

# **Projekt strony internetowej**

**„Zdrowy styl życia – poradnik dla młodzieży”**

**Autorzy:**

**Karolina Sawicka**

**Karolina Woźnica**

**Eunika Niedźwiecka**

**IAD, gr. lab.04**

**Rok: 2025/2026**

## **1. Cel projektu**

Celem projektu jest stworzenie dynamicznej, responsywnej strony internetowej poświęconej zdrowemu stylowi życia z wykorzystaniem technologii HTML5, CSS3 oraz JavaScript. Strona ma pełnić funkcję edukacyjną – promować zdrową dietę, aktywność fizyczną, dobre nawyki oraz świadomość zdrowotną wśród młodzieży.

## **2. Założenia projektowe**

### **2.1. Kategoria strony**

Strona będzie serwisem informacyjno-edukacyjnym, z elementami bloga, zawierającym artykuły, grafiki, poradniki oraz proste narzędzia interaktywne (np. kalkulator BMI).

### **2.2. Grupa docelowa**

Grupę docelową projektu stanowi młodzież w wieku od 13 do 19 lat, a także osoby zainteresowane zdrowym stylem życia oraz poszukujące prostych i praktycznych porad dotyczących diety i ćwiczeń fizycznych. Wymagania tej grupy obejmują oczekiwanie czytelnej, kolorowej, nowoczesnej i łatwej w obsłudze strony, z szybkim dostępem do konkretnych porad, nowoczesnym designem, unikanie „szkolnego” nudnego stylu oraz pełną mobilność serwisu.

Wygląd strony zostanie dostosowany do preferencji grupy docelowej, co obejmuje:

- Kolorystyka: Zastosowanie żywiej, energetycznej kolorystyki, np. odcienie zieleni (np. #4CAF50) i pomarańcza (np. #FF9800), aby wizualnie zachęcać do aktywności.
- Fonty: Użycie nowoczesnych fontów bezszeryfowych, które gwarantują wysoką czytelność na różnych urządzeniach, np. 'Montserrat'.
- Mobilność: Silny nacisk na wersję mobilną strony.

### **2.3. Treści prezentowane na stronie**

Serwis będzie pełnił funkcję informacyjno-edukacyjną, dostarczając użytkownikom wartościowe i przystępne treści dotyczące zdrowego stylu życia. Treści zostaną zaprezentowane w formie artykułów, poradników oraz prostych przepisów. Całość będzie utrzymana w lekkim, prostym (nie naukowym) tonie, aby ułatwić zrozumienie młodemu odbiorcy.

Konkretnie na stronie znajdą się:

- Artykuły o zdrowej diecie: Wskazówki i porady dotyczące zbilansowanego odżywiania.
- Opisy ćwiczeń: Zestawy treningowe, które można wykonywać w domu lub na zewnątrz.
- Ciekawostki zdrowotne: Krótkie, interesujące informacje.
- Proste przepisy: Szybkie i łatwe w przygotowaniu posiłki.
- Formularz kontaktowy lub newsletter: Możliwość interakcji z twórcami lub subskrypcja wiadomości.
- Grafiki i zdjęcia: Treści będą bogato ilustrowane wysokiej jakości, zoptymalizowanym zdjęciami i grafikami, które będą wspierać przekaz, zwiększać atrakcyjność wizualną oraz posiadać alternatywne opisy dla wymagań dostępności.

## 2.4. Funkcjonalności strony

W celu zwiększenia użyteczności i interaktywności, strona zostanie wyposażona w szereg kluczowych funkcjonalności zarówno nawigacyjnych, jak i interaktywnych.

- Menu Główne: Zapewni łatwą nawigację za pomocą 6 głównych elementów nawigacyjnych.
- Formularz Kontaktowy/Newsletter: Umożliwi bezpośredni kontakt z administracją strony, zaimplementowany z walidacją po stronie klienta (JavaScript).
- Kalkulator BMI (JavaScript): Interaktywne narzędzie pozwalające użytkownikom na szybkie obliczenie wskaźnika masy ciała.
- Slider z Poradami (JavaScript): Dynamiczny element prezentujący kluczowe wskazówki dotyczące zdrowego stylu życia.
- Walidacja formularza (JavaScript): Zapewnienie natychmiastowej informacji zwrotnej o poprawności danych w formularzach.

## 2.5. Responsywność strony

Strona zostanie zaprojektowana w oparciu o techniki RWD (Responsive Web Design) z wykorzystaniem CSS3 (media queries), aby zagwarantować jej poprawne i estetyczne wyświetlanie na szerokiej gamie urządzeń.

Priorytetem projektowym jest wersja mobilna (dla szerokości ekranu poniżej 768px), która jest głównym medium używanym przez grupę docelową.

Kluczowe punkty przełomowe (breakpoints) i adaptacje:

- Smartfony (do 576px): Pojedyncza kolumna dla treści, menu nawigacyjne przekształcone w "hamburger".
- Tablety (od 577px do 992px): Układ treści dwukolumnowy.
- Komputery PC i Laptopy (powyżej 993px): Standardowy, pełny układ, z wykorzystaniem technologii CSS Flexbox i Grid.

## 2.6. Wersje językowe

Strona będzie dostępna w jednej wersji językowej: polskiej.

## 2.7. Logo strony

Proste logo wygenerowane przez AI. Będzie proste, kojarzące się z energią i naturą.

## 2.8. Specyfikacja techniczna

Projekt zostanie zrealizowany z wykorzystaniem następujących kluczowych technologii webowych: HTML5, CSS3 (ze szczególnym uwzględnieniem Flexbox, Grid oraz Media Queries) oraz JavaScript.

Strona będzie w pełni zgodna ze standardami W3C, co zostanie zweryfikowane za pomocą validatorów. W projekcie zastosowane zostaną zasady Separacji Obowiązków, oddzielając strukturę (HTML), prezentację (CSS) i zachowanie (JavaScript). Kod będzie jednolicie sformatowany, utrzymany w spójnym stylu nazewnictwa i wcięć.

W ramach optymalizacji serwisu zadbane o wysoką jakość SEO oraz pełną dostępność cyfrową poprzez następujące rozwiązania:

- Wdrożenie semantycznych znaczników HTML5 w celu poprawy struktury i lepszego pozycjonowania.
- Precyzyjne zdefiniowanie meta tagów oraz unikalnych, optymalnych tytułów dla każdej podstrony.
- Kontrast kolorystyczny: Zapewnienie odpowiedniego kontrastu między tekstem a tłem.
- Opisy alternatywne: Wdrożenie opisów alternatywnych (alt text) dla wszystkich elementów graficznych.

## 3. Mapa strony

<b>Nazwa strony/podstrony</b>	<b>Plik (URL)</b>
<b>Strona Główna</b>	index.html
↳ <b>Odżywianie</b>	odzywianie.html
↳ <b>Sport i Ruch</b>	sportiruch.html
↳ <b>Strefa Mind</b>	mind.html
↳ <b>Narzędzia</b>	narzedzia.html
↳ <b>O nas / Kontakt</b>	kontakt.html

**Przykładowy wygląd strony (desktop):**



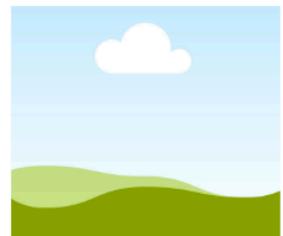
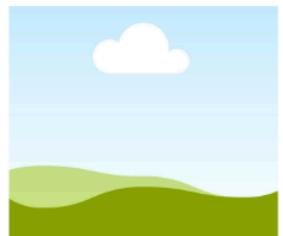
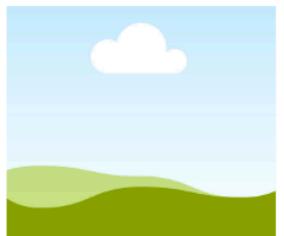
ZDROWY  
STYL

strona główna | odżywianie | sport i ruch | strefa mind | narzędzia | o nas/kontakt

# Zdrowy styl życia

poradnik dla młodzieży

## Artykuły



Sprawdź swoje BMI



© Zdrowy styl. Wszystkie prawa zastrzeżone.

Przykładowy wygląd strony (mobilnie):



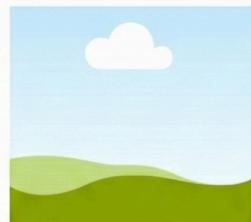
ZDROWY  
STYL



# Zdrowy styl życia

poradnik dla młodzieży

## Artykuły



Sprawdź swoje BMI



© Zdrowy styl. Wszystkie prawa zastrzeżone.

### 4. Zawartość strony głównej

Poniżej przedstawiono szczegółową strukturę sekcji głównej strony, z uwzględnieniem podziału i hierarchii elementów, która będzie adaptowana dla szerokości ekranu komputera i laptopa:

#### 4.1. Nagłówek (Header)

- Logo strony (<img> wewnątrz <a>).
- Menu nawigacyjne (<nav>, <ul>, <li>) – w wersji desktop/laptop wyświetlane horyzontalnie.

#### 4.2. Sekcja powitalna (Hero Section)

- Hasło główne zachęcające do zdrowego stylu życia (<h1>).
- Zdjęcie w tle lub slider (<div> lub <section>) – w wersji desktop/laptop zajmujące pełną szerokość i wysokość widocznego obszaru (viewport).

#### 4.3. Sekcja „Najnowsze wpisy” (Aktualności)

- Prezentacja 3 ostatnich artykułów w formie kart (<article>).
- Tytuły artykułów (<h2> lub <h3>).
- Data publikacji (<time>).
- W wersji desktop/laptop układ kart będzie wielokolumnowy (np. 3 kolumny).

#### 4.4. Sekcja „Szybkie narzędzia”

- Link do kalkulatora BMI (<section>, <a>), umieszczony w widocznym miejscu.

#### 4.5. Stopka (Footer)

- Linki do social media (<footer>, ikony w <i> lub <img>).
- Informacje o prawach autorskich (<small>).
- W wersji desktop/laptop stopka może być rozbudowana o dodatkowe linki w kilku kolumnach (np. 3-4 kolumny).

### 5. Inne uwagi

- Testy: wyświetlanie na różnych ekranach.
- Walidacja formularza JS.
- Testy funkcjonalności slidera i kalkulatora BMI.
- Zoptymalizowanie obrazów dla szybszego ładowania strony.
- Testy dostępności (czytelność czcionek, kontrast).
- Weryfikacja pod kątem SEO (meta tagi, tytuły podstron).