

Harmonogram

Nazwa Beneficjenta: Centrum Edukacji w Nidzicy

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

Tytuł projektu: Cyfrowa Edukacja Obywateli

Nazwa szkolenia zawodowego/kursu: E-zdrowie

Nr kursu: 8/004/2025

Uczestników: 7 w tym kobiet: 5, mężczyzn: 2

Termin realizacji: 06.03.2025-21.03.2025

1. Harmonogram

Data realizacji	Godziny realizacji zajęć od-do	Temat zajęć	Wykładowca	Miejsce realizacji zajęć/nazwa instytucji (miejscowość, ulica, nr lokalu, nr sali)
06.03.2025	13:00-14:00	Elementy budowy komputera. Praca na plikach, folderach. Skróty i ich zastosowanie	Sobotka Ewa	ul. Barke 2; Nidzica
	14:00-14:05	PRZERWA		
	14:05-15:05	Elementy budowy komputera. Praca na plikach, folderach. Skróty i ich zastosowanie	Sobotka Ewa	ul. Barke 2; Nidzica
	15:05-15:10	PRZERWA		
	15:10-16:10	Word, Notatnik, Word Pad. Redagowanie dokumentów. Formatowanie tekstu.	Sobotka Ewa	ul. Barke 2; Nidzica
	16:10-16:15	PRZERWA		
	16:15-17:15	Word, Notatnik, Word Pad. Redagowanie dokumentów. Formatowanie tekstu.	Sobotka Ewa	ul. Barke 2; Nidzica
	17:15-17:20	PRZERWA		
07.03.2025	17:20-18:20	Podstawowe funkcje. Wykorzystanie funkcji i tworzenie formuł. Formatowanie tabel. Wykresy.	Sobotka Ewa	ul. Barke 2; Nidzica
	13:00-14:00	Podstawowe funkcje. Wykorzystanie funkcji i tworzenie formuł. Formatowanie tabel. Wykresy.	Sobotka Ewa	ul. Barke 2; Nidzica
	14:00-14:05	PRZERWA		
	14:05-15:05	Korespondencja elektroniczna. Zasady bezpiecznej obsługi poczty elektronicznej. Przeglądarki internetowe – jak korzystać.	Sobotka Ewa	ul. Barke 2; Nidzica
	15:05-15:10	PRZERWA		
	15:10-16:10	Korespondencja elektroniczna. Zasady bezpiecznej obsługi poczty elektronicznej. Przeglądarki internetowe – jak korzystać.	Sobotka Ewa	ul. Barke 2; Nidzica
	16:10-16:15	PRZERWA		
	16:15-17:15	Funkcjonalność profilu. Proces rejestracji. Profil zaufany a e-PUAP. Podpis elektroniczny i podpis kwalifikowany.	Sobotka Ewa	ul. Barke 2; Nidzica

07.03.2025	17:15-17:20	PRZERWA		
	17:20-18:20	Funkcjonalność profilu. Proces rejestracji. Profil zaufany a e-PUAP. Podpis elektroniczny i podpis kwalifikowany.	Sobotka Ewa	ul. Barke 2; Nidzica
13.03.2025	13:00-14:00	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.	Sobotka Ewa	ul. Barke 2; Nidzica
	14:00-14:05	PRZERWA		
	14:05-15:05	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.	Sobotka Ewa	ul. Barke 2; Nidzica
	15:05-15:10	PRZERWA		

13.03.2025	15:10-16:10	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.	Sobotka Ewa	ul. Barke 2; Nidzica
	16:10-16:15	PRZERWA		
	16:15-17:15	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.	Sobotka Ewa	ul. Barke 2; Nidzica
	17:15-17:20	PRZERWA		
	17:20-18:20	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.	Sobotka Ewa	ul. Barke 2; Nidzica

14.03.2025	13:00-14:00	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.	Sobotka Ewa	ul. Barke 2; Nidzica
	14:00-14:05	PRZERWA		
	14:05-15:05	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.	Sobotka Ewa	ul. Barke 2; Nidzica
	15:05-15:10	PRZERWA		
	15:10-16:10	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.	Sobotka Ewa	ul. Barke 2; Nidzica
	16:10-16:15	PRZERWA		
	16:15-17:15	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.	Sobotka Ewa	ul. Barke 2; Nidzica
	17:15-17:20	PRZERWA		
	17:20-18:20	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.	Sobotka Ewa	ul. Barke 2; Nidzica

19.03.2025	13:00-14:00	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.	Sobotka Ewa	ul. Barke 2; Nidzica
	14:00-14:05	PRZERWA		
	14:05-15:05	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.	Sobotka Ewa	ul. Barke 2; Nidzica
	15:05-15:10	PRZERWA		
	15:10-16:10	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.	Sobotka Ewa	ul. Barke 2; Nidzica
	16:10-16:15	PRZERWA		

19.03.2025	16:15-17:15	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.	Sobotka Ewa	ul. Barke 2; Nidzica
	17:15-17:20	PRZERWA		
	17:20-18:20	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.	Sobotka Ewa	ul. Barke 2; Nidzica
20.03.2025	13:00-14:00	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.	Sobotka Ewa	ul. Barke 2; Nidzica
	14:00-14:05	PRZERWA		

20.03.2025	14:05-15:05	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.	Sobotka Ewa	ul. Barke 2; Nidzica
	15:05-15:10	PRZERWA		
	15:10-16:10	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.	Sobotka Ewa	ul. Barke 2; Nidzica
	16:10-16:15	PRZERWA		
	16:15-17:15	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.	Sobotka Ewa	ul. Barke 2; Nidzica
	17:15-17:20	PRZERWA		

20.03.2025	17:20-18:20	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 – podzielić 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 – rozwijać wiedzę wg własnych potrzeb i upodobań. Szkolenia i instruktaże w sieci - np. zasady udzielania pierwszej pomocy.	Sobotka Ewa	ul. Barke 2; Nidzica
21.03.2025	13:00-14:00	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.	Sobotka Ewa	ul. Barke 2; Nidzica
	14:00-14:05	PRZERWA		
	14:05-15:05	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.	Sobotka Ewa	ul. Barke 2; Nidzica
	15:05-15:10	PRZERWA		

21.03.2025	15:10-16:10	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.	Sobotka Ewa	ul. Barke 2; Nidzica
	16:10-16:15	PRZERWA		
	16:15-17:15	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.	Sobotka Ewa	ul. Barke 2; Nidzica
	17:15-17:20	PRZERWA		
	17:20-18:20	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.	Sobotka Ewa	ul. Barke 2; Nidzica