

# Program szkoleń:

## Temat 1: Sieć na co dzień: na co Rodzic powinien zwrócić uwagę

**Cel główny szkolenia:** Podniesienie kompetencji cyfrowych rodziców i opiekunów w zakresie bezpiecznego, świadomego i odpowiedzialnego korzystania z technologii cyfrowych przez dzieci i młodzież oraz wzmocnienie roli dorosłych jako przewodników po świecie Internetu, aplikacji i mediów społecznościowych.

### Moduły:

1. Świat cyfrowy dziecka
2. Zagrożenia w Internecie
3. Algorytmy i uzależniające mechanizmy
4. Techniczna ochrona dziecka
5. Prawo i etyka w sieci
6. Słownik pojęć + ćwiczenia praktyczne
7. Kontrakt cyfrowy
8. Zdrowe nawyki cyfrowe w rodzinie
9. Plan działania rodzica cyfrowego + Profil Zaufany i E-usługi

## Temat 2: E-finanse: jak bezpiecznie przeprowadzać transakcje w sieci

**Cel główny szkolenia:** Uczestnik nabywa praktyczne umiejętności bezpiecznego zarządzania finansami online oraz przeprowadzania codziennych transakcji w Internecie (bankowość elektroniczna, płatności, zakupy online, zabezpieczenia danych finansowych).

### **Moduły:**

1. Wprowadzenie do finansów w sieci – Profil Zaufany
2. Bankowość elektroniczna w praktyce
3. Budżet domowy i kontrola wydatków
4. Płatności elektroniczne i mobilne
5. Zakupy internetowe od A do Z
6. Oszustwa finansowe i cyberbezpieczeństwo
7. Portfele cyfrowe, inwestowanie online i kryptowaluty

## Temat 3: Ja i moje social media: jak zarządzać swoją obecnością online

**Cel główny szkolenia:** Podniesienie świadomości uczestników w zakresie odpowiedzialnego, bezpiecznego i świadomego korzystania z mediów społecznościowych poprzez rozwój umiejętności kształtowania tożsamości cyfrowej, ochrony prywatności, budowania pozytywnego wizerunku online oraz krytycznego odbioru treści internetowych.

### Moduły:

1. Czym jest tożsamość cyfrowa i jak ją budujemy
2. Przegląd najpopularniejszych platform społecznościowych.
3. Jakie treści publikujemy – prywatne vs publiczne
4. Tworzenie i edycja profilu
5. Wpływ obecności online na życie prywatne i zawodowe
6. Reputacja cyfrowa
7. Silne hasła i uwierzytelnianie dwuskładnikowe
8. Rozpoznawanie prób wyłudzeń
9. Publikowanie lokalizacji i danych osobowych
10. Cyberprzemoc, hejt i trolling
11. Zarządzanie zgodami na dane
12. Publikowanie cudzych treści
13. Kreowanie wizerunku w sieci
14. Świadome korzystanie z mediów społecznościowych – higiena cyfrowa.
15. Profil Zaufany w życiu codziennym

## Temat 4: Kompetencje cyfrowe - moje pierwsze kroki

**Cel główny szkolenia:** Wyposażenie uczestników w podstawowe kompetencje cyfrowe i informacyjne, które umożliwią im pewne i świadome poruszanie się w przestrzeni cyfrowej – zarówno w życiu zawodowym, jak i codziennym. Uczestnicy nauczą się skutecznego wyszukiwania i oceny informacji, komunikacji online z wykorzystaniem poczty elektronicznej i narzędzi współpracy, tworzenia treści cyfrowych a także rozwiązywania podstawowych problemów technicznych związanych z instalacją i obsługą oprogramowania.

### Moduły:

1. Umiejętności informacyjne i korzystanie z danych
2. Komunikacja i współpraca online
3. Tworzenie treści cyfrowych
4. Rozwiązywanie problemów technicznych
5. Umiejętności niezbędne do poruszania się w przestrzeni cyfrowej
6. Profil Zaufany – kluczem do e-usług

## Temat 5: E-Urząd: jak z łatwością załatwić sprawy urzędowe online

**Cel główny szkolenia:** Celem szkolenia jest przygotowanie uczestników do samodzielnego, bezpiecznego i świadomego korzystania z elektronicznych usług publicznych w Polsce. Szkolenie ma na celu wykształcenie praktycznych kompetencji cyfrowych w zakresie wyszukiwania informacji, załatwiania spraw urzędowych online oraz dokonywania e-płatności przy użyciu narzędzi takich jak Profil Zaufany, ePUAP, mObywatel czy e-Urząd Skarbowy.

### *Moduły:*

1. Wprowadzenie do e-administracji
2. Metody logowania do usług publicznych
3. Jak czytać portale informacyjne i rozpoznawać fałszywe informacje
4. Bezpieczeństwo w sieci
5. e-Usługi urzędowe w Polsce
6. Składanie wniosków online
7. ePłatności i opłaty urzędowe

## Temat 6: Bezpieczny Internet: jak zadbać o swoje bezpieczeństwo w sieci

**Cel główny szkolenia:** Uczestnik rozumie, jakie zagrożenia czyhają w sieci, potrafi sprawdzić bezpieczeństwo stron i wiadomości, zna zasady ochrony prywatności oraz umie zastosować praktyczne metody zabezpieczeń w życiu zawodowym i prywatnym.

### *Moduły:*

1. Fundamenty bezpieczeństwa cyfrowego
2. Bezpieczeństwo stron i phishing
3. Ataki socjotechniczne
4. Ochrona prywatności i danych lokalizacyjnych
5. Higiena cyfrowa w praktyce
6. Wprowadzenie do e-usług publicznych
7. Profil zaufany krok po kroku
8. Korzystanie z ePUAP i portalu gov.pl
9. mObywatel i inne aplikacje państwowe
10. Praktyczne e-usługi dla obywatela
11. Bezpieczeństwo i zaufanie do e-administracji

## Temat 7: E-usługi publiczne: jak załatwić sprawy urzędowe online

**Cel główny szkolenia:** Celem szkolenia jest nabycie i rozwój umiejętności związanych z wyszukiwaniem informacji, bezpiecznym korzystaniem z e-usług (zakupy, edukacja, administracja), rozwiązywaniem problemów i ochroną danych online.

### *Moduły:*

1. E-usługi komercyjne i informacyjne
2. Wiarygodność źródeł i fałszywe sklepy
3. Proces zakupowy online
4. Bezpieczne zakupy i prawa konsumenta
5. Platformy edukacyjne
6. YouTube i społeczności jako źródło wiedzy
7. Rozwiązywanie problemów online
8. Najczęstsze problemy z e-usługami

## Temat 8: Cyfrowy pracownik: jak korzystać z Internetu w pracy i rozwoju zawodowym

**Cel główny szkolenia:** Uczestnik rozumie, jak jego aktywność w Internecie wpływa na wizerunek własny i instytucji, potrafi bezpiecznie komunikować się online, minimalizować cyfrowy ślad i współtworzyć kodeks zachowania w sieci.

### *Moduły:*

1. Wizerunek pracownika instytucji w Internecie
2. Bezpieczna komunikacja online
3. Cyfrowy ślad – rozpoznanie i ograniczanie
4. Sieć jako przestrzeń publiczna i konsekwencje
5. Jak pisać i komentować, żeby nie żałować
6. Podstawy ochrony danych, prywatności i reputacji
7. Profil zaufany – Twój klucz do e-usług
8. Korzystanie z ePUAP i portalu gov.pl
9. mObywatel i bezpieczeństwo e-usług
10. Bezpieczeństwo i zaufanie w e-administracji