

Harmonogram

Nazwa Beneficjenta: Centrum Edukacji w Olsztynie

Numer projektu: KPOD.05.08-IW.06-0028/24

Tytuł projektu: Cyfrowa Edukacja Obywateli

Nazwa szkolenia zawodowego/kursu: E-zdrowie

Nr kursu: 1/211/2024

Uczestników: 5 w tym kobiet: 4, mężczyzn: 1

Termin realizacji: 02.12.2024-13.01.2025



KRAJOWY
PLAN
ODBUDOWY

Sfinansowane przez
Unię Europejską
NextGenerationEU



1. Harmonogram

Data realizacji	Godziny realizacji zajęć od-do	Temat zajęć	Wykładowca	Miejsce realizacji zajęć/nazwa instytucji (miejscowość, ulica, nr lokalu, nr sali)
02.12.2024	16:00-18:00	Elementy budowy komputera. Praca na plikach, folderach. Skróty i ich zastosowanie	Kordasz Łukasz	ul. Mickiewicza 5; Olsztyn
	18:00-18:10	PRZERWA		
	18:10-20:10	Word, Notatnik, Word Pad. Redagowanie dokumentów. Formatowanie tekstu.	Kordasz Łukasz	ul. Mickiewicza 5; Olsztyn
04.12.2024	10:00-12:00	Podstawowe funkcje. Wykorzystanie funkcji i tworzenie formuł. Formatowanie tabel. Wykresy.	Kordasz Łukasz	ul. Mickiewicza 5; Olsztyn
	12:00-12:10	PRZERWA		
	12:10-14:10	Korespondencja elektroniczna. Zasady bezpiecznej obsługi poczty elektronicznej. Przeglądarki internetowe – jak korzystać.	Kordasz Łukasz	ul. Mickiewicza 5; Olsztyn
10.12.2024	10:00-12:00	Funkcjonalność profilu. Proces rejestracji. Profil zaufany a e-PUAP. Podpis elektroniczny i podpis kwalifikowany.	Kordasz Łukasz	ul. Mickiewicza 5; Olsztyn
	12:00-12:10	PRZERWA		
	12:10-14:10	Przegląd popularnych portali zdrowotnych np.: abcZdrowie.pl, Forumzdrowia.pl, Zdronet.pl i inne. Wyszukiwanie informacji i poradników dotyczących profilaktyki pro zdrowotnej. Uczestniczenie w forach i grupach wsparcia. Kontakt z lekarzem za pośrednictwem forum dyskusyjnego lub bezpośrednio poprzez e-formularz kontaktowy. Wyszukiwanie placówek i lekarzy na przykładzie strony ZnanyLekarz.pl. Sprawdzanie opinii o wybranej placówce, specjaliście oraz dzielenie się swoimi doświadczeniami z innymi internautami np. za pośrednictwem mediów społecznościowych. Weryfikacja lekarzy/ specjalistów w Centralnym Rejestrze Lekarzy.	Kordasz Łukasz	ul. Mickiewicza 5; Olsztyn

12.12.2024	10:00-12:00	Przegląd popularnych portali zdrowotnych np.: abcZdrowie.pl, Forumzdrowia.pl, Zdronet.pl i inne. Wyszukiwanie informacji i poradników dotyczących profilaktyki pro zdrowotnej. Uczestniczenie w forach i grupach wsparcia. Kontakt z lekarzem za pośrednictwem forum dyskusyjnego lub bezpośrednio poprzez e-formularz kontaktowy. Wyszukiwanie placówek i lekarzy na przykładzie strony ZnanyLekarz.pl. Sprawdzanie opinii o wybranej placówce, specjaliście oraz dzielenie się swoimi doświadczeniami z innymi internautami np. za pośrednictwem mediów społecznościowych. Weryfikacja lekarzy/ specjalistów w Centralnym Rejestrze Lekarzy.	Kordasz Łukasz	ul. Mickiewicza 5; Olsztyn
	12:00-12:10	PRZERWA		
	12:10-13:10	Przegląd popularnych portali zdrowotnych np.: abcZdrowie.pl, Forumzdrowia.pl, Zdronet.pl i inne. Wyszukiwanie informacji i poradników dotyczących profilaktyki pro zdrowotnej. Uczestniczenie w forach i grupach wsparcia. Kontakt z lekarzem za pośrednictwem forum dyskusyjnego lub bezpośrednio poprzez e-formularz kontaktowy. Wyszukiwanie placówek i lekarzy na przykładzie strony ZnanyLekarz.pl. Sprawdzanie opinii o wybranej placówce, specjaliście oraz dzielenie się swoimi doświadczeniami z innymi internautami np. za pośrednictwem mediów społecznościowych. Weryfikacja lekarzy/ specjalistów w Centralnym Rejestrze Lekarzy.	Kordasz Łukasz	ul. Mickiewicza 5; Olsztyn
	13:10-14:10	Zasoby portalu. Czym jest Internetowe Konto Pacjenta i dlaczego warto je posiadać i z niego korzystać – rejestracja z uwzględnieniem polityki prywatności, funkcjonalność IKP. Załatwianie spraw związanych ze zdrowiem z wykorzystaniem profilu zaufanego. Ochrona danych pacjenta – świadome zarządzanie danymi związanymi ze zdrowiem.	Kordasz Łukasz	ul. Mickiewicza 5; Olsztyn
17.12.2024	10:00-12:00	Zasoby portalu. Czym jest Internetowe Konto Pacjenta i dlaczego warto je posiadać i z niego korzystać – rejestracja z uwzględnieniem polityki prywatności, funkcjonalność IKP. Załatwianie spraw związanych ze zdrowiem z wykorzystaniem profilu zaufanego. Ochrona danych pacjenta – świadome zarządzanie danymi związanymi ze zdrowiem.	Kordasz Łukasz	ul. Mickiewicza 5; Olsztyn

17.12.2024	12:00-12:10	PRZERWA		
	12:10-14:10	Zasoby portalu. Czym jest Internetowe Konto Pacjenta i dlaczego warto je posiadać i z niego korzystać – rejestracja z uwzględnieniem polityki prywatności, funkcjonalność IKP. Załatwianie spraw związanych ze zdrowiem z wykorzystaniem profilu zaufanego. Ochrona danych pacjenta – świadome zarządzanie danymi związanymi ze zdrowiem.	Kordasz Łukasz	ul. Mickiewicza 5; Olsztyn
19.12.2024	10:00-12:00	Wyszukiwanie leków na bezpiecznych stronach aptek internetowych. Apteczne portale rezerwacyjne, jak sprawdzić czy dany lek jest dostępny w aptece - na przykładzie platformy KtoMaLek.pl. Zasady składania zamówienia i zakupów. Porady online poprzez formularz „zapytaj farmaceutę”, sprawdzanie stopnia refundacji leków i interakcji wybranego leku z innymi. Apteki internetowe w mediach społecznościowych – dlaczego warto tam zaglądać i jak dzielić się swoimi spostrzeżeniami. Reklamacje w aptece internetowej – tworzenie treści i wykonywanie oraz edycja zdjęć niezbędnych do zgłoszenia reklamacji.	Kordasz Łukasz	ul. Mickiewicza 5; Olsztyn
	12:00-12:10	PRZERWA		
	12:10-13:10	Wyszukiwanie leków na bezpiecznych stronach aptek internetowych. Apteczne portale rezerwacyjne, jak sprawdzić czy dany lek jest dostępny w aptece - na przykładzie platformy KtoMaLek.pl. Zasady składania zamówienia i zakupów. Porady online poprzez formularz „zapytaj farmaceutę”, sprawdzanie stopnia refundacji leków i interakcji wybranego leku z innymi. Apteki internetowe w mediach społecznościowych – dlaczego warto tam zaglądać i jak dzielić się swoimi spostrzeżeniami. Reklamacje w aptece internetowej – tworzenie treści i wykonywanie oraz edycja zdjęć niezbędnych do zgłoszenia reklamacji.	Kordasz Łukasz	ul. Mickiewicza 5; Olsztyn

23.12.2024	10:00-12:00	Wyszukiwanie leków na bezpiecznych stronach aptek internetowych. Apteczne portale rezerwacyjne, jak sprawdzić czy dany lek jest dostępny w aptece - na przykładzie platformy KtoMaLek.pl. Zasady składania zamówienia i zakupów. Porady online poprzez formularz „zapytaj farmaceutę”, sprawdzanie stopnia refundacji leków i interakcji wybranego leku z innymi. Apteki internetowe w mediach społecznościowych – dlaczego warto tam zaglądać i jak dzielić się swoimi spostrzeżeniami. Reklamacje w aptece internetowej – tworzenie treści i wykonywanie oraz edycja zdjęć niezbędnych do zgłoszenia reklamacji.	Kordasz Łukasz	ul. Mickiewicza 5; Olsztyn
	12:00-12:10	PRZERWA		
	12:10-13:10	Poszukiwanie wiarygodnych informacji zdrowotnych w mediach społecznościowych (np. na Facebooku) i serwisie YouTube. Dołączanie do grup tematycznych w mediach społecznościowych i aktywny udział w grupie – podziel się swoją opinią i wiedzą. Pułapki w edukacji zdrowotnej online – reklama pod przykrywką edukacji, sprzeczne informacje, celebryci i eksperci niebędący specjalistami w dziedzinie zdrowia. Akademia NFZ w serwisie YouTube – rozwijaj wiedzę wg własnych potrzeb i upodobań. Szkolenia i instruktaże w sieci - np. zasady udzielania pierwszej pomocy.	Kordasz Łukasz	ul. Mickiewicza 5; Olsztyn
30.12.2024	08:00-10:00	Poszukiwanie wiarygodnych informacji zdrowotnych w mediach społecznościowych (np. na Facebooku) i serwisie YouTube. Dołączanie do grup tematycznych w mediach społecznościowych i aktywny udział w grupie – podziel się swoją opinią i wiedzą. Pułapki w edukacji zdrowotnej online – reklama pod przykrywką edukacji, sprzeczne informacje, celebryci i eksperci niebędący specjalistami w dziedzinie zdrowia. Akademia NFZ w serwisie YouTube – rozwijaj wiedzę wg własnych potrzeb i upodobań. Szkolenia i instruktaże w sieci - np. zasady udzielania pierwszej pomocy.	Kordasz Łukasz	ul. Mickiewicza 5; Olsztyn
	10:00-10:10	PRZERWA		

30.12.2024	10:10-11:10	Poszukiwanie wiarygodnych informacji zdrowotnych w mediach społecznościowych (np. na Facebooku) i serwisie YouTube. Dołączanie do grup tematycznych w mediach społecznościowych i aktywny udział w grupie – podziel się swoją opinią i wiedzą. Pułapki w edukacji zdrowotnej online – reklama pod przykrywką edukacji, sprzeczne informacje, celebryci i eksperci niebędący specjalistami w dziedzinie zdrowia. Akademia NFZ w serwisie YouTube – rozwijaj wiedzę wg własnych potrzeb i upodobań. Szkolenia i instruktaże w sieci - np. zasady udzielania pierwszej pomocy.	Kordasz Łukasz	ul. Mickiewicza 5; Olsztyn
08.01.2025	08:00-09:00	Poszukiwanie wiarygodnych informacji zdrowotnych w mediach społecznościowych (np. na Facebooku) i serwisie YouTube. Dołączanie do grup tematycznych w mediach społecznościowych i aktywny udział w grupie – podziel się swoją opinią i wiedzą. Pułapki w edukacji zdrowotnej online – reklama pod przykrywką edukacji, sprzeczne informacje, celebryci i eksperci niebędący specjalistami w dziedzinie zdrowia. Akademia NFZ w serwisie YouTube – rozwijaj wiedzę wg własnych potrzeb i upodobań. Szkolenia i instruktaże w sieci - np. zasady udzielania pierwszej pomocy.	Kordasz Łukasz	ul. Mickiewicza 5; Olsztyn
	09:00-10:00	Wyszukiwanie na stronach internetowych zasad zdrowego odżywiania. Catering dietetyczny nie tylko dla dbających o sylwetkę – zasady bezpieczeństwa podczas korzystania z aplikacji np. fatsecret, zarządzanie dostępem do informacji osobistych przy logowaniu. Poszukiwanie artykułów nt. zdrowego stylu życia w gazetach i magazynach online. Higiena cyfrowa jako przykład promocji zdrowego stylu życia. Poszukiwanie przepisów na zdrowe dania, sałatki, ciasta. Wymiana informacji ze znajomymi i rodziną z wykorzystaniem, Skypa, e-maila i komunikatorów internetowych.	Kordasz Łukasz	ul. Mickiewicza 5; Olsztyn
	10:00-10:10	PRZERWA		

08.01.2025	10:10-11:10	Wyszukiwanie na stronach internetowych zasad zdrowego odżywiania. Catering dietetyczny nie tylko dla dbających o sylwetkę – zasady bezpieczeństwa podczas korzystania z aplikacji np. fatsecret, zarządzanie dostępem do informacji osobistych przy logowaniu. Poszukiwanie artykułów nt. zdrowego stylu życia w gazetach i magazynach online. Higiena cyfrowa jako przykład promocji zdrowego stylu życia. Poszukiwanie przepisów na zdrowe dania, sałatki, ciasta. Wymiana informacji ze znajomymi i rodziną z wykorzystaniem, Skypa, e-maila i komunikatorów internetowych.	Kordasz Łukasz	ul. Mickiewicza 5; Olsztyn
13.01.2025	08:00-10:00	Wyszukiwanie na stronach internetowych zasad zdrowego odżywiania. Catering dietetyczny nie tylko dla dbających o sylwetkę – zasady bezpieczeństwa podczas korzystania z aplikacji np. fatsecret, zarządzanie dostępem do informacji osobistych przy logowaniu. Poszukiwanie artykułów nt. zdrowego stylu życia w gazetach i magazynach online. Higiena cyfrowa jako przykład promocji zdrowego stylu życia. Poszukiwanie przepisów na zdrowe dania, sałatki, ciasta. Wymiana informacji ze znajomymi i rodziną z wykorzystaniem, Skypa, e-maila i komunikatorów internetowych.	Kordasz Łukasz	ul. Mickiewicza 5; Olsztyn
	10:00-10:10	PRZERWA		
	10:10-11:10	Wyszukiwanie na stronach internetowych zasad zdrowego odżywiania. Catering dietetyczny nie tylko dla dbających o sylwetkę – zasady bezpieczeństwa podczas korzystania z aplikacji np. fatsecret, zarządzanie dostępem do informacji osobistych przy logowaniu. Poszukiwanie artykułów nt. zdrowego stylu życia w gazetach i magazynach online. Higiena cyfrowa jako przykład promocji zdrowego stylu życia. Poszukiwanie przepisów na zdrowe dania, sałatki, ciasta. Wymiana informacji ze znajomymi i rodziną z wykorzystaniem, Skypa, e-maila i komunikatorów internetowych.	Kordasz Łukasz	ul. Mickiewicza 5; Olsztyn