

Harmonogram

Nazwa Beneficjenta: Centrum Edukacji w Bartoszycach

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

Tytuł projektu: Cyfrowa Edukacja Obywateli

Nazwa szkolenia zawodowego/kursu: E-zdrowie

Nr kursu: 5/026/2025

Uczestników: 6 w tym kobiet: 3, mężczyzn: 3

Termin realizacji: 25.02.2025-05.03.2025



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)
25.02.2025	08:00-10:00	Elementy budowy komputera. Praca na plikach, folderach. Skróty i ich zastosowanie	Badurowicz Katarzyna	ul. 11 Listopada 10; Bartoszyce
	10:00-10:05	PRZERWA		
	10:05-12:05	Word, Notatnik, Word Pad. Redagowanie dokumentów. Formatowanie tekstu.	Badurowicz Katarzyna	ul. 11 Listopada 10; Bartoszyce
	12:05-12:10	PRZERWA		
	12:10-13:10	Podstawowe funkcje. Wykorzystanie funkcji i tworzenie formuł. Formatowanie tabel. Wykresy.	Badurowicz Katarzyna	ul. 11 Listopada 10; Bartoszyce
26.02.2025	08:00-09:00	Podstawowe funkcje. Wykorzystanie funkcji i tworzenie formuł. Formatowanie tabel. Wykresy.	Badurowicz Katarzyna	ul. 11 Listopada 10; Bartoszyce
	09:00-10:00	Korespondencja elektroniczna. Zasady bezpiecznej obsługi poczty elektronicznej. Przeglądarki internetowe – jak korzystać.	Badurowicz Katarzyna	ul. 11 Listopada 10; Bartoszyce
	10:00-10:05	PRZERWA		
	10:05-11:05	Korespondencja elektroniczna. Zasady bezpiecznej obsługi poczty elektronicznej. Przeglądarki internetowe – jak korzystać.	Badurowicz Katarzyna	ul. 11 Listopada 10; Bartoszyce
	11:05-12:05	Funkcjonalność profilu. Proces rejestracji. Profil zaufany a e-PUAP. Podpis elektroniczny i podpis kwalifikowany.	Badurowicz Katarzyna	ul. 11 Listopada 10; Bartoszyce
	12:05-12:10	PRZERWA		
	12:10-13:10	Funkcjonalność profilu. Proces rejestracji. Profil zaufany a e-PUAP. Podpis elektroniczny i podpis kwalifikowany.	Badurowicz Katarzyna	ul. 11 Listopada 10; Bartoszyce

27.02.2025	08:00-10:00	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.	Badurowicz Katarzyna	ul. 11 Listopada 10; Bartoszyce
	10:00-10:05	PRZERWA		
	10:05-12:05	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.	Badurowicz Katarzyna	ul. 11 Listopada 10; Bartoszyce
	12:05-12:10	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.	Badurowicz Katarzyna	ul. 11 Listopada 10; Bartoszyce

28.02.2025	08:00-10:00	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.	Badurowicz Katarzyna	ul. 11 Listopada 10; Bartoszyce
	10:00-10:05	PRZERWA		
	10:05-12:05	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.	Badurowicz Katarzyna	ul. 11 Listopada 10; Bartoszyce
	12:05-12:10	PRZERWA		
	12:10-13:10	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.	Badurowicz Katarzyna	ul. 11 Listopada 10; Bartoszyce
03.03.2025	08:00-10:00	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.	Badurowicz Katarzyna	ul. 11 Listopada 10; Bartoszyce
	10:00-10:05	PRZERWA		

03.03.2025	10:05-12:05	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.	Badurowicz Katarzyna	ul. 11 Listopada 10; Bartoszyce
	12:05-12:10	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.	Badurowicz Katarzyna	ul. 11 Listopada 10; Bartoszyce
04.03.2025	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.	Badurowicz Katarzyna	ul. 11 Listopada 10; Bartoszyce
	10:00-10:05	PRZERWA		

04.03.2025	10:05-12:05	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.	Badurowicz Katarzyna	ul. 11 Listopada 10; Bartoszyce
	12:05-12:10	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.	Badurowicz Katarzyna	ul. 11 Listopada 10; Bartoszyce
05.03.2025	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.	Badurowicz Katarzyna	ul. 11 Listopada 10; Bartoszyce
	10:00-10:05	PRZERWA		

05.03.2025	10:05-12:05	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.	Badurowicz Katarzyna	ul. 11 Listopada 10; Bartoszyce
	12:05-12:10	PRZERWA		
	12:10-13:10	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.	Badurowicz Katarzyna	ul. 11 Listopada 10; Bartoszyce