

# **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 walidacją JS

JavaScript:

- kalkulator BMI
- slider z poradami
- walidacja 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 (`<img>` wewnątrz `<a>`).
- Menu nawigacyjne (`<nav>`, `<ul>`, `<li>`).

#### 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 <img>).
- 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:

