

## Harmonogram

**Nazwa Beneficjenta:** Centrum Edukacji w Lidzbarku Warmińskim

**Numer projektu:** FEWM.06.05-IZ.00-0085/23

**Tytuł projektu:** Szansa na lepsze życie

**Nazwa szkolenia zawodowego/kursu:** Warsztaty umiejętności cyfrowych

**Nr kursu:** 11/034/2024

**Uczestników:** 7 w tym kobiet: 7, mężczyzn: 0

**Termin realizacji:** 22.05.2024-26.06.2024

## 1. Harmonogram

| Data realizacji | Godziny realizacji zajęć od-do | Temat zajęć                                                                                                                                                                            | Wykładowca     | Miejsce realizacji zajęć/nazwa instytucji (miejscowość, ulica, nr lokalu, nr sali) |
|-----------------|--------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|------------------------------------------------------------------------------------|
| 22.05.2024      | 09:30-11:00                    | Wprowadzenie do obsługi komputera/laptopa.                                                                                                                                             | Pawicka Lucyna | ul. Orła Białego; Lidzbark Warmiński                                               |
|                 | 11:00-11:45                    | Wprowadzenie do obsługi komputera/laptopa.                                                                                                                                             | Pawicka Lucyna | ul. Orła Białego; Lidzbark Warmiński                                               |
|                 | 11:45-13:15                    | Obsługa smartfona.                                                                                                                                                                     | Pawicka Lucyna | ul. Orła Białego; Lidzbark Warmiński                                               |
|                 | 13:15-13:30                    | PRZERWA                                                                                                                                                                                |                |                                                                                    |
|                 | 13:30-14:15                    | Obsługa smartfona.                                                                                                                                                                     | Pawicka Lucyna | ul. Orła Białego; Lidzbark Warmiński                                               |
| 24.05.2024      | 09:30-11:00                    | Obsługa edytora tekstu MS WORD.                                                                                                                                                        | Pawicka Lucyna | ul. Orła Białego; Lidzbark Warmiński                                               |
|                 | 11:00-11:45                    | Obsługa edytora tekstu MS WORD.                                                                                                                                                        | Pawicka Lucyna | ul. Orła Białego; Lidzbark Warmiński                                               |
|                 | 11:45-12:30                    | Obsługa programu MS EXCEL.                                                                                                                                                             | Pawicka Lucyna | ul. Orła Białego; Lidzbark Warmiński                                               |
|                 | 12:30-13:15                    | Obsługa programu MS EXCEL.                                                                                                                                                             | Pawicka Lucyna | ul. Orła Białego; Lidzbark Warmiński                                               |
|                 | 13:15-13:30                    | PRZERWA                                                                                                                                                                                |                |                                                                                    |
|                 | 13:30-14:15                    | Obsługa programu MS EXCEL.                                                                                                                                                             | Pawicka Lucyna | ul. Orła Białego; Lidzbark Warmiński                                               |
| 27.05.2024      | 09:30-10:15                    | Zasady bezpiecznego użytkowania aplikacji Facebook. Dobre praktyki w korzystaniu z platformy społecznościowej Facebook.                                                                | Pawicka Lucyna | ul. Orła Białego; Lidzbark Warmiński                                               |
|                 | 10:15-11:00                    | Tworzenie i udostępnianie postów, relacji oraz filmików i rolek dotyczących swojego hobby, ochrony środowiska. Wyrażanie swoich emocji, poglądów pod publikacjami innych użytkowników. | Pawicka Lucyna | ul. Orła Białego; Lidzbark Warmiński                                               |
|                 | 11:00-11:45                    | Wyszukiwanie i dołączenie do grup tematycznych umożliwiających organizowanie odpoczynku i rozwijanie hobby na platformie społecznościowej Facebook.                                    | Pawicka Lucyna | ul. Orła Białego; Lidzbark Warmiński                                               |
|                 | 11:45-12:30                    | Platforma społecznościowa Facebook - czym jest i jak z niej korzystać?                                                                                                                 | Pawicka Lucyna | ul. Orła Białego; Lidzbark Warmiński                                               |
|                 | 12:30-13:15                    | Tworzenie i udostępnianie postów, relacji oraz filmików i rolek dotyczących swojego hobby, ochrony środowiska. Wyrażanie swoich emocji, poglądów pod publikacjami innych użytkowników. | Pawicka Lucyna | ul. Orła Białego; Lidzbark Warmiński                                               |
|                 | 13:15-13:30                    | PRZERWA                                                                                                                                                                                |                |                                                                                    |
|                 | 13:30-14:15                    | Platforma społecznościowa Facebook - czym jest i jak z niej korzystać?                                                                                                                 | Pawicka Lucyna | ul. Orła Białego; Lidzbark Warmiński                                               |



Fundusze Europejskie  
dla Warmii i Mazur

Dofinansowane przez  
Unię Europejską



|            |             |                                                                                                                                                                                                                                             |                |                                      |
|------------|-------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|--------------------------------------|
| 29.05.2024 | 09:30-10:15 | Aplikacja „Jakość powietrza w Polsce”. Aplikacja „Sorfeusz” czyli jak poprawnie segregować śmieci.                                                                                                                                          | Pawicka Lucyna | ul. Orła Białego; Lidzbark Warmiński |
|            | 10:15-11:00 | Aplikacja Vinted jako mobilny secondhand.                                                                                                                                                                                                   | Pawicka Lucyna | ul. Orła Białego; Lidzbark Warmiński |
|            | 11:00-11:45 | Aplikacja Zdrowe Zakupy – kod kreskowy prawdę Ci powie - sprawdź skład produktów. Aplikacja Zdrowa żywność - Wiesz, Co Jesz - Ćwiczenia z ich obsługi.                                                                                      | Pawicka Lucyna | ul. Orła Białego; Lidzbark Warmiński |
|            | 11:45-13:15 | Aplikacje i narzędzia zero waste (Instalacja „pożytecznych” aplikacji, które mogą pomóc być bardziej zero waste. Filmy instruktażowe na YouTube)                                                                                            | Pawicka Lucyna | ul. Orła Białego; Lidzbark Warmiński |
|            | 13:15-13:30 | PRZERWA                                                                                                                                                                                                                                     |                |                                      |
|            | 13:30-14:15 | Kto ma lek – jak sprawdzić dostępność danego leku w aptekach? Jak przebiega rezerwacja leków? – Instalacja aplikacji i ćwiczenia z jej obsługi.                                                                                             | Pawicka Lucyna | ul. Orła Białego; Lidzbark Warmiński |
| 03.06.2024 | 09:30-10:15 | Ochrona zdrowia a rozwiązania cyfrowe. Internetowe konto pacjenta – czym jest, jak je założyć i z niego korzystać? Sprawdź historię swojego zdrowia.                                                                                        | Pawicka Lucyna | ul. Orła Białego; Lidzbark Warmiński |
|            | 10:15-11:00 | Poszukiwanie informacji w Internecie o lekarzach i placówkach medycznych.                                                                                                                                                                   | Pawicka Lucyna | ul. Orła Białego; Lidzbark Warmiński |
|            | 11:00-11:45 | Przegląd stron internetowych dotyczących informacji jak w praktyce wprowadzić zasadę 5R.                                                                                                                                                    | Pawicka Lucyna | ul. Orła Białego; Lidzbark Warmiński |
|            | 11:45-12:30 | Recepta online – jak uzyskać e-receptę w 3 krokach?                                                                                                                                                                                         | Pawicka Lucyna | ul. Orła Białego; Lidzbark Warmiński |
|            | 12:30-13:15 | Zakładanie internetowego konta pacjenta i ćwiczenia z jego obsługi.                                                                                                                                                                         | Pawicka Lucyna | ul. Orła Białego; Lidzbark Warmiński |
|            | 13:15-13:30 | PRZERWA                                                                                                                                                                                                                                     |                |                                      |
|            | 13:30-14:15 | Zasada 5 R czyli 5 kroków do bycia zero waste. (Czym jest zasada 5R i jak jej przestrzegać? Jak „śmiecimy” korzystając z komputerów i telefonów? Czy to co cyfrowe może być zero waste? Jaki wpływ na środowisko mają cyfrowe technologie?) | Pawicka Lucyna | ul. Orła Białego; Lidzbark Warmiński |
| 05.06.2024 | 09:30-11:45 | Facebook jako inspiracja w organizowaniu odpoczynku i rozwijaniu zainteresowań.                                                                                                                                                             | Pawicka Lucyna | ul. Orła Białego; Lidzbark Warmiński |
|            | 11:45-13:15 | Instalacja aplikacji Facebook. Tworzenie konta. Zarządzanie kontem.                                                                                                                                                                         | Pawicka Lucyna | ul. Orła Białego; Lidzbark Warmiński |
|            | 13:15-13:30 | PRZERWA                                                                                                                                                                                                                                     |                |                                      |
|            | 13:30-14:15 | Instalacja aplikacji Facebook. Tworzenie konta. Zarządzanie kontem.                                                                                                                                                                         | Pawicka Lucyna | ul. Orła Białego; Lidzbark Warmiński |



Fundusze Europejskie  
dla Warmii i Mazur

Dofinansowane przez  
Unię Europejską



|            |             |                                                                                                                                       |                |                                      |
|------------|-------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|--------------------------------------|
| 12.06.2024 | 09:30-11:00 | Efektywne wyszukiwanie ofert turystycznych i kulturalnych.                                                                            | Pawicka Lucyna | ul. Orła Białego; Lidzbark Warmiński |
|            | 11:00-13:15 | Narzędzia i serwisy internetowe do wyszukiwania ofert turystycznych i kulturalnych.                                                   | Pawicka Lucyna | ul. Orła Białego; Lidzbark Warmiński |
|            | 13:15-13:30 | PRZERWA                                                                                                                               |                |                                      |
|            | 13:30-14:15 | Narzędzia i serwisy internetowe do wyszukiwania ofert turystycznych i kulturalnych.                                                   | Pawicka Lucyna | ul. Orła Białego; Lidzbark Warmiński |
| 13.06.2024 | 09:30-10:15 | Bezpieczne korzystanie z WiFi.                                                                                                        | Pawicka Lucyna | ul. Orła Białego; Lidzbark Warmiński |
|            | 10:15-11:00 | Bezpieczne korzystanie z WiFi.                                                                                                        | Pawicka Lucyna | ul. Orła Białego; Lidzbark Warmiński |
|            | 11:00-11:45 | Bezpieczne korzystanie ze smartfona.                                                                                                  | Pawicka Lucyna | ul. Orła Białego; Lidzbark Warmiński |
|            | 11:45-12:30 | Bezpieczne korzystanie ze smartfona.                                                                                                  | Pawicka Lucyna | ul. Orła Białego; Lidzbark Warmiński |
|            | 12:30-13:15 | Kampanie malware w praktycznych przykładach.                                                                                          | Pawicka Lucyna | ul. Orła Białego; Lidzbark Warmiński |
|            | 13:15-13:30 | PRZERWA                                                                                                                               |                |                                      |
|            | 13:30-14:15 | Polityka haseł.                                                                                                                       | Pawicka Lucyna | ul. Orła Białego; Lidzbark Warmiński |
| 14.06.2024 | 09:30-10:15 | Polityka haseł.                                                                                                                       | Pawicka Lucyna | ul. Orła Białego; Lidzbark Warmiński |
|            | 10:15-11:00 | Pozyskiwanie informacji z Internetu/przeglądarki internetowej.                                                                        | Pawicka Lucyna | ul. Orła Białego; Lidzbark Warmiński |
|            | 11:00-11:45 | Social media.                                                                                                                         | Pawicka Lucyna | ul. Orła Białego; Lidzbark Warmiński |
|            | 11:45-12:30 | Social media.                                                                                                                         | Pawicka Lucyna | ul. Orła Białego; Lidzbark Warmiński |
|            | 12:30-13:15 | Socjotechnika. Phishing. Czym (nie)świadomie dzielimy się w Internecie?                                                               | Pawicka Lucyna | ul. Orła Białego; Lidzbark Warmiński |
|            | 13:15-13:30 | PRZERWA                                                                                                                               |                |                                      |
|            | 13:30-14:15 | Złośliwe oprogramowanie.                                                                                                              | Pawicka Lucyna | ul. Orła Białego; Lidzbark Warmiński |
| 17.06.2024 | 09:30-11:00 | Narzędzia i serwisy internetowe do wyszukiwania ofert turystycznych i kulturalnych.                                                   | Pawicka Lucyna | ul. Orła Białego; Lidzbark Warmiński |
|            | 11:00-13:15 | Rezerwacja i zakup oferty turystycznej lub kulturalnej.                                                                               | Pawicka Lucyna | ul. Orła Białego; Lidzbark Warmiński |
|            | 13:15-13:30 | PRZERWA                                                                                                                               |                |                                      |
|            | 13:30-14:15 | Rezerwacja i zakup oferty turystycznej lub kulturalnej.                                                                               | Pawicka Lucyna | ul. Orła Białego; Lidzbark Warmiński |
| 19.06.2024 | 09:30-11:45 | Ćwiczenia praktyczne: inicjacja połączeń wideo.                                                                                       | Pawicka Lucyna | ul. Orła Białego; Lidzbark Warmiński |
|            | 11:45-13:15 | Ćwiczenia praktyczne: instalacja aplikacji służących do komunikacji, wysyłanie i odbieranie wiadomości na poszczególnych aplikacjach. | Pawicka Lucyna | ul. Orła Białego; Lidzbark Warmiński |
|            | 13:15-13:30 | PRZERWA                                                                                                                               |                |                                      |
|            | 13:30-14:15 | Ćwiczenia praktyczne: instalacja aplikacji służących do komunikacji, wysyłanie i odbieranie wiadomości na poszczególnych aplikacjach. | Pawicka Lucyna | ul. Orła Białego; Lidzbark Warmiński |



Fundusze Europejskie  
dla Warmii i Mazur

Dofinansowane przez  
Unię Europejską



|            |             |                                                                                                              |                |                                      |
|------------|-------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|--------------------------------------|
| 20.06.2024 | 09:30-10:15 | Omówienie zasad bezpiecznego korzystania z profilu zaufanego.                                                | Pawicka Lucyna | ul. Orła Białego; Lidzbark Warmiński |
|            | 10:15-11:00 | Procedura założenia profilu zaufanego i potwierdzenia tożsamości.                                            | Pawicka Lucyna | ul. Orła Białego; Lidzbark Warmiński |
|            | 11:00-11:45 | Rola Biuletynu Informacji Publicznej (BIP) i jego znaczenie dla obywateli.                                   | Pawicka Lucyna | ul. Orła Białego; Lidzbark Warmiński |
|            | 11:45-13:15 | Wyszukiwanie informacji na publicznych portalach usługowych.                                                 | Pawicka Lucyna | ul. Orła Białego; Lidzbark Warmiński |
|            | 13:15-14:00 | Wyszukiwanie informacji na stronach BIP organów administracji publicznej.                                    | Pawicka Lucyna | ul. Orła Białego; Lidzbark Warmiński |
| 24.06.2024 | 09:30-11:00 | Charakterystyka aplikacji mobilnych tj. mObywatel, IKP.                                                      | Pawicka Lucyna | ul. Orła Białego; Lidzbark Warmiński |
|            | 11:00-11:45 | Charakterystyka publicznych portali usługowych.                                                              | Pawicka Lucyna | ul. Orła Białego; Lidzbark Warmiński |
|            | 11:45-12:30 | Elektroniczna forma kontaktu z instytucjami publicznymi. Definicja i znaczenie elektronicznej administracji. | Pawicka Lucyna | ul. Orła Białego; Lidzbark Warmiński |
|            | 12:30-13:15 | E-usługi dla obywatela. Definicja profilu zaufanego i jego znaczenie.                                        | Pawicka Lucyna | ul. Orła Białego; Lidzbark Warmiński |
|            | 13:15-13:30 | PRZERWA                                                                                                      |                |                                      |
|            | 13:30-14:15 | E-usługi za pośrednictwem portalu ePUAP.                                                                     | Pawicka Lucyna | ul. Orła Białego; Lidzbark Warmiński |
| 26.06.2024 | 09:30-11:45 | Aplikacje (Messenger, WhatsApp, Skype) - czym są i do czego mogą być potrzebne, jak z nich korzystać?        | Pawicka Lucyna | ul. Orła Białego; Lidzbark Warmiński |
|            | 11:45-13:15 | Aplikacje (Messenger, WhatsApp, Skype) - zasady korzystania z połączeń wideo czatu.                          | Pawicka Lucyna | ul. Orła Białego; Lidzbark Warmiński |
|            | 13:15-13:30 | PRZERWA                                                                                                      |                |                                      |
|            | 13:30-14:15 | Aplikacje (Messenger, WhatsApp, Skype) - zasady korzystania z połączeń wideo czatu.                          | Pawicka Lucyna | ul. Orła Białego; Lidzbark Warmiński |



Fundusze Europejskie  
dla Warmii i Mazur

Dofinansowane przez  
Unię Europejską

