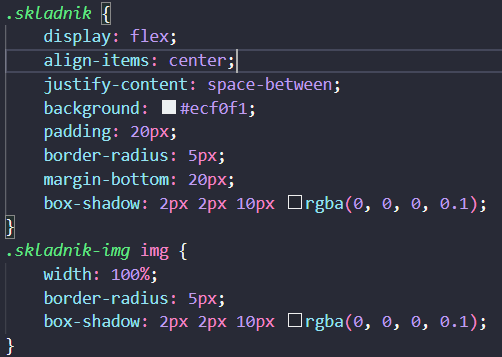
* **Resetowanie domyślnych stylów** – Na początku zastosowałem resetowanie domyślnych marginesów i paddingów, aby zapewnić, że wszystkie elementy na stronie będą miały jednolity wygląd, niezależnie od przeglądarki.



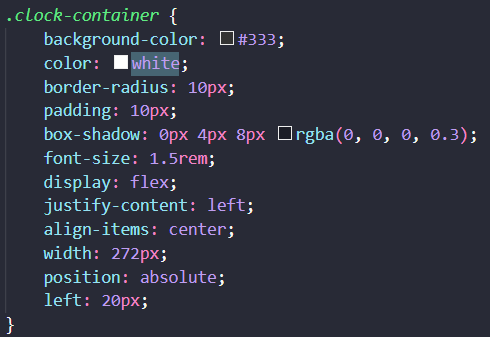
* **Nawigacja główna i efekty na hover** – Stworzyłem responsywną i przejrzystą nawigację, która zmienia się w zależności od interakcji użytkownika. Gdy najedziesz na link, zmienia się tło i pojawia się delikatny cień, co sprawia, że strona wygląda bardziej dynamicznie.



* **Sekcja diety** – Każdy składnik diety wyświetlany jest w prostym, ale atrakcyjnym układzie z obrazkami, które są zaokrąglone i mają cień, co nadaje im ładny wygląd w połączeniu z opisami.



* **Zegar w nagłówku** – Zegar, który pojawia się na stronie, ma nowoczesny design. Jest umieszczony w lewym górnym rogu, co sprawia, że jest widoczny, ale nie przeszkadza w nawigowaniu po stronie. Dzięki użyciu odpowiednich stylów CSS zegar prezentuje się elegancko, z wyraźnymi cyframi i estetycznym tłem.



**5. Skrypty**

Skrypty na stronie są napisane w języku JavaScript. Dzięki nim mogłem dodać kalkulatory, dynamiczny zegar i inne interaktywne elementy. Przykładami skryptów są:

* **data.js** – zarządza danymi na stronie, w tym obsługą formularzy.
* **kalkulatorbialka.js**, **kalkulatorbmi.js**, **kalkulatorkalorii.js, kalkulatorwody.js** – te pliki zawierają logikę odpowiedzialną za obliczanie wartości w zależności od wprowadzonych przez użytkownika danych.
* **zegar.js** – odpowiada za działanie zegara na stronie.

**Podsumowanie**

Podczas tworzenia tej strony skupiłem się na użyteczności i estetyce. Zastosowanie skryptów JavaScript i nowoczesnych stylów CSS pozwoliło stworzyć stronę, która nie tylko wygląda profesjonalnie, ale także jest przyjazna dla użytkownika. Każdy element strony jest dokładnie przemyślany, aby przyciągnąć uwagę użytkowników i zapewnić im wygodne korzystanie z witryny. Mam nadzieję, że dzięki temu projektowi inni również będą mogli czerpać inspirację do dbania o swoje zdrowie i formę.