

Harmonogram

Nazwa Beneficjenta: Centrum Edukacji w Lidzbarku Warmińskim

Numer projektu: KPOD.05.08-IW.06-0029/24

Tytuł projektu: Wczoraj e-wykluczeni dziś włączeni

Nazwa szkolenia zawodowego/kursu: Zdrowie

Nr kursu: 11/016/2025

Uczestników: 4 w tym kobiet: 3, mężczyzn: 1

Termin realizacji: 12.02.2025-27.02.2025



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)
12.02.2025	08:00-10:30	Elementy budowy komputera. Praca na plikach, folderach. Skróty i ich zastosowanie	Wasylczyszyn - Krawczyk Jolanta	Świetlica Wiejska w Bażynach
	10:30-10:45	PRZERWA		
	10:45-13:15	Word, Notatnik, Word Pad. Redagowanie dokumentów. Formatowanie tekstu.	Wasylczyszyn - Krawczyk Jolanta	Świetlica Wiejska w Bażynach
13.02.2025	08:00-10:30	Korespondencja elektroniczna. Zasady bezpiecznej obsługi poczty elektronicznej. Przeglądarki internetowe – jak korzystać.	Wasylczyszyn - Krawczyk Jolanta	Świetlica Wiejska w Bażynach
	10:30-10:45	PRZERWA		
	10:45-13:15	Podstawowe funkcje. Wykorzystanie funkcji i tworzenie formuł. Formatowanie tabel. Wykresy.	Wasylczyszyn - Krawczyk Jolanta	Świetlica Wiejska w Bażynach
17.02.2025	08:00-11:00	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.	Wasylczyszyn - Krawczyk Jolanta	Świetlica Wiejska w Bażynach
	11:00-11:15	PRZERWA		

17.02.2025	11:15-13:15	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.	Wasylczyszyn - Krawczyk Jolanta	Świetlica Wiejska w Bażynach
19.02.2025	08:00-11:00	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. Czym jest Internetowe Konto Pacjenta i dlaczego warto je posiadać i z niego korzystać.	Wasylczyszyn - Krawczyk Jolanta	Świetlica Wiejska w Bażynach
	11:00-11:15	PRZERWA		
	11:15-13:15	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. Czym jest Internetowe Konto Pacjenta i dlaczego warto je posiadać i z niego korzystać.	Wasylczyszyn - Krawczyk Jolanta	Świetlica Wiejska w Bażynach

20.02.2025	08:00-11:00	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.	Wasylczyszyn - Krawczyk Jolanta	Świetlica Wiejska w Bażynach
	11:00-11:15	PRZERWA		
	11:15-13:15	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.	Wasylczyszyn - Krawczyk Jolanta	Świetlica Wiejska w Bażynach
27.02.2025	08:00-11:00	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.	Wasylczyszyn - Krawczyk Jolanta	Świetlica Wiejska w Bażynach
	11:00-11:15	PRZERWA		

27.02.2025	11:15-13:15	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.	Wasyłczyszyn - Krawczyk Jolanta	Świetlica Wiejska w Bażynach
------------	-------------	---	---------------------------------	------------------------------