

Projekt - Strona WWW – dokumentacja projektu cz. I

„Zdrowy styl życia – poradnik dla młodzieży”

Autorzy:

Karolina Sawicka

Karolina Woźnica

Eunika Niedźwiecka

IAD, gr. lab.04

Rok: 2025

1. Cel projektu

Celem projektu jest stworzenie dynamicznej, responsywnej strony internetowej poświęconej zdrowemu stylowi życia.

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

- młodzież 13–19 lat,
- osoby zainteresowane zdrowym życiem,
- szukający prostych porad dotyczących diety i ćwiczeń.

Grupa ta oczekuje czytelnej, kolorowej, nowoczesnej i łatwej w obsłudze strony. Szybki dostęp do konkretnych porad, nowoczesny design, brak „szkolnego” nudnego stylu, mobilność.

Zgodnie z wytycznymi, wygląd zostanie dostosowany do grupy – żywa, energetyczna kolorystyka (np. zieleń, pomarańcz), nowoczesne fonty bezszeryfowe oraz duży nacisk na wersję mobilną strony.

2.3. Treści prezentowane na stronie

- artykuły o zdrowej diecie
- opisy ćwiczeń
- ciekawostki zdrowotne
- proste przepisy
- formularz kontaktowy lub newsletter

Treści będą krótkie i łatwe do zrozumienia, pisane prostym (nie naukowym) tekstem.

2.4. Funkcjonalności strony

- menu główne z 6 elementami nawigacyjnymi
- formularz kontaktowy z waliadacją JS

JavaScript:

- kalkulator BMI
- slider z poradami
- waliadacja formularza

2.5. Responsywność strony

Strona będzie poprawnie działać na komputerach PC, tabletach, smartfonach, przy użyciu CSS3. Priorytetem jest poprawne wyświetlanie na smartfonach, ponieważ to główne urządzenie, z którego korzysta młodzież.

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

Technologie:

HTML5, CSS3 (flexbox, grid, media queries), JavaScript

Strona będzie zgodna ze standardami W3C i zasadami.

Wymagania SEO i dostępności:

- Zastosowanie semantycznych znaczników HTML dla lepszego pozycjonowania.
- Zadbanie o odpowiedni kontrast kolorystyczny oraz opisy alternatywne obrazków.

3. Mapa strony

Strona główna

Odżywianie

- Przepisy
- Fakty i mity

Sport i ruch

- Treningi w domu
- Aktywność outdoorowa

Strefa Mind (Zdrowie psychiczne)

- Stres i szkoła
- Sen i regeneracja

Narzędzia

- Kalkulator BMI

O nas / Kontakt

4. Zawartość strony głównej

Nagłówek (Header):

- Logo strony (`` wewnątrz `<a>`).
- Menu nawigacyjne (`<nav>`, ``, ``).

Sekcja powitalna (Hero Section):

- Hasło główne zachęcające do zdrowego stylu życia (`<h1>`).
- Zdjęcie w tle lub slider (`<div>` lub `<section>`).

Sekcja „Najnowsze wpisy” (Aktualności):

- Karty z zajawkami 3 ostatnich artykułów (`<article>`).
- Tytuły artykułów (`<h2>` lub `<h3>`).
- Data publikacji (`<time>`).

Sekcja „Szybkie narzędzia”:

- Link do kalkulatora BMI (`<section>`, `<a>`).

Stopka (Footer):

- Linki do social media (`<footer>`, ikony w `<i>` lub ``).
- Informacje o prawach autorskich (`<small>`).

5. Inne uwagi

- testy: wyświetlanie na różnych ekranach
- walidacja formularza JS
- testy funkcjonalności slidera i kalkulatora BMI
- aktualizacja treści raz na kwartał
- zoptymalizowanie obrazów dla szybszego ładowania strony
- testy dostępności (czytelność czcionek, kontrast)
- weryfikacja pod kątem SEO (meta tagi, tytuły podstron)

Przykładowy wygląd strony:

The screenshot shows the homepage of the 'Zdrowy Styl' website. At the top left is a logo consisting of a fork and spoon icon inside a circle, followed by the text 'ZDROWY STYL'. To the right of the logo is a horizontal menu bar with links: 'strona główna | odżywianie | sport i ruch | strefa mind | narzędzia | o nas/kontakt'. The main title 'Zdrowy styl życia' is centered in a large, white, serif font on a green background. Below it is a subtitle 'poradnik dla młodzieży'. Underneath the title, there is a section titled 'Artykuły' with three small preview cards showing a blue sky and green grass. At the bottom is a teal-colored button with a calculator icon and the text 'Sprawdź swoje BMI'.



© Zdrowy styl. Wszystkie prawa zastrzeżone.