

## Harmonogram

**Nazwa Beneficjenta:** Centrum Edukacji w Kętrzynie

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

**Tytuł projektu:** Szansa na lepsze życie

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

**Nr kursu:** 7/028/2024

**Uczestników:** 9 w tym kobiet: 8, mężczyzn: 1

**Termin realizacji:** 08.04.2024-03.06.2024



Fundusze Europejskie  
dla Warmii i Mazur

Dofinansowane przez  
Unię Europejską



## 1. Harmonogram

| Data realizacji | Godziny realizacji zajęć od-do | Temat zajęć                                                                                                  | Wykładowca           | Miejsce realizacji zajęć/nazwa instytucji (miejscowość, ulica, nr lokalu, nr sali) |
|-----------------|--------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|------------------------------------------------------------------------------------|
| 08.04.2024      | 09:00-10:30                    | Wprowadzenie do obsługi komputera/laptopa.                                                                   | Kraskowska Katarzyna | ul. Limanowskiego 1; Kętrzyn                                                       |
|                 | 10:30-11:15                    | Wprowadzenie do obsługi komputera/laptopa.                                                                   | Kraskowska Katarzyna | ul. Limanowskiego 1; Kętrzyn                                                       |
|                 | 11:15-11:45                    | PRZERWA                                                                                                      |                      |                                                                                    |
|                 | 11:45-12:30                    | Obsługa edytora tekstu MS WORD.                                                                              | Kraskowska Katarzyna | ul. Limanowskiego 1; Kętrzyn                                                       |
|                 | 12:30-14:00                    | Obsługa edytora tekstu MS WORD.                                                                              | Kraskowska Katarzyna | ul. Limanowskiego 1; Kętrzyn                                                       |
| 10.04.2024      | 09:00-09:45                    | Obsługa programu MS EXCEL.                                                                                   | Kraskowska Katarzyna | ul. Limanowskiego 1; Kętrzyn                                                       |
|                 | 09:45-11:15                    | Obsługa programu MS EXCEL.                                                                                   | Kraskowska Katarzyna | ul. Limanowskiego 1; Kętrzyn                                                       |
|                 | 11:15-11:45                    | PRZERWA                                                                                                      |                      |                                                                                    |
|                 | 11:45-13:15                    | Obsługa smartfona.                                                                                           | Kraskowska Katarzyna | ul. Limanowskiego 1; Kętrzyn                                                       |
|                 | 13:15-14:00                    | Obsługa smartfona.                                                                                           | Kraskowska Katarzyna | ul. Limanowskiego 1; Kętrzyn                                                       |
| 15.04.2024      | 09:00-09:45                    | Elektroniczna forma kontaktu z instytucjami publicznymi. Definicja i znaczenie elektronicznej administracji. | Kraskowska Katarzyna | ul. Limanowskiego 1; Kętrzyn                                                       |
|                 | 09:45-10:30                    | Charakterystyka publicznych portali usługowych.                                                              | Kraskowska Katarzyna | ul. Limanowskiego 1; Kętrzyn                                                       |
|                 | 10:30-11:15                    | Rola Biuletynu Informacji Publicznej (BIP) i jego znaczenie dla obywateli.                                   | Kraskowska Katarzyna | ul. Limanowskiego 1; Kętrzyn                                                       |
|                 | 11:15-11:45                    | PRZERWA                                                                                                      |                      |                                                                                    |
|                 | 11:45-12:30                    | Wyszukiwanie informacji na stronach BIP organów administracji publicznej.                                    | Kraskowska Katarzyna | ul. Limanowskiego 1; Kętrzyn                                                       |
|                 | 12:30-14:00                    | Wyszukiwanie informacji na publicznych portalach usługowych.                                                 | Kraskowska Katarzyna | ul. Limanowskiego 1; Kętrzyn                                                       |
| 17.04.2024      | 09:00-09:45                    | E-usługi dla obywatela. Definicja profilu zaufanego i jego znaczenie.                                        | Kraskowska Katarzyna | ul. Limanowskiego 1; Kętrzyn                                                       |
|                 | 09:45-10:30                    | Omówienie zasad bezpiecznego korzystania z profilu zaufanego.                                                | Kraskowska Katarzyna | ul. Limanowskiego 1; Kętrzyn                                                       |
|                 | 10:30-11:15                    | E-usługi za pośrednictwem portalu ePUAP.                                                                     | Kraskowska Katarzyna | ul. Limanowskiego 1; Kętrzyn                                                       |
|                 | 11:15-11:45                    | PRZERWA                                                                                                      |                      |                                                                                    |
|                 | 11:45-12:30                    | Procedura założenia profilu zaufanego i potwierdzenia tożsamości.                                            | Kraskowska Katarzyna | ul. Limanowskiego 1; Kętrzyn                                                       |
|                 | 12:30-14:00                    | Charakterystyka aplikacji mobilnych tj. mObywatel, IKP.                                                      | Kraskowska Katarzyna | ul. Limanowskiego 1; Kętrzyn                                                       |
| 22.04.2024      | 09:00-11:15                    | Aplikacje (Messenger, WhatsApp, Skype) - czym są i do czego mogą być potrzebne, jak z nich korzystać?        | Kraskowska Katarzyna | ul. Limanowskiego 1; Kętrzyn                                                       |
|                 | 11:15-11:45                    | PRZERWA                                                                                                      |                      |                                                                                    |



Fundusze Europejskie  
dla Warmii i Mazur

Dofinansowane przez  
Unię Europejską



|            |             |                                                                                                                                                     |                      |                              |
|------------|-------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|------------------------------|
| 22.04.2024 | 11:45-14:00 | Ćwiczenia praktyczne: instalacja aplikacji służących do komunikacji, wysyłanie i odbieranie wiadomości na poszczególnych aplikacjach.               | Kraskowska Katarzyna | ul. Limanowskiego 1; Kętrzyn |
| 24.04.2024 | 09:00-11:15 | Aplikacje (Messenger, WhatsApp, Skype) - zasady korzystania z połączeń wideo czatu.                                                                 | Kraskowska Katarzyna | ul. Limanowskiego 1; Kętrzyn |
|            | 11:15-11:45 | PRZERWA                                                                                                                                             |                      |                              |
|            | 11:45-14:00 | Ćwiczenia praktyczne: inicjacja połączeń wideo.                                                                                                     | Kraskowska Katarzyna | ul. Limanowskiego 1; Kętrzyn |
| 06.05.2024 | 09:00-11:15 | Narzędzia i serwisy internetowe do wyszukiwania ofert turystycznych i kulturalnych.                                                                 | Kraskowska Katarzyna | ul. Limanowskiego 1; Kętrzyn |
|            | 11:15-11:45 | PRZERWA                                                                                                                                             |                      |                              |
|            | 11:45-14:00 | Narzędzia i serwisy internetowe do wyszukiwania ofert turystycznych i kulturalnych.                                                                 | Kraskowska Katarzyna | ul. Limanowskiego 1; Kętrzyn |
| 08.05.2024 | 09:00-10:30 | Efektywne wyszukiwanie ofert turystycznych i kulturalnych.                                                                                          | Kraskowska Katarzyna | ul. Limanowskiego 1; Kętrzyn |
|            | 10:30-11:15 | Rezerwacja i zakup oferty turystycznej lub kulturalnej.                                                                                             | Kraskowska Katarzyna | ul. Limanowskiego 1; Kętrzyn |
|            | 11:15-11:45 | PRZERWA                                                                                                                                             |                      |                              |
|            | 11:45-14:00 | Rezerwacja i zakup oferty turystycznej lub kulturalnej.                                                                                             | Kraskowska Katarzyna | ul. Limanowskiego 1; Kętrzyn |
| 13.05.2024 | 09:00-10:30 | Platforma społecznościowa Facebook - czym jest i jak z niej korzystać?                                                                              | Kraskowska Katarzyna | ul. Limanowskiego 1; Kętrzyn |
|            | 10:30-11:15 | Wyszukiwanie i dołączenie do grup tematycznych umożliwiających organizowanie odpoczynku i rozwijanie hobby na platformie społecznościowej Facebook. | Kraskowska Katarzyna | ul. Limanowskiego 1; Kętrzyn |
|            | 11:15-11:45 | PRZERWA                                                                                                                                             |                      |                              |
|            | 11:45-12:30 | Zasady bezpiecznego użytkowania aplikacji Facebook. Dobre praktyki w korzystaniu z platformy społecznościowej Facebook.                             | Kraskowska Katarzyna | ul. Limanowskiego 1; Kętrzyn |
|            | 12:30-14:00 | Instalacja aplikacji Facebook. Tworzenie konta. Zarządzanie kontem.                                                                                 | Kraskowska Katarzyna | ul. Limanowskiego 1; Kętrzyn |
| 15.05.2024 | 09:00-09:45 | Instalacja aplikacji Facebook. Tworzenie konta. Zarządzanie kontem.                                                                                 | Kraskowska Katarzyna | ul. Limanowskiego 1; Kętrzyn |
|            | 09:45-11:15 | Facebook jako inspiracja w organizowaniu odpoczynku i rozwijaniu zainteresowań.                                                                     | Kraskowska Katarzyna | ul. Limanowskiego 1; Kętrzyn |
|            | 11:15-11:45 | PRZERWA                                                                                                                                             |                      |                              |
|            | 11:45-12:30 | Facebook jako inspiracja w organizowaniu odpoczynku i rozwijaniu zainteresowań.                                                                     | Kraskowska Katarzyna | ul. Limanowskiego 1; Kętrzyn |



Fundusze Europejskie  
dla Warmii i Mazur

Dofinansowane przez  
Unię Europejską



|            |             |                                                                                                                                                                                                                                              |                      |                              |
|------------|-------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|------------------------------|
| 15.05.2024 | 12:30-14:00 | Tworzenie i udostępnianie postów, relacji oraz filmików i rolek dotyczących swojego hobby, ochrony środowiska. Wyrażanie swoich emocji, poglądów pod publikacjami innych użytkowników.                                                       | Kraskowska Katarzyna | ul. Limanowskiego 1; Kętrzyn |
| 20.05.2024 | 09:00-09:45 | Socjotechnika. Phishing. Czym (nie)świadomie dzielimy się w Internecie?                                                                                                                                                                      | Kraskowska Katarzyna | ul. Limanowskiego 1; Kętrzyn |
|            | 09:45-10:30 | Złośliwe oprogramowanie.                                                                                                                                                                                                                     | Kraskowska Katarzyna | ul. Limanowskiego 1; Kętrzyn |
|            | 10:30-11:15 | Kampanie malware w praktycznych przykładach.                                                                                                                                                                                                 | Kraskowska Katarzyna | ul. Limanowskiego 1; Kętrzyn |
|            | 11:15-11:45 | PRZERWA                                                                                                                                                                                                                                      |                      |                              |
|            | 11:45-12:30 | Bezpieczne korzystanie z WiFi.                                                                                                                                                                                                               | Kraskowska Katarzyna | ul. Limanowskiego 1; Kętrzyn |
|            | 12:30-13:15 | Bezpieczne korzystanie z WiFi.                                                                                                                                                                                                               | Kraskowska Katarzyna | ul. Limanowskiego 1; Kętrzyn |
|            | 13:15-14:00 | Pozyskiwanie informacji z Internetu/przeglądarki internetowej.                                                                                                                                                                               | Kraskowska Katarzyna | ul. Limanowskiego 1; Kętrzyn |
| 22.05.2024 | 09:00-09:45 | Bezpieczne korzystanie ze smartfona.                                                                                                                                                                                                         | Kraskowska Katarzyna | ul. Limanowskiego 1; Kętrzyn |
|            | 09:45-10:30 | Bezpieczne korzystanie ze smartfona.                                                                                                                                                                                                         | Kraskowska Katarzyna | ul. Limanowskiego 1; Kętrzyn |
|            | 10:30-11:15 | Polityka haseł.                                                                                                                                                                                                                              | Kraskowska Katarzyna | ul. Limanowskiego 1; Kętrzyn |
|            | 11:15-11:45 | PRZERWA                                                                                                                                                                                                                                      |                      |                              |
|            | 11:45-12:30 | Polityka haseł.                                                                                                                                                                                                                              | Kraskowska Katarzyna | ul. Limanowskiego 1; Kętrzyn |
|            | 12:30-13:15 | Social media.                                                                                                                                                                                                                                | Kraskowska Katarzyna | ul. Limanowskiego 1; Kętrzyn |
|            | 13:15-14:00 | Social media.                                                                                                                                                                                                                                | Kraskowska Katarzyna | ul. Limanowskiego 1; Kętrzyn |
| 27.05.2024 | 09:00-09:45 | Zasada 5 R czyli 5 kroków do bycia zero waste. (Czym jest zasada 5R i jak jej przestrzegać? Jak „śmieciemy” korzystając z komputerów i telefonów? Czy to co cyfrowe może być zero waste? Jaki wpływ na środowisko mają cyfrowe technologie?) | Kraskowska Katarzyna | ul. Limanowskiego 1; Kętrzyn |
|            | 09:45-10:30 | Przegląd stron internetowych dotyczących informacji jak w praktyce wprowadzić zasadę 5R.                                                                                                                                                     | Kraskowska Katarzyna | ul. Limanowskiego 1; Kętrzyn |
|            | 10:30-11:15 | Aplikacje i narzędzia zero waste (Instalacja „pożytecznych” aplikacji, które mogą pomóc być bardziej zero waste. Filmy instruktażowe na YouTube)                                                                                             | Kraskowska Katarzyna | ul. Limanowskiego 1; Kętrzyn |
|            | 11:15-11:45 | PRZERWA                                                                                                                                                                                                                                      |                      |                              |
|            | 11:45-12:30 | Aplikacje i narzędzia zero waste (Instalacja „pożytecznych” aplikacji, które mogą pomóc być bardziej zero waste. Filmy instruktażowe na YouTube)                                                                                             | Kraskowska Katarzyna | ul. Limanowskiego 1; Kętrzyn |



Fundusze Europejskie  
dla Warmii i Mazur

Dofinansowane przez  
Unię Europejską



|            |             |                                                                                                                                                        |                      |                              |
|------------|-------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|------------------------------|
| 27.05.2024 | 12:30-13:15 | Aplikacja Zdrowe Zakupy – kod kreskowy prawdę Ci powie - sprawdź skład produktów. Aplikacja Zdrowa żywność - Wiesz, Co Jesz - Ćwiczenia z ich obsługi. | Kraskowska Katarzyna | ul. Limanowskiego 1; Kętrzyn |
|            | 13:15-14:00 | Aplikacja Vinted jako mobilny secondhand.                                                                                                              | Kraskowska Katarzyna | ul. Limanowskiego 1; Kętrzyn |
| 03.06.2024 | 09:00-09:45 | Aplikacja „Jakość powietrza w Polsce”. Aplikacja „Sorfeusz” czyli jak poprawnie segregować śmieci.                                                     | Kraskowska Katarzyna | ul. Limanowskiego 1; Kętrzyn |
|            | 09:45-10:30 | Ochrona zdrowia a rozwiązania cyfrowe. Internetowe konto pacjenta – czym jest, jak je założyć i z niego korzystać? Sprawdź historię swojego zdrowia.   | Kraskowska Katarzyna | ul. Limanowskiego 1; Kętrzyn |
|            | 10:30-11:15 | Zakładanie internetowego konta pacjenta i ćwiczenia z jego obsługi.                                                                                    | Kraskowska Katarzyna | ul. Limanowskiego 1; Kętrzyn |
|            | 11:15-11:45 | PRZERWA                                                                                                                                                |                      |                              |
|            | 11:45-12:30 | Recepta online – jak uzyskać e-receptę w 3 krokach?                                                                                                    | Kraskowska Katarzyna | ul. Limanowskiego 1; Kętrzyn |
|            | 12:30-13:15 | Poszukiwanie informacji w Internecie o lekarzach i placówkach medycznych.                                                                              | Kraskowska Katarzyna | ul. Limanowskiego 1; Kętrzyn |
|            | 13:15-14:00 | Kto ma lek – jak sprawdzić dostępność danego leku w aptekach? Jak przebiega rezerwacja leków? – Instalacja aplikacji i ćwiczenia z jej obsługi.        | Kraskowska Katarzyna | ul. Limanowskiego 1; Kętrzyn |



Fundusze Europejskie  
dla Warmii i Mazur

Dofinansowane przez  
Unię Europejską

