

# INDYWIDUALNY PLAN DZIAŁANIA

Imię i nazwisko uczestnika / uczestniczki .....

## Część 1 – Diagnoza zainteresowań uczestnika / uczestniczki

Proszę wskazać interesujące Pana/Panią obszary:

- 1. PRACA I ROZWÓJ ZAWODOWY
  - 1.1. znajdowanie pracy
  - 1.2. podnoszenie kwalifikacji zawodowych/ rozwój zawodowy
  - 1.3. dbanie o swoją karierę/ zmiana pracy na lepszą stosownie do nowych kwalifikacji
  - 1.4. zakładanie i prowadzenie działalności gospodarczej
  - 1.5. zatrudnianie pracowników
  - 1.6. sprawniejsza, wygodniejsza i szybsza praca
- 2. RELACJE Z BLISKIMI
  - 2.1. wypełnianie obowiązków rodzicielskich
  - 2.2. utrzymywanie stosunków towarzyskich
  - 2.3. dbanie o prywatność
  - 2.4. zarządzanie swoim wizerunkiem i informacjami o sobie
- 3. EDUKACJA
  - 3.1. zdobywanie nowych kwalifikacji
  - 3.2. uczenie się przez internet
  - 3.3. tworzenie zasobów informacyjnych i dzielenie się nimi
- 4. REALIZACJA ZAINTERESOWAŃ (ODPOCZYNEK I HOBBY)
  - 4.1. spędzanie wolnego czasu
  - 4.2. rozwijanie swoich zainteresowań / hobby
  - 4.3. dbanie o rozwój osobisty
- 5. ZDROWIE



- 5.1. prowadzenie zdrowego trybu życia
- 5.2. korzystanie z systemu opieki zdrowotnej
- 5.3. uzyskiwanie informacji i samopomocy zdrowotnej
- 5.4. dbanie o zdrowie osób, którymi się opiekuję
- 6. FINANSE
  - 6.1. zarządzanie swoimi finansami
  - 6.2. kupowanie taniej
  - 6.3. zarabianie on-line
- 7. RELIGIA I ŻYCIE DUCHOWE
  - 7.1. zaspokajanie potrzeb duchowych/ religijnych
- 8. SPRAWY CODZIENNE
  - 8.1. załatwianie spraw urzędowych bez wychodzenia z domu
  - 8.2. robienie zakupów online
  - 8.3. planowanie przejazdów i podróży (np. zakup biletów)
- 9. ZAANGAŻOWANIE OBYWATELSKIE
  - 9.1. zdobywanie wiedzy o gminie, kraju, świecie
  - 9.2. uczestniczenie w życiu obywatelskim i społecznym
  - 9.3. uczestniczenie w życiu politycznym

## Część 2 – Diagnoza podstawowych kompetencji cyfrowych

Proszę ocenić obecny poziom swoich umiejętności cyfrowych:

- „0” - oznacza brak umiejętności,
- „1” - opanowanie umiejętności w małym/ podstawowym stopniu (znajomość niektórych elementów),
- „2” - opanowanie umiejętności w średnim stopniu (znajomość około połowy elementów)
- „3” - opanowanie umiejętności w dużym/ zaawansowanym stopniu (znajomość większości lub wszystkich elementów).

UWAGA: Przed rozpoczęciem szkoleń może Pan(i) nie posiadać tych umiejętności (udział w projekcie ma na celu ich opanowanie).

### 1. INFORMACJA

#### 1.1. Przeglądanie, wyszukiwanie, filtrowanie



- (1.1.1) potrafię korzystać z co najmniej jednej przeglądarki internetowej
  - 0
  - 1
  - 2
  - 3
- (1.1.2) umiem wyszukiwać informacje online za pomocą co najmniej jednej wyszukiwarki internetowej
  - 0
  - 1
  - 2
  - 3

## 1.2. Ocena (gromadzenie, przetwarzanie, rozumienie, krytyczna ocena)

- (1.2.1) potrafię sprawdzać i oceniać wiarygodność informacji w internecie
  - 0
  - 1
  - 2
  - 3
- (1.2.2) umiem wybierać najbardziej przydatne informacje online
  - 0
  - 1
  - 2
  - 3

## 2. KOMUNIKACJA

### 2.1. Komunikacja z wykorzystaniem narzędzi cyfrowych i aplikacji

- (2.1.1) umiem korzystać z poczty elektronicznej
  - 0
  - 1
  - 2
  - 3
- (2.1.2) potrafię korzystać z co najmniej jednego komunikatora internetowego (np. VoIP, Skype)
  - 0
  - 1
  - 2
  - 3
- (2.1.3) umiem korzystać z co najmniej jednego serwisu społecznościowego
  - 0



- 1
- 2
- 3

## 2.2. Dzielenie się informacjami i zasobami

- (2.2.1) potrafię założyć i prowadzić bloga lub stronę internetową albo aktywnie korzystać z blogów i forów internetowych
  - 0
  - 1
  - 2
  - 3
- (2.2.2) umiem pobierać z internetu różne informacje i treści
  - 0
  - 1
  - 2
  - 3
- (2.2.3) potrafię udostępniać innym osobom różne informacje i treści pobrane z internetu
  - 0
  - 1
  - 2
  - 3
- (2.2.4) wiem, które treści mogę udostępniać w internecie bez naruszania prawa
  - 0
  - 1
  - 2
  - 3

## 2.3. Aktywność obywatelska online

- (2.3.1) umiem wypełniać i przysyłać formularz online
  - 0
  - 1
  - 2
  - 3
- (2.3.2) potrafię korzystać z co najmniej jednej usługi dostępnej online (e-usługi)
  - 0
  - 1
  - 2
  - 3

## 2.4. Zarządzanie tożsamością cyfrową



- (2.4.1) potrafię dbać o wizerunek i prywatność w internecie (własne oraz innych osób)
  - 0
  - 1
  - 2
  - 3
- (2.4.2) potrafię śledzić informacje, które pozostawiam w internecie
  - 0
  - 1
  - 2
  - 3

### 3. TWORZENIE TREŚCI

#### 3.1. Tworzenie treści cyfrowych

- (3.1.1) umiem obsługiwać co najmniej jeden edytor tekstu (pisać na komputerze i formatować teksty/ dokumenty)
  - 0
  - 1
  - 2
  - 3
- (3.1.2) potrafię tworzyć arkusze kalkulacyjne/ tabele
  - 0
  - 1
  - 2
  - 3
- (3.1.3) umiem tworzyć cyfrowe obrazy/ zdjęcia
  - 0
  - 1
  - 2
  - 3
- (3.1.4) potrafię tworzyć pliki dźwiękowe/ nagrania audio
  - 0
  - 1
  - 2
  - 3
- (3.1.5) potrafię tworzyć pliki wideo/ filmy
  - 0
  - 1

- 2
- 3
- (3.1.6) potrafię tworzyć prezentacje multimedialne
  - 0
  - 1
  - 2
  - 3

## 4. BEZPIECZEŃSTWO

### 4.1. Narzędzia służące ochronie

- (4.1.1) potrafię chronić mój komputer lub smartfon lub tablet przed zagrożeniami np. przy pomocy haseł, programów antywirusowych
  - 0
  - 1
  - 2
  - 3

### 4.2. Ochrona danych osobowych

- (4.2.1) potrafię chronić dane osobowe (własne oraz innych osób) w internecie
  - 0
  - 1
  - 2
  - 3
- (4.2.2) umiem rozpoznać czy serwis internetowy jest bezpieczny
  - 0
  - 1
  - 2
  - 3