



**Cofinanțat de
Uniunea Europeană**



Program: Programul Educație și Ocupare 2021-2027

Prioritate: P09 „Consolidarea participării populației în procesul de învățare pe tot parcursul vieții pentru facilitarea tranzițiilor și a mobilității (ESO.4.7)/ Măsura 9.g.7. Implementarea programului „Competențe digitale pentru piața muncii”

Apel de proiecte: PEO/375/PEOP9/OP4/ESO4.7/PEOA34 - Competențe digitale pentru piața muncii - Regiuni mai puțin dezvoltate

Competitivitate prin Tehnologie: Formare Profesională ITC în Ialomița și Prahova, Smis 331779

COMPETENȚA DIGITALĂ, INCLUSIV DE SIGURANȚA PE INTERNET ȘI SECURITATE CIBERNETICĂ

Durata: 40 ore

Nr. ore teorie: 14 ore

Nr. ore practica: 26 ore

Elemente de competențe:

- Competența digitală, inclusiv de siguranța pe internet și securitate cibernetică

PROGRAMA CURSULUI

Modulul 1. UTILIZAREA SISTEMULUI DE OPERARE WINDOWS

- 1.1. Componentele hardware și software ale unui calculator
- 1.2. Utilizarea interfeței sistemului de operare WINDOWS (Desktop, Taskbar, Start).
- 1.3. Realizarea operațiilor cu fișiere și directoare (creare, redenumire, copiere, mutare, ștergere).

Modulul 2. UTILIZAREA INTERNETULUI ȘI A POȘTEI ELECTRONICE

- 2.1. Noțiuni despre internet
- 2.2. Navigarea web (Chrome / Edge),
- 2.3. Utilizarea motoarelor de căutare și a tehnicilor de căutare avansată a informației





- 2.4. Crearea unei adrese de e-mail
- 2.5. Utilizarea contului de e-mail, atașamente, eticheta online (Netiquette)

Modulul 3. PROCESAREA DOCUMENTELOR MS WORD

- 3.1. Crearea documentelor
- 3.2. Prelucrarea documentelor existente
- 3.3. Formatarea documentelor
- 3.4. Realizarea tabelelor

Modulul 4. PROCESAREA REGISTRELOR DE CALCUL MS EXCEL

- 4.1. Crearea unui registru de calcul
- 4.2. Prelucrarea și formatarea unui registru de calcul
- 4.3. Formule de calcul și funcții predefinite
- 4.4. Realizarea unei diagrame

Modulul 5. PROCESAREA PREZENTĂRIILOR GRAFICE (MS POWER POINT)

- 1.1. Crearea și structurarea unei prezentări.
- 1.2. Inserarea și formatarea conținutului. Integrarea și reelaborarea conținutului digital. Animații și inserare multimedia.
- 1.3. Aplicarea design-ului și a tranzițiilor.
- 1.4. Tehnici de prezentare, rularea prezentării în videoconferință (Share Screen).

Modulul 6. SIGURANȚĂ PE INTERNET ȘI SECURITATE CIBERNETICĂ

- 6.1. Măsurile de protecție (antivirus, firewall), actualizarea sistemelor, parole puternice, criptare, backup-ul datelor (Cloud vs Local).
- 6.2. GDPR, gestionarea identității digitale, setări de confidențialitate (Social Media), Autentificarea în 2 pași (2FA), Amprenta digitală.
- 6.3. Tipuri de amenințări: Malware, Phishing, Ransomware, Inginerie socială. Recunoașterea site-urilor nesigure (http vs https), plăți online sigure.
- 6.4. Ergonomia lucrului la calculator, dependența digitală (well-being), impactul tehnologiei asupra mediului (Green IT).





PROGRAM FORMARE – AUTORIZAT Ministerul Muncii

COMPETENTE DIGITALE, INCLUSIV DE SIGURANTA PE INTERNET SI SECURITATE
CIBERNETICA

Competente cheie

40 ore

Competente digitale conform cadrului European DigComp 2.2	Detalii (abilitati, aptitudini si cunostinte dobandite de utilizatori ca urmare a participarii la programul de formare)
<p>1. Alfabetizarea in domeniul informatiei si al datelor</p> <p>1.1 Navigarea, cautarea si filtrarea datelor, a informatiilor si a continutului digital</p> <p>1.2 Evaluarea datelor, informatiilor si continutul digital</p> <p>1.3 Gestionarea datelor, informatiilor si continutul digital</p>	<p>-Capacitatea de a căuta și filtra informații online, precum și de a evalua sursele de informație.</p> <p>-Evaluarea critică a informațiilor găsite pe internet, inclusiv fiabilitatea și valabilitatea acestora.</p> <p>-Organizarea și stocarea eficientă a datelor și informațiilor digitale.</p>
<p>2. Comunicare</p> <p>2.1 Interacțiunea prin intermediul tehnologiilor digitale</p> <p>2.2 Partajarea prin intermediul tehnologiilor digitale</p> <p>2.3 Implicarea cetățenilor prin intermediul tehnologiilor digitale</p> <p>2.4 Colaborarea prin intermediul tehnologiilor digitale</p> <p>2.5 Cunoașterea normelor de comportament în utilizarea tehnologiilor digitale și interacțiunea în medii digitale</p> <p>2.6 Gestionarea identității digitale</p>	<p>-Utilizarea instrumentelor digitale pentru a comunica și colabora cu alții.</p> <p>-Partajarea de informații și colaborarea online în mod sigur și eficient.</p> <p>-Participarea activă la comunitățile digitale și la viața online într-un mod responsabil.</p> <p>-Colaborarea eficientă în echipe folosind instrumente digitale.</p> <p>- Conștientizarea și respectarea normelor și regulilor de comportament în mediul online.</p> <p>- Gestionarea identității online și protejarea reputației digitale.</p>
<p>3. Crearea de conținut</p> <p>3.1 Dezvoltarea conținutului digital</p> <p>3.2 Integrarea și reelaborarea conținutului digital</p> <p>3.3 Drepturi de autor și licențe</p> <p>3.4 Programare</p>	<p>- Crearea și editarea de conținut digital într-un mod creativ și inovator.</p> <p>-Reutilizarea și combinarea diferitelor tipuri de conținut digital pentru a crea ceva nou.</p> <p>-Înțelegerea și respectarea drepturilor de autor și a licențelor digitale.</p> <p>- Crearea de aplicații, software și scripturi simple.</p>



<p>4. Siguranta</p> <p>4.1 Protejarea dispozitivelor</p> <p>4.2 Protejarea datelor cu caracter personal si a vietii private</p> <p>4.3 Protejarea sanatatii si a bunastarii</p> <p>4.4 Protectia mediului</p>	<p>-Măsurile pentru a proteja dispozitivele și informațiile digitale de viruși și atacuri cibernetice.</p> <p>-Asigurarea confidențialității datelor personale și protejarea intimității online.</p> <p>-Utilizarea tehnologiilor digitale într-un mod care nu afectează sănătatea fizică și mentală.</p> <p>-Conștientizarea impactului pe care tehnologiile digitale îl au asupra mediului și utilizarea acestora într-un mod sustenabil.</p>
<p>5. Rezolvarea de probleme</p> <p>5.1 Rezolvarea problemelor tehnice</p> <p>5.2 Identificarea nevoilor si a raspunsurilor tehnologice</p> <p>5.3 Utilizarea creativa a tehnologiilor digitale</p> <p>5.4 Identificarea lacunelor in materie de competente digitale</p>	<p>-Identificarea și soluționarea problemelor tehnice apărute la utilizarea dispozitivelor și a aplicațiilor digitale.</p> <p>-Adaptarea la nevoile de utilizare digitală prin găsirea de soluții și resurse noi.</p> <p>-Găsirea de soluții inovatoare și creative pentru probleme prin utilizarea tehnologiei digitale.</p> <p>-Recunoașterea nevoilor de dezvoltare a competențelor digitale personale și căutarea de oportunități de învățare.</p>

