

# HelseFactor

Loggføring for prosjektet uke 2-7 (HTML, CSS og JS).

## Innhold

Uke 2 .....	2
Uke 3 .....	3
Uke 4 .....	4
Uke 5 .....	5

## Uke 2

Mandag 05.01.2026:

I dag har jeg funnet nettsider og ressurser som jeg kan bruke for dette prosjektet. Jeg har vært innom en del nettsider for å ta mer inspirasjon for nettsiden.

Brainstorm:

Onsdag 07.01.26:

Lagt ut prosjektet ut på GitHub sånn at jeg kan sjekke mine gamle versjoner av prosjekter dersom jeg må finne fram noe jeg har for eksempel slettet.

I dag har jeg også startet på JavaScript-en som er å lage en MCQ-system med poeng for hvert spørsmål.

**Søkt litt på nettet for å finne gode farge kombinasjoner og jeg har funnet noen veldig fine farger som vil passe en helse relatert nettside.**

Jeg har tatt inspirasjon herfra for styling av knappene: <https://codepen.io/Adir-SL/pen/OPXPJpG>

Brainstorm:

## Uke 3

### Mandag 12.01.2026

I dag har jeg jobbet videre med helsequizzen min ved å bruke HTML, CSS og JavaScript.

Målet var å vise et resultat basert på brukerens score og i tillegg gi mer utfyllende tilbakemelding og helsetips etter at quizen er fullført. Dette var den tingen jeg brukte med lang tid på, fordi jeg visste ikke helt om jeg ville bruke DOM eller bruke result.Message.textContent. Jeg ville ha en ryddigere JS kode og da gikk jeg heller for DOM og lagde en ny div med alle 5 mulige rådene som man kan få (80% eller mer, 60% eller mer osv... helt til 0).

Jeg har laget flere spørsmål om helse (fysisk aktivitet, søvn, kosthold, stress og vanninntak), der hvert svar gir poeng. Når alle spørsmålene er besvart, regner JavaScript ut en prosentvis score basert på total poengsum. Jeg har også brukt inspirasjon fra en nettside som jeg fant ut om forrige IT-time.

Ved hjelp av denne klarte jeg å skjule de spørsmålene som skal komme senere og til slutt brukte jeg W3 schools som inspirasjon for den runde sirkelen som gir score.

Videre har jeg laget et resultatområde som vises etter quizen. Her vises:

- En sirkel med prosentresultatet (med animasjon)
- En kort hovedtekst som forklarer resultatet
- En lengre tilbakemelding med konkrete helsetips

De lange tilbakemeldingene (feedback) ligger ferdig skrevet i HTML som egne div-elementer. Ved hjelp av JavaScript skjuler jeg alle disse først, og viser kun den som passer til brukerens score. På denne måten kan brukeren scroll ned og lese tips om hvordan de kan forbedre helsen sin.

Neste IT-timen er planen å fullføre det visuelle for MCQ siden.

### Onsdag 14.01.2026

Som jeg nevnte tidligere i loggen skal jeg i dag fullføre noe av det visuelle jeg mangler på MCQ siden min. Dette har jeg altså gjort ferdig i dag og har valgt å legge den gjennom en frame til hovedsiden.

Siden jeg hadde litt tid til overs, tenkte jeg hva annet jeg kunne gjøre på nettsiden som jeg kunne bruke JS på. Jeg kom på ideen om å lage en BMI kalkulator, dette har jeg klart å gjøre ferdig etter timen.

## Uke 4

### Mandag 19.01.2026

I dag har jeg jobbet videre med det visuelle på nettsiden og fullført oppgaver som ikke ble ferdige sist. Jeg har blant annet laget en BMI-kalkulator ved hjelp av JavaScript og brukt CSS til å style den ferdig. BMI-kalkulatoren ble lagt inn på nettsiden gjennom en iframe fra BMI-indeks.

Mot slutten av økten hadde jeg litt tid til overs, og da startet jeg arbeidet med et dark mode-system for nettsiden.

*Stylet nettsiden, laget en ny side for BMI kalkulator*

*Lagt til BMI gjennom frame*

*Driver å forbedrer det som allerede er lagd til og med på index siden.*

*Skal lage en ny side med tips*

### Onsdag 21.01.2026

I dag har jeg laget en egen side med tips til hvordan man kan bli sunnere og få et bedre kosthold. Jeg har lagt inn passende bilder og skrevet korte tekster under hvert tipsområde, som sovn, kosthold og trening.

I tillegg har jeg fullført noe jeg har jobbet med en stund: en progress-bar øverst på nettsiden og tekst som endrer farge når man skroller nedover hovedsiden.

Til slutt har jeg jobbet videre med MCQ-systemet ved å legge til flere spørsmål.

(Resten av timen gikk til arbeid med Rebell UB-nettsiden.)

Etter timen valgte jeg å lage en popup-modal som vises etter at brukeren har vært en viss tid på nettsiden. Først laget jeg dette som en enkel JavaScript-alert, men jeg var ikke fornøyd med løsningen. Derfor oppgraderte jeg systemet ved å bruke setTimeout() og DOM-manipulering for å hente et spesifikt element via ID i HTML.

For at elementet ikke skulle være synlig fra starten av, brukte jeg display: none i CSS, slik at det kun vises når JavaScript aktiverer det. Deretter laget jeg en lukkeknapp (X) øverst til høyre i popup-en. Jeg brukte en EventListener som skjuler popup-en igjen ved klikk, ved å sette display: none i JavaScript. Jeg la til noe ekstra på JavaScript-en som jeg synes var litt viktig og det var at nettsiden skal være låst når popup-meldingen kommer, altså det skal ikke være mulig å skrolle før du faktisk krysser den av.

## Uke 5

### Mandag 26. januar 2026

I dag skal jeg fortsette på det jeg ikke gjorde ferdig siste gang. Jeg har fikset mørkmodusen slik at den funke uansett om du refresher siden og når du bytter side fra index.html. For å få til dette har jeg brukt localSave slik at koden eller siden i seg selv vet hvilken farge som er valgt og den husker denne fargen helt til jeg faktisk bytter farge manuelt. [Brukte stackoverflow her](#)

Jeg har fikset meny baren slik at det er lettere å navigere gjennom siden og jeg har brukt en @media for å få til hamburger menyen til å funke uavhengig hvilken enhet du er på.

Jeg har lagd en liten tabell på slutten av liv og kost nettsiden sånn at jeg kan sammenligne HelseFactor med andre nettsider og på denne måten får jeg også vist at jeg husker elementer fra tidligere.

Siste timen jobbet jeg med en popup, denne popup-en funket ikke helt fint på mobilen den var altså litt for bred og da måtte jeg endre på css-en til popup-en slik at den funket på mindre skjermer.

Mål til neste time:

Fikset symbol fra freepik for lys og mørk modus (må skrive at jeg byttet ut tekstene med png). Et problem som jeg kom meg frem til er at mørkmodusen funket ikke når man refreshet siden eller når man byttet fra index.html siden, for å fikse dette har jeg lagd en litt lengre kode som har fikset begge problemene og jeg har brukt local save.

Mål fikse den tabellen på liv og kost og om oss siden at den ser bedre ut altså fyller skjermen bedre (kan bruke en @media)

Lage en tabell med checkliste som går gjennom alt jeg har sjekket og av kode jeg har hittil.

Darkmode V1:

```
function darkMode() {  
    const body = document.body;  
    const button = document.getElementById("themebutton");
```

```
body.classList.toggle("dark-mode");

if (body.classList.contains("dark-mode")) {
    button.textContent = "Lysemodus";
} else {
    button.textContent = "Mørkemodus";
}
```