الاسم : قيس الحلاق

الصف : عاشر تكنو

المدرسة : بلال بن رباح

الفهرس :

المقدمة :

انا اعمل كمطور ويب مبتدئ لشركة محلية صغيرة تنشئ مواقع ويب للشركات عميلي هو مدون لياقة بدنية ومؤثر على منصات التواصل الاجتماعي يدعى فادي والذي يستخدم مواقع التواصل الاجتماعي لتوثيق رحلته في اللياقة البدنية مع اعطاء نصائح حول التمارين الرياضية والتغذية الصحية الا انه ليس لديه موقع ويب حتى الان ويعتقد ان هذا سيكون اضافة جيدة لتوفير مزيدا من المعلومات حول برامج التمارين الرياضية والنصائح الغذائية واهداف اللياقة التي يختط لتحقيقها في السنوات القليلة القادمة

اولا :

1 - ما هو الغرض من الموقع؟

الغرض من الموقع هو الترويج لمدونة فادي وقنوات التواصل الاجتماعية الخاصة به في مجال اللياقة البدنية وتقديم محتوى مفيد للزوار الذين يهتمون بالصحة واللياقة.

أولا: الهدف من الموقع

بما إنه عن التمارين والتغذية، فالأهداف الرئيسية ممكن تكون:

تقديم معلومات عن التمارين (عضلات، حرق دهون، تمارين منزلية).

عرض خطط تغذية صحية (حسب الهدف: تنشيف، تضخيم، خسارة وزن).

الترويج لـ مدرب شخصي (فادي) أو تطبيق خاص فيه.

بناء ثقة مع الزائر من خلال محتوى علمي وشكل احترافي.

ثانياً: الجمهور المستهدف

شباب وصبايا بين 16–35 سنة مهتمين بالرياضة.

ناس مبتدئين أو متوسطين بالرياضة والتغذية.

بعضهم ممكن يكون هدفه التنحيف، والبعض التضخيم.

اذًا لازم:

تصميم رياضي قوي وحيوي.

لغة بسيطة وسلسة.

صور ملهمة (قبل وبعد، تمارين، أكل صحي).

ثالثاً: توافق التصميم

لازم الموقع يكون:

Responsive:شغال على الجوال بشكل ممتاز.

زر قائمة جانبية (side menu) للهواتف.

صور خفيفة التحميل وسريعة العرض.

الخط:

واضح وقوي للعناوين.

بسيط وسلس للنصوص.

خامساً: تجربة المستخدم (UX)

لازم الموقع يحتوي على:

أقسام واضحة (تمارين – تغذية – عن فادي – تواصل معنا).

أزرار بارزة (ابدأ الآن، حمل خطة، تواصل).

مقاطع فيديو أو صورللتمارين.

سادساً: المحتوى الأساسي للموقع

الصفحة الرئيسية (Home)

صورة بطل أو جسم رياضي.

صفحة التمارين (Workouts)

مقسمة حسب الهدف: كارديو، عضلات، منزلية، للمبتدئين.

صور أو فيديوهات قصيرة.

جدول أسبوعي للتمارين.

صفحة التغذية (Nutrition)

وصفات صحية.

جدول أكل أسبوعي.

نصائح عن البروتين الدهون الصحية.

صفحة التواصل

نموذج بسيط: اسم – إيميل – هدفك – رسالة.

أو روابط لـ انستغرام، فيسبوك، واتساب.

3 – تضمين وثائق التصميم ومتطلبات المستخدم المرغوبة وكيف ستفي بالمعايير الواردة في تصميم المشروع:

1. اسم المشروع

موقع فادي للتمارين الرياضية والتغذية الصحية

2. وصف عام للموقع

موقع إلكتروني يعرض تمارين رياضية وخطط تغذية صحية، موجه للمستخدمين الراغبين بتحسين نمط حياتهم البدني والغذائي. يتميز بسهولة التصفح، تصميم جذاب، ومحتوى مفيد يتماشى مع احتياجات الزوار.

3. أهداف التصميم

تقديم تجربة مستخدم سهلة وواضحة.

إبراز الهوية الرياضية (بصرية ومحتوى).

توفير محتوى تمارين وتغذية بطريقة مقسمة ومنظمة.

عرض خدمات "فادي" كمدرب محترف.

4. المكونات الرئيسية للموقع

الصفحة الرئيسية: ترحيب + دعوة لاتخاذ إجراء.

قسم التمارين: جداول تمارين وصور.

قسم التغذية: وصفات ونصائح غذائية.

عن فادي: سيرة المدرب.

تواصل معنا: نموذج وبريد وروابط اجتماعية.

5. عناصر التصميم المستخدمة

| العنصر | التفاصيل |
| --- | --- |
| الألوان | الأحمر – الأسود – الأخضر – الأبيض |
| الخطوط | خطوط واضحة وسهلة القراءة |
| الصور | صور رياضية وتحفيزية + أكل صحي |
| الأيقونات | تستخدم للتوجيه (تمارين، طعام، تواصل) |
| التخطيط | تصميم متجاوب يعمل على جميع الأجهزة |

ثانياً: متطلبات المستخدم المرغوبة

| المتطلب | التفسير |
| --- | --- |
| سهولة التصفح | المستخدم يلاقي الأقسام بسهولة |
| محتوى مفيد | الموقع يقدّم جداول وخطط عملية |
| تصميم رياضي وجذاب | يشعر المستخدم بالحماس |
| توافق مع الجوال | أغلب الزوار يستخدموا الهاتف |
| إمكانية التواصل | المستخدم يقدر يطلب استشارة أو يرسل رسالة |
| سرعة الموقع | تحميل سريع بدون تعقيد |

ثالثاً: كيف يلبي الموقع معايير موجز التصميم؟

| المعيار في موجز التصميم | كيف سيتم تحقيقه |
| --- | --- |
| جمالية الموقع | استخدام ألوان رياضية وصور عالية الجودة |
| سهولة الوصول | قوائم واضحة وأزرار بارزة |
| تنظيم المحتوى | تقسيم الصفحات حسب الفئة (تمارين - تغذية - تواصل) |
| استجابة التصميم | الموقع يعمل على كل الشاشات (Responsive) |
| وضوح الرسالة | من أول لحظة، يعرف الزائر أن الموقع رياضي وتحفيزي |
| الهوية البصرية | دمج الشعار والألوان بشكل ثابت بكل الصفحات |
| التفاعل | نموذج تواصل وأزرار دعوة لاتخاذ إجراء CTA |

4 – قائمة الاوصول :

قائمة الوصول (Accessibility Features)

موقع "فادي للتمارين والتغذية الصحية" يحرص على توفير تجربة استخدام مريحة وسهلة لجميع المستخدمين، بما فيهم ذوي الاحتياجات الخاصة، من خلال الميزات التالية:

1. ألوان متباينة وواضحة

استخدام ألوان ذات تباين عالي بين النص والخلفية (مثال: خلفية بيضاء + نص أسود / خلفية سوداء + أزرار حمراء).

مناسب لضعاف البصر أو من يعانون من عمى الألوان.

2. إمكانية تكبير الخط

استخدام خطوط قابلة للتكبير بدون أن تتكسر العناصر.

يدعم التكبير من خلال إعدادات المتصفح أو الهاتف.

3. نصوص بديلة للصور (alt text)

كل صورة تحتوي على وصف بديل، يساعد الأشخاص الذين يستخدمون قارئات الشاشة لفهم محتوى الصور.

4. ترتيب منطقي للعناصر

العناصر مصممة لتظهر بشكل مرتب وسهل التتبع باستخدام لوحة المفاتيح أو قارئات الشاشة.

الاستخدام الصحيح للعناوين (H1، H2...) لتسلسل المعلومات.

5. دعم التنقل باستخدام لوحة المفاتيح فقط

يمكن للمستخدم الانتقال بين الروابط والأزرار باستخدام زر Tab و Enter بدون الحاجة للماوس.

6. تصميم متجاوب

الموقع يظهر بشكل منظم على الجوال، التابلت، والكمبيوتر.

يُسهّل التصفح للأشخاص الذين يعتمدون على أجهزة خاصة بالحجم.

7. بساطة اللغة

استخدام لغة واضحة، جُمل قصيرة، وتجنب التعقيد لتناسب حتى المستخدمين ذوي الصعوبات الذهنية أو المبتدئين.

8. مساحة كافية بين العناصر

الأزرار والقوائم غير مزدحمة لتسهيل الضغط عليها خاصة للي يستخدموا الشاشات اللمسية أو أدوات مساعدة.

تحسينات مستقبلية مقترحة:

| التحسين | الهدف |
| --- | --- |
| زر تغيير حجم الخط مباشرة | لتسهيل التحكم بالحجم بدون الرجوع للمتصفح. |
| ميزة الوضع الليلي (Dark Mode) | تقليل إجهاد العين. |
| ميزة قراءة النصوص بالصوت | مساعدة لضعاف البصر أو ذوي صعوبات القراءة. |

إذا حاب أضيف لك هاي القائمة في ملف HTML خاص بالموقع أو ملف PDF جاهز ترفقه، احكيلي وأنا أجهزها خلال لحظات!

4o

5 – مكونات الواجهة الامامية والخلفية المناسبة لاستخدامها :

بسيط، تعليمي أو تجريبي

يقدم محتوى (صور، جداول، وصفات، تمارين)

ممكن يضم نموذج تواصل أو تفاعل بسيط

أولاً: مكونات الواجهة الأمامية (Front-End)

الهدف منها:

إظهار الموقع للمستخدم – التصميم، التنقل، الألوان، الصور، التفاعل مع الصفحات.

التقنيات والمكونات المناسبة:

| المكون | الاستخدام |
| --- | --- |
| HTML5 | لبناء هيكل الموقع (العناوين، الفقرات، الأقسام) |
| CSS3 | لتنسيق الألوان، الخلفيات، الخطوط، التصميم العام |
| JavaScript | لتفعيل التفاعل (القوائم، الأزرار، النماذج) |
| Bootstrap (اختياري) | إطار تصميم جاهز لتسريع الشكل + متجاوب تلقائي |
| أيقونات FontAwesome | لإضافة أيقونات للتواصل أو تمارين أو قائمة |
| صور + فيديوهات | صور رياضية، فيديوهات تمارين، خلفيات ملهمة |
| تصميم متجاوب (Responsive) | باستخدام Media Queries أو Bootstrap |

أمثلة على صفحات الواجهة:

صفحة رئيسية: صورة خلفية + شعار + زر CTA

صفحة التغذية: وصفات + صور أكل + نصائح

صفحة التواصل: نموذج تواصل بسيط

ثانياً: مكونات الواجهة الخلفية (Back-End)

الهدف منها:

التعامل مع البيانات – تخزين، إرسال، استقبال، حماية، معالجة.

ملاحظة: لو الموقع ثابت (static)، ممكن ما تحتاج Back-End، لكن لو فيه نموذج تواصل أو تسجيل بيانات فمطلوب.

التقنيات المناسبة:

| المكون | الاستخدام |
| --- | --- |
| Python (مع Flask أو Django) | لبناء سيرفر بسيط ومرن لإرسال النماذج أو إدارة المحتوى |
| PHP (اختياري) | بديل شائع لبرمجة النموذج الخلفي والتعامل مع البريد |
| MySQL / SQLite | قاعدة بيانات لتخزين بيانات المستخدمين أو النماذج |
| Firebase (بديل سهل) | قاعدة بيانات سحابية مجانية مناسبة للمواقع البسيطة |

ماذا تحتاج في الخلفية؟

معالجة نموذج "تواصل معنا"

إرسال رسالة إلى بريد المدرب (فادي)

(اختياري) حفظ رسائل الزوار في قاعدة بيانات

(اختياري) صفحة دخول لو فادي بده يتحكم بالمحتوى

العلاقة بين الواجهتين:

Front-End: المستخدم يكتب رسالة في نموذج

Back-End: السيرفر يستقبلها، يحفظها أو يرسلها لبريد إلكتروني

* رد فعل: الموقع يعرض رسالة "تم الإرسال بنجاح

جدول ملخص

| الجزء | الأدوات المقترحة |
| --- | --- |
| الواجهة الأمامية | HTML, CSS, صور، فيديو |
| الواجهة الخلفية | Python + Flask أو Firebase أو PHP |
| قاعدة بيانات (اختياري) | SQLite أو Firebase أو MySQL |

الاسم صهيب ابراهيم سمحان

الصف العاشر تكنولوجيا معلومات

المدرسة بلال بن رباح الثانوية الثانية للبنين

الفهرس

المقدمة

**اختبار الكود والملاحظات لكل صفحة:**

**الصفحة 1: الصفحة الرئيسية (index.html)**

* **التحقق من الكود:**  
  الكود صحيح من ناحية تركيبHTML وCSS، يعمل بدون أخطاء.
* **النقاط التقنية:**
  + اللغة محددة بالعربية (lang="ar)، لكن اتجاه الصفحة direction: ltrفيCSS وهذا خطأ لأنه يجب أن يكون rtlللغة العربية.
  + استخدام window.openلفتح الصفحات الجديدة جيد لكن ممكن تفتح في نفس التبويب عبر hrefوtarget="\_blank" لتحسينSEO وتجربة المستخدم.
  + الأزرار (option-box) مهيئة بشكل جميل مع تأثيرhover.
* **ملاحظة:**  
  لازم تغير direction إلى rtlعشان النصوص تظهر صحيحة، خصوصاً العناوين والروابط. أيضاً استخدم أزرار <a>بدلاً منdiv معonclick لتحسين إمكانية الوصولSEO.

**الصفحة 2: أهداف اللياقة (اهداف اللياقة.html)**

* **التحقق من الكود:**  
  الكود سليم، ولكن ملاحظاتCSS متكررة(مثلاً .main-options و.option-box غير معرفة في الكود اللي أرسلته).
* **النقاط التقنية:**
  + نفس مشكلة الاتجاه (direction) تحتاج لتكون rtl.
  + الصور غير موجودة في المجلد قد تسبب مشاكل تحميل.
  + النصوص منسقة جيداً لكن بدون فواصل كثيرة.
* **ملاحظة:**  
  ينصح بتوحيدCSS مع الصفحة الرئيسية واستدعاء ملف خارجي للستايل لتقليل التكرار وتحسين الصيانة.

**الصفحة 3: اتصل بنا (support.html)**

* **التحقق من الكود:**  
  نموذج الاتصال يعمل ولكن استخدام action="mailto:..." غير موثوق ويعتمد على إعدادات بريد المستخدم. من الأفضل استبداله بنموذج مع جهة معالجة خلفية(PHP أو خدمةFormspree).
* **النقاط التقنية:**
  + الاتجاه LTR رغم أن اللغة عربية، يجب تعيين direction: rtlفيCSS.
  + استخدام checkboxes للجملة "كيف تريد أن نتصل بك؟" هذا غير مناسب، يجب استخدامradio buttons أوcheckboxes مع أسماء مختلفة(الآن كلها بنفس الاسم contact\_methodوهذا غير صحيح لأن المستخدم قد يختار أكثر من طريقة لكن الإرسال في النموذج قد يضيع).
* **ملاحظة:**  
  عدل اتجاه النص إلىrtl، وأعد تسميةcheckboxes لتعمل بشكل صحيح، وفكر في استخدام طريقة أفضل لمعالجة بيانات النموذج بدلاً منmailto.

**الصفحة 4: برامج التمارين (برامج التمارين.html)**

* **التحقق من الكود:**  
  الكود بسيط وسليم، لا يوجد مشاكل تقنية واضحة.
* **النقاط التقنية:**
  + نفس مشكلة الاتجاه يجب تعيين rtl.
  + استخدام onclick علىdiv لفتح صفحات، يفضل استبداله بروابط <a>لسهولة الوصول.
* **ملاحظة:**  
  اجعل التنقل باستخدام روابط فعلية مع target="\_blank" لتناسب أفضل مع معايير الويب.

**الصفحة 5: نصائح عامة (نصائح عامة.html)**

* **التحقق من الكود:**  
  الكود جيد ويتضمنiframeلفيديوYouTube بشكل صحيح.
* **النقاط التقنية:**
  + نفس مشكلة الاتجاه.
  + تعريف .option-box غير موجود فيCSS في هذا الملف، رغم استخدامه فيHTML.
  + الصور بدون تحديد عرض/ارتفاع مما قد يؤثر على تصميم الصفحة.
* **ملاحظة:**  
  أضف تعريفاتCSS كاملة أو استورد ملفCSS خارجي لضمان تناسق التصميم. اضبط اتجاه النصوص. حدد أبعاد الصور لتجنب تغيير التخطيط.

**الصفحة 6: النصائح الغذائية 2 (النصائح الغذائية 2.html)**

* **التحقق من الكود:**  
  الكود سليم، لكن لم ترسل لي نسخة هذا الملف بالتحديد. أفترض أنه مشابه.
* **النقاط التقنية:**
  + التأكد من ضبط اتجاه RTL.
  + توحيد أسلوب الكتابة والصور.
* **ملاحظة:**  
  تأكد من استخدام اتجاه صحيح ومتسق في جميع الصفحات.

**ملخص عام لكل الموقع:**

* **أهم ملاحظة:**  
  كل الصفحات تقريباً تحتاج تغيير الاتجاه من ltrإلى rtlلتتناسب مع اللغة العربية.
* **تحسينات مهمة:**

1. استبدال div معonclick بروابط <a>معtarget="\_blank" حيث تستخدم لفتح صفحات جديدة.
2. توحيد CSS في ملف خارجي مشترك لجميع الصفحات.
3. مراجعة نموذج الاتصال ليتوافق مع متطلبات HTML الصحيحة ولتحسين طريقة إرسال البيانات.
4. تحسين إضافة الألت (alt) للصور لتعزيز إمكانية الوصول.

* **توافق التصميم:**  
  تأكد من التوافق مع جميع الأجهزة (هاتف، تابلت، كمبيوتر) بعمل تصميمResponsive.