**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

1. **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 przesyłać 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

1. **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

1. **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