



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