

# Jegyzőkönyv

Web technológia alapjai

Alakformálás alapok

Készítette: Csengeri Bence

Neptunkód: **LVTADQ**

Dátum: 2024.május 26

Kazincbarcika, 2024

# Tartalomjegyzék

## Tartalom

1. Weblapok létrehozása.....	4
1.1 LVTADQ_1.html : .....	4
1.2 bmi.html: .....	4
1.3 cel.html:.....	4
1.4 kardio.html: .....	5
1.5 suly.html: .....	5
1.6 kaloria.html: .....	5
2. CSS-ek létrehozása és a formázások elvégzése: .....	6
2.1 LVTADQ_1.css.....	6
2.2 bmi.css:.....	6
2.3 cel.css: .....	7
2.4 kardio.css:.....	7
2.5. suly.css:.....	7
2.6 kaloria.css: .....	7
3. Kód részletek, képek bemutatása. ....	8
3.1 Kód részletek bemutatása: .....	8
3.2 Képek bemutatása:.....	12
4. Struktúra szerkezete:.....	12

## **Bevezetés**

A weboldalak amelyeket elkészítettem HTML formátumban ismerteti velünk az alakformálással kapcsolatos legfontosabb alapvető információkat amelyek segítségével akár magunktól is elindulhatunk egy jobb életmód irányába.

Az oldalak elsődleges célja, hogy segítséget nyújtson az embereknek az alakformálásban, illetve a megfelelő edzés és táplálkozási terv kiválasztásában személyre szabottan. Számos edzést segítő funkciót implementáltam az egyes oldalakra. Ilyenek például a BMI kalkulátor, a célunk kiválasztását elősegítő weblap, a kardió edzéseket részletező weblap illetve a súlyzós edzéseket tartalmazó weboldal. Végül de nem utolsó sorban a napi kalóriabevitelünket is kiszámolhatjuk a megírt program segítségével.

## **A feladat leírása:**

Első sorban létrehozom a weblapok alapjait, amelyeket a projekt során kibővítek a szükséges paraméterekkel és információkkal. Következő lépésben létrehozom a formázáshoz szükséges lépcsőzetes stíluslapokat és összekapcsolom őket a weboldallal. Ezek után megírom a szükséges HTML kódokat az egyes weblapokon illetve bemásolom a weblapokat tartalmazó mappába a projekthez tartozó képeket illetve videókat. Miután bemásoltam a megfelelő fájlokat, utána elvégzem a képek és videók megfelelő beállításait a megfelelő elrendezés illetve megjelenés érdekében. Végül, de nem utolsó sorban elvégzem a JavaScript kódok megírását az alkalmazások megfelelő működésének érdekében.

## 1. Weblapok létrehozása

### 1.1 LVTADQ\_1.html :

Első sorban létrehoztam a HTML oldalhoz szükséges tageket. Az oldal fejlécében létrehoztam egy táblázatot, amiben elhelyeztem a navigációs nyilakat illetve az oldal nevét tartalmazó címsort. A következő lépésben elhelyeztem a body tagen belül az oldal fő részét. Itt található meg részekre bontva az egyes weboldalak rövid leírásait tartalmazó "kártyák" és az ezekhez tartozó linkek elérése. Az oldal alján pedig elhelyeztem egy lábjegyzetet, ami tartalmazza az aktuális évet illetve a projekt nevét. A head tagben elhelyeztem az oldal későbbi formázásához szükséges style taget illetve előkészítettem a CSS, weblappal összekapcsolását.

### 1.2 bmi.html:

Első sorban létrehoztam a HTML oldalhoz szükséges tageket. Az oldal fejlécében létrehoztam egy táblázatot, amiben elhelyeztem a navigációs nyilakat illetve az oldal nevét tartalmazó címsort. A következő lépésben elhelyeztem az oldal fő részét a body tagen belül, ami tartalmazza magát a BMI kalkulátort, a beviteli mezőket és a gombot is. Az oldal alján pedig elhelyeztem egy lábjegyzetet, ami tartalmazza az aktuális évet illetve a projekt nevét. A head tagben elhelyeztem az oldal későbbi formázásához szükséges style taget illetve előkészítettem a CSS, weblappal összekapcsolását. A BMI kalkulátort működtető JavaScript kódot a későbbiekben írom meg.

### 1.3 cel.html:

Első sorban létrehoztam a HTML oldalhoz szükséges tageket. Az oldal fejlécében létrehoztam egy táblázatot, amiben elhelyeztem a navigációs nyilakat illetve az oldal nevét tartalmazó címsort. A következő lépésben elhelyeztem az oldal fő részét a body tagen belül, ami tartalmazza az edzés ajánlót. A célt rádió gombok segítségével választhatjuk ki illetve utána a kiválaszthatjuk a kívánt mozgásformát egy számozott listából, ami át fog minket vinni egy másik weboldalra ahol az adott mozgásforma bemutatásra kerül egy rövid videó keretén belül. Az oldal alján pedig elhelyeztem egy lábjegyzetet, ami tartalmazza az aktuális évet illetve a projekt nevét. A head tagben elhelyeztem az oldal későbbi formázásához szükséges style taget illetve előkészítettem a CSS,

weblappal összekapcsolását. Az edzés ajánlót működtető JavaScript kódot a későbbiekben írom meg.

#### [1.4 kardio.html:](#)

Első sorban létrehoztam a HTML oldalhoz szükséges tageket. Az oldal fejlécében létrehoztam egy táblázatot, amiben elhelyeztem a navigációs nyilakat illetve az oldal nevét tartalmazó címsort. A következő lépésben elhelyeztem az oldal fő részét a body tagen belül, ami tartalmazza a kardió edzések típusait. Az különböző edzések egy számozatlan listán belül kerültek elhelyezésre. Az edzéstípusra történő kattintás után a lap alján megjelenik a hozzá tartozó videó, amit az indítás gombbal lejátszhatunk. Ezt a későbbiekben megírt JavaScript kód fogja működtetni. Az oldal alján pedig elhelyeztem egy lábjegyzetet, ami tartalmazza az aktuális évet illetve a projekt nevét. A head tagben elhelyeztem az oldal későbbi formázásához szükséges style taget illetve előkészítettem a CSS, weblappal összekapcsolását.

#### [1.5 suly.html:](#)

Első sorban létrehoztam a HTML oldalhoz szükséges tageket. Az oldal fejlécében létrehoztam egy táblázatot, amiben elhelyeztem a navigációs nyilakat illetve az oldal nevét tartalmazó címsort. A következő lépésben elhelyeztem az oldal fő részét a body tagen belül, ami tartalmazza a súlyzós edzések típusait. Az különböző edzések egy listán belül kerültek elhelyezésre. Az edzéstípusra történő kattintás után a lap alján megjelenik a hozzá tartozó videó, amit az indítás gombbal lejátszhatunk. Ezt a későbbiekben megírt JavaScript kód fogja működtetni. Az oldal alján pedig elhelyeztem egy lábjegyzetet, ami tartalmazza az aktuális évet illetve a projekt nevét. A head tagben elhelyeztem az oldal későbbi formázásához szükséges style taget illetve előkészítettem a CSS, weblappal összekapcsolását.

#### [1.6 kaloria.html:](#)

Első sorban létrehoztam a HTML oldalhoz szükséges tageket. Az oldal fejlécében létrehoztam egy táblázatot, amiben elhelyeztem a navigációs nyilakat illetve az oldal nevét tartalmazó címsort. A következő lépésben elhelyeztem az oldal fő részét a body tagen belül, ami tartalmazza a kalória számlálót. Itt 5 beviteli mezőt találhatunk amelyekben

megadhatjuk a számításához szükséges paramétereket. Ezek a paraméterek a következők: születési dátum, magasság, súly, nem illetve a heti edzések száma. A paraméterek beírása után a számítás gomb megnyomásával megtudhatjuk, hogy mennyi kalóriát fogyaszthatunk napi szinten. A számítások elvégzéséhez a későbbiekben egy JavaScript kódot írtam. A pontos számítások érdekében információt gyűjtöttem a lehető legpontosabb eredmények érdekében. Az oldal alján pedig elhelyeztem egy lábjegyzetet, ami tartalmazza az aktuális évet illetve a projekt nevét. A head tagben elhelyeztem az oldal későbbi formázásához szükséges style taget illetve előkészítettem a CSS, weblappal összekapcsolását.

## 2. CSS-ek létrehozása és a formázások elvégzése:

### 2.1 LVTADQ\_1.css

Ebben a CSS-ben beállítottam a LVTADQ\_1.html oldal hátterét illetve betűtípusát, a h1 címsor elhelyezkedését illetve színét, az img tagek elhelyezkedését. A section tagekhez létrehoztam egy osztályt .kozep néven és beállítottam az elhelyezkedést illetve az egyes részek közti távolságot. Végül, de nem utolsó sorban létrehoztam egy osztályt a navigációs nyilak magasságának és szélességének beállításának érdekében nav-ikon bal illetve-nav-ikon jobb néven.

### 2.2 bmi.css:

Ebben a CSS-ben beállítottam a bmi.html gombját, hogy változzon a színe amikor ráhúzzuk az egeret a button: hover tag formázásával. Létrehoztam egy osztályt eredmeny néven, hogy beállíthassam a szöveg méretét illetve a felső szegély méretét. Beállítottam a bmi.html oldal hátterét illetve betűtípusát, a h1 címsor elhelyezkedését illetve színét, az img tagek elhelyezkedését. Beállítottam a navigációs nyilak elhelyezkedését is. Végül, de nem utolsó sorban létrehoztam egy osztályt a navigációs nyilak magasságának és szélességének beállításának érdekében nav-ikon bal illetve-nav-ikon jobb néven.

### 2.3 cel.css:

Ebben a CSS-ben beállítottam a cel.html-ben található querySelectort és a gombot(szélesség, felső szegély, körvonal, elem szélessége és magassága). Létrehoztam egy osztályt result néven, hogy beállíthassam a szöveg méretét illetve a felső szegély méretét. A .workout osztályban beállítottam, hogy a gomb szegély nélküli legyen. Beállítottam a navigációs nyilak elhelyezkedését is. Végül, de nem utolsó sorban létrehoztam egy osztályt a navigációs nyilak magasságának és szélességének beállításának érdekében nav-ikon bal illetve-nav-ikon jobb néven.

### 2.4 kardio.css:

Ebben a CSS-ben beállítottam a h1 címsor elhelyezkedését, illetve színét. A .workout-list osztályban az alsó szegélyt méreteztem. A .video-container osztályban beállítottam a felső szegélytől való távolságát a felette lévő elemnek. Végül, de nem utolsó sorban létrehoztam egy osztályt a navigációs nyilak magasságának és szélességének beállításának érdekében nav-icon bal illetve-nav-icon jobb néven.

### 2.5. suly.css:

Ebben a CSS-ben beállítottam a h1 címsor elhelyezkedését, illetve színét. A .workout-list osztályban az alsó szegélyt méreteztem. A .video-container osztályban beállítottam a felső szegélytől az előző elemig terjedő távolságot. Végül, de nem utolsó sorban létrehoztam egy osztályt a navigációs nyilak magasságának és szélességének beállításának érdekében nav-icon bal illetve-nav-icon jobb néven.

### 2.6 kaloria.css:

Ebben a CSS-ben beállítottam a body-n belül a következő dolgokat:(betű típus, szegély, margó háttérszín, háttérkép illetve a háttérkép méretét). A .container osztályon belül a következő dolgokat:(teljes szélesség, szegély, margó, háttérszín, az elem sarkainak a lekerekítését és az árnyékolást. A .form-group osztályban megadtam a felső szegélytől az előző elemig terjedő távolságot. A label elemnek beállítottam a kinézetét és a felső szegélytől az előző elemig terjedő távolságot. Beállítottam a beviteli mezők szélességét szegélyét és azt, hogy egyforma méretűek legyenek. Végül a gombon a következőket állítottam be:(megjelenés,

szélesség, szegély, háttérszín, szövegszín, margó, sarkainak a lekerekítését és a kurzor típusát).

### 3. Kód részletek, képek bemutatása.

#### 3.1 Kód részletek bemutatása:

```
function calculateBMI() {
    var height=parseFloat(document.getElementById('height').value) / 100;
    var weight=parseFloat(document.getElementById('weight').value);

    if (isNaN(height) || isNaN(weight) || height <= 0 || weight <= 0) {
        document.getElementById('eredmeny').innerText="Kérlek, adj meg
érvényes értékeket.";
        return;
    }

    var bmi=weight / (height * height);
    bmi=bmi.toFixed(2);

    var category='';
    if (bmi < 18.5) {
        category='Soványság';
    } else if (bmi >=18.5 && bmi < 24.9) {
        category = 'Normál testsúly';
    } else if (bmi >=25 && bmi < 29.9) {
        category = 'Túlsúly';
    } else {
        category = 'Elhízás';
    }

    document.getElementById('eredmeny').innerText = 'BMI: ' + bmi + ' - ' +
category;
}
```

Ebben a kódban először definiáltam a változókat amelyek a felhasználó által megadott értékeket olvassák be a megfelelő input mezőből. A magasságot cm-ben kell megadni amit a program méterbe konvertál vagyis elosztja 100-al.

Ez után a program ellenőrzi az adatok érvényességét és egy hibaüzenet jelenik meg hiányzó adatok esetén és nem futnak le a számítások.



Következő lépésben a program kiszámolja a BMI-t a megadott számítási módszerrel majd kategorizálja és megjeleníti a kapott eredményt a felhasználó számára.

```
function showWorkouts() {

    var goal=document.querySelector('input[name="goal"]:checked').value;

    var resultDiv=document.getElementById('result');

    resultDiv.innerHTML='';

    if (goal==='fogyas') {

        resultDiv.innerHTML=`
            <h3>Ajánlott Kardió Edzések</h3>

            <ol>

                <li><a href="kardio.html">Futás</a></li>

                <li><a href="kardio.html">Biciklizés</a></li>

                <li><a href="kardio.html">Úszás</a></li>

                <li><a href="kardio.html">Elliptikus tréner</a></li>

                <li><a href="kardio.html">HIIT (High-Intensity Interval
Training)</a></li>

            </ol>
        `;
    }
    else if (goal==='izmosodas') {

        resultDiv.innerHTML=`
            <h3>Ajánlott Súlyzós Edzések</h3>
            <ol>

                <li><a href="suly.html">Guggolás</a></li>

                <li><a href="suly.html">Fekvenyomás</a></li>

                <li><a href="suly.html">Felhúzás</a></li>

                <li><a href="suly.html">Bicepsz hajlítás</a></li>
            </ol>
        `;
    }
}
```

```

        <li><a href="suly.html">Vállnyomás</a></li>

    </ol>

    `;

    }

}

</script>

```

Ez a kód beolvassa a választott edzési célt a rádió gombokból. A kiválasztott céltól függően lehetőségeket ajánl fel a felhasználó számára.

```

<script>

    function calculateCalories() {
        var birthdate = new
Date(document.getElementById('birthdate').value);

        var today=new Date();

        var age=today.getFullYear() - birthdate.getFullYear();

        var monthDiff=today.getMonth() - birthdate.getMonth();

        if (monthDiff<0 || (monthDiff===0 && today.getDate() <
birthdate.getDate())) {

            age--;

        }

        var height=parseFloat(document.getElementById('height').value);

        var weight=parseFloat(document.getElementById('weight').value);

        var gender=document.getElementById('gender').value;

        var exercise=document.getElementById('exercise').value;

        if (isNaN(age) || isNaN(height) || isNaN(weight) || age <= 0 ||
height <= 0 || weight <= 0) {

            document.getElementById('result').innerText = "Kérlek, adj meg
érvényes értékeket.";

            return;

```

```

    }

    var bmr;

    if (gender==='male') {

        bmr=88.362 + (13.397 * weight) + (4.799 * height) - (5.677 *
age);

    }

    else {

        bmr=447.593 + (9.247 * weight) + (3.098 * height) - (4.330 *
age);

    }

    var calories;

    switch (exercise) {

        case '0':

            calories=bmr * 1.2;

            break;

        case '1-3':

            calories=bmr * 1.375;

            break;

        case '4-5':

            calories=bmr * 1.55;

            break;

        case '6-7':

            calories=bmr * 1.725;

            break;

    }

    document.getElementById('result').innerText = 'Napi
kalóriaszükséglet: ' + calories.toFixed(2) + ' kcal';

```

```
</script>
```

```
}
```

Ez a program kiszámítja és megjeleníti a felhasználó napi kalóriaszükségletét a következő lépések alapján:

- Kiszámítja az életkort születési dátum alapján.
- Beolvassa a bemeneti értékeket.
- Ellenőrzi a bevitt adatok érvényességét, ha valamelyik adat érvénytelen, akkor figyelmeztető üzenet jelenik meg.
- Kiszámolja az alapanyagcserét nem alapján.
- Kiszámolja a napi kalóriaszükségletet az edzések gyakorisága alapján.
- Végül megjeleníti a kiszámított értéket a felhasználónak.

### 3.2 Képek bemutatása:

sulyzo.jpg – az oldalak hátttere

suly.jpg – súlyzó ikon

kardio.jpg – kardió ikon

kaloria.jpg – kalória ikon

jobb.jpg – jobbra mutató navigációs nyíl

bal.jpg – balra mutató navigációs nyíl

cel.jpg – célt jelképező ikon

bmi.jpg – bmi-t jelképező ikon

### 4. Struktúra szerkezete:

A struktúra szerkezete nem feltétlen optimális, ugyanis egy mappán belül található az összes weblap, css, videók illetve a képek is. Viszont a programon belül nincs szükség a fájlok elérési útjának megadására ez esetben.



