

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: 8/016/2025

Uczestników: 6 w tym kobiet: 6, mężczyzn: 0

Termin realizacji: 07.01.2025-06.02.2025

1. Harmonogram

Data realizacji	Godziny realizacji zajęć od-do	Temat zajęć	Wykładowca	Miejsce realizacji zajęć/nazwa instytucji (miejscowość, ulica, nr lokalu, nr sali)
07.01.2025	10:00-11:00	Elementy budowy komputera. Praca na plikach, folderach. Skróty i ich zastosowanie	Markowska Anna	Janowiec Kościelny 79, 13-111 Janowiec Kościelny
	11:00-11:05	PRZERWA		
	11:05-12:05	Elementy budowy komputera. Praca na plikach, folderach. Skróty i ich zastosowanie	Markowska Anna	Janowiec Kościelny 79, 13-111 Janowiec Kościelny
	12:05-12:10	PRZERWA		
	12:10-12:40	Elementy budowy komputera. Praca na plikach, folderach. Skróty i ich zastosowanie	Markowska Anna	Janowiec Kościelny 79, 13-111 Janowiec Kościelny
	12:40-12:45	PRZERWA		
	12:45-13:45	Word, Notatnik, Word Pad. Redagowanie dokumentów. Formatowanie tekstu.	Markowska Anna	Janowiec Kościelny 79, 13-111 Janowiec Kościelny
	13:45-13:50	PRZERWA		
	13:50-14:50	Word, Notatnik, Word Pad. Redagowanie dokumentów. Formatowanie tekstu.	Markowska Anna	Janowiec Kościelny 79, 13-111 Janowiec Kościelny
	14:50-14:55	PRZERWA		
	14:55-15:25	Word, Notatnik, Word Pad. Redagowanie dokumentów. Formatowanie tekstu.	Markowska Anna	Janowiec Kościelny 79, 13-111 Janowiec Kościelny
20.01.2025	10:00-11:00	Podstawowe funkcje. Wykorzystanie funkcji i tworzenie formuł. Formatowanie tabel. Wykresy.	Markowska Anna	Janowiec Kościelny 79, 13-111 Janowiec Kościelny
	11:00-11:05	PRZERWA		
	11:05-12:05	Podstawowe funkcje. Wykorzystanie funkcji i tworzenie formuł. Formatowanie tabel. Wykresy.	Markowska Anna	Janowiec Kościelny 79, 13-111 Janowiec Kościelny
	12:05-12:10	PRZERWA		
	12:10-12:40	Podstawowe funkcje. Wykorzystanie funkcji i tworzenie formuł. Formatowanie tabel. Wykresy.	Markowska Anna	Janowiec Kościelny 79, 13-111 Janowiec Kościelny
	12:40-12:45	PRZERWA		

20.01.2025	12:45-13:45	Korespondencja elektroniczna. Zasady bezpiecznej obsługi poczty elektronicznej. Przeglądarki internetowe – jak korzystać.	Markowska Anna	Janowiec Kościelny 79, 13-111 Janowiec Kościelny
	13:45-13:50	PRZERWA		
	13:50-14:50	Korespondencja elektroniczna. Zasady bezpiecznej obsługi poczty elektronicznej. Przeglądarki internetowe – jak korzystać.	Markowska Anna	Janowiec Kościelny 79, 13-111 Janowiec Kościelny
	14:50-14:55	PRZERWA		
	14:55-15:25	Korespondencja elektroniczna. Zasady bezpiecznej obsługi poczty elektronicznej. Przeglądarki internetowe – jak korzystać.	Markowska Anna	Janowiec Kościelny 79, 13-111 Janowiec Kościelny
22.01.2025	10:00-11:00	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.	Markowska Anna	Janowiec Kościelny 79, 13-111 Janowiec Kościelny
	11:00-11:05	PRZERWA		

22.01.2025	11:05-12:05	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. Czym jest Internetowe Konto Pacjenta i dlaczego warto je posiadać i z niego korzystać.	Markowska Anna	Janowiec Kościelny 79, 13-111 Janowiec Kościelny
	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. Czym jest Internetowe Konto Pacjenta i dlaczego warto je posiadać i z niego korzystać.	Markowska Anna	Janowiec Kościelny 79, 13-111 Janowiec Kościelny
	13:10-13:15	PRZERWA		

22.01.2025	13:15-14:15	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.	Markowska Anna	Janowiec Kościelny 79, 13-111 Janowiec Kościelny
	14:15-14:20	PRZERWA		
	14:20-15:20	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. Czym jest Internetowe Konto Pacjenta i dlaczego warto je posiadać i z niego korzystać.	Markowska Anna	Janowiec Kościelny 79, 13-111 Janowiec Kościelny
28.01.2025	10:00-11:00	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.	Markowska Anna	Janowiec Kościelny 79, 13-111 Janowiec Kościelny

28.01.2025	11:00-11:05	PRZERWA		
	11:05-12:05	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.	Markowska Anna	Janowiec Kościelny 79, 13-111 Janowiec Kościelny
	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.	Markowska Anna	Janowiec Kościelny 79, 13-111 Janowiec Kościelny
	13:10-13:15	PRZERWA		
	13:15-14:15	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.	Markowska Anna	Janowiec Kościelny 79, 13-111 Janowiec Kościelny
	14:15-14:20	PRZERWA		

28.01.2025	14:20-15:20	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.	Markowska Anna	Janowiec Kościelny 79, 13-111 Janowiec Kościelny
05.02.2025	10:00-11:00	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.	Markowska Anna	Janowiec Kościelny 79, 13-111 Janowiec Kościelny
	11:00-11:05	PRZERWA		
	11:05-12:05	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.	Markowska Anna	Janowiec Kościelny 79, 13-111 Janowiec Kościelny
	12:05-12:10	PRZERWA		

05.02.2025	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.	Markowska Anna	Janowiec Kościelny 79, 13-111 Janowiec Kościelny
	13:10-13:15	PRZERWA		
	13:15-14:15	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.	Markowska Anna	Janowiec Kościelny 79, 13-111 Janowiec Kościelny
	14:15-14:20	PRZERWA		
	14:20-15:20	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.	Markowska Anna	Janowiec Kościelny 79, 13-111 Janowiec Kościelny

06.02.2025	10:00-11:00	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.	Markowska Anna	Janowiec Kościelny 79, 13-111 Janowiec Kościelny
	11:00-11:05	PRZERWA		
	11:05-12:05	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.	Markowska Anna	Janowiec Kościelny 79, 13-111 Janowiec Kościelny
	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.	Markowska Anna	Janowiec Kościelny 79, 13-111 Janowiec Kościelny
	13:10-13:15	PRZERWA		

06.02.2025	13:15-14:15	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.	Markowska Anna	Janowiec Kościelny 79, 13-111 Janowiec Kościelny
	14:15-14:20	PRZERWA		
	14:20-15:20	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.	Markowska Anna	Janowiec Kościelny 79, 13-111 Janowiec Kościelny