

Harmonogram

Nazwa Beneficjenta: Centrum Edukacji w Nidzicy

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

Tytuł projektu: Wczoraj e-wykluczeni dziś włączeni

Nazwa szkolenia zawodowego/kursu: Zdrowie

Nr kursu: 8/008/2025

Uczestników: 6 w tym kobiet: 2, mężczyzn: 4

Termin realizacji: 11.01.2025-26.01.2025



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)
11.01.2025	07:00-08:00	Elementy budowy komputera. Praca na plikach, folderach. Skróty i ich zastosowanie	Sobotka Ewa	ul. Barke 2; Nidzica
	08:00-08:05	PRZERWA		
	08:05-09:05	Elementy budowy komputera. Praca na plikach, folderach. Skróty i ich zastosowanie	Sobotka Ewa	ul. Barke 2; Nidzica
	09:05-09:10	PRZERWA		
	09:10-09:40	Elementy budowy komputera. Praca na plikach, folderach. Skróty i ich zastosowanie	Sobotka Ewa	ul. Barke 2; Nidzica
	09:40-09:45	PRZERWA		
	09:45-10:45	Word, Notatnik, Word Pad. Redagowanie dokumentów. Formatowanie tekstu.	Sobotka Ewa	ul. Barke 2; Nidzica
	10:45-10:50	PRZERWA		
	10:50-11:50	Word, Notatnik, Word Pad. Redagowanie dokumentów. Formatowanie tekstu.	Sobotka Ewa	ul. Barke 2; Nidzica
	11:50-11:55	PRZERWA		
	11:55-12:25	Word, Notatnik, Word Pad. Redagowanie dokumentów. Formatowanie tekstu.	Sobotka Ewa	ul. Barke 2; Nidzica
12.01.2025	07:00-08:00	Podstawowe funkcje. Wykorzystanie funkcji i tworzenie formuł. Formatowanie tabel. Wykresy.	Sobotka Ewa	ul. Barke 2; Nidzica
	08:00-08:05	PRZERWA		
	08:05-09:05	Podstawowe funkcje. Wykorzystanie funkcji i tworzenie formuł. Formatowanie tabel. Wykresy.	Sobotka Ewa	ul. Barke 2; Nidzica
	09:05-09:10	PRZERWA		
	09:10-09:40	Podstawowe funkcje. Wykorzystanie funkcji i tworzenie formuł. Formatowanie tabel. Wykresy.	Sobotka Ewa	ul. Barke 2; Nidzica
	09:40-09:45	PRZERWA		

12.01.2025	09:45-10:45	Korespondencja elektroniczna. Zasady bezpiecznej obsługi poczty elektronicznej. Przeglądarki internetowe – jak korzystać.	Sobotka Ewa	ul. Barke 2; Nidzica
	10:45-10:50	PRZERWA		
	10:50-11:50	Korespondencja elektroniczna. Zasady bezpiecznej obsługi poczty elektronicznej. Przeglądarki internetowe – jak korzystać.	Sobotka Ewa	ul. Barke 2; Nidzica
	11:50-11:55	PRZERWA		
	11:55-12:25	Korespondencja elektroniczna. Zasady bezpiecznej obsługi poczty elektronicznej. Przeglądarki internetowe – jak korzystać.	Sobotka Ewa	ul. Barke 2; Nidzica
18.01.2025	11:30-12:30	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.	Sobotka Ewa	ul. Barke 2; Nidzica
	12:30-12:35	PRZERWA		

18.01.2025	12:35-13:35	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.	Sobotka Ewa	ul. Barke 2; Nidzica
	13:35-13:40	PRZERWA		
	13:40-14:40	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.	Sobotka Ewa	ul. Barke 2; Nidzica
	14:40-14:45	PRZERWA		

18.01.2025	14:45-15:45	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.	Sobotka Ewa	ul. Barke 2; Nidzica
	15:45-15:50	PRZERWA		
	15:50-16:50	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.	Sobotka Ewa	ul. Barke 2; Nidzica
19.01.2025	11:30-12:30	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

19.01.2025	12:30-12:35	PRZERWA		
	12:35-13:35	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
	13:35-13:40	PRZERWA		
	13:40-14:40	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
	14:40-14:45	PRZERWA		
	14:45-15:45	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
	15:45-15:50	PRZERWA		

19.01.2025	15:50-16:50	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
25.01.2025	09:00-10:00	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.	Sobotka Ewa	ul. Barke 2; Nidzica
	10:00-10:05	PRZERWA		
	10:05-11:05	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
	11:05-11:10	PRZERWA		

25.01.2025	11:10-12:10	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
	12:10-12:15	PRZERWA		
	12:15-13:15	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.	Sobotka Ewa	ul. Barke 2; Nidzica
	13:15-13:20	PRZERWA		
	13:20-14:20	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 – 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

26.01.2025	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.	Sobotka Ewa	ul. Barke 2; Nidzica
	10:00-10:05	PRZERWA		
	10:05-11:05	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
	11:05-11:10	PRZERWA		
	11:10-12:10	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
	12:10-12:15	PRZERWA		

26.01.2025	12:15-13:15	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.	Sobotka Ewa	ul. Barke 2; Nidzica
	13:15-13:20	PRZERWA		
	13:20-14:20	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