

Российская Федерация  
Бюджетное учреждение  
Ханты-Мансийского автономного округа-Югры  
«Советский комплексный центр социального обслуживания населения»

---

ПРИКАЗ

«31 » января 2023 года  
г.п. Советский

№ 21

Об утверждении программы  
обучения «Университет третьего  
возраста» в учреждении

Во исполнение Постановления Правительства Ханты-Мансийского автономного округа - Югры от 7 декабря 2018 г. N 461-п "О внесении изменений в некоторые постановления Правительства Ханты-Мансийского автономного округа - Югры", приказа Департамента социального развития Ханты-Мансийского автономного округа – Югры от 25.12.2019 г. № 1404-р «О внесении изменений в приказ Депсоцразвития Югры от 31.11.2016 г. № 811-р «Об организации работы по оказанию социальных услуг гражданам старшего поколения в рамках программы обучения «Университет третьего возраста» (в редакции приказа Депсоцразвития Югры от 07.12.2021 № 1371-р)

ПРИКАЗЫВАЮ:

1. Утвердить программу обучения «Университет третьего возраста» в бюджетном учреждении Ханты-Мансийского автономного округа – Югры «Советский комплексный центр социального обслуживания населения» (Приложение 1).
2. Заведующему отделения (сектора) социальной реабилитации и абилитации руководствоваться в деятельности настоящим приказом.
3. Заведующему отделения (сектора) социальной реабилитации и абилитации обеспечить предоставление:
  - отчет о деятельности программы обучения граждан старшего поколения «Университет третьего возраста» ежемесячно до 26 числа каждого месяца;



– мониторинг эффективности мероприятий, проведенных на факультетах «Университет третьего возраста» ежеквартально до 01 числа следующего за отчетным периодом;

4. Документоведу административно-хозяйственной части, ознакомить с настоящим приказом ответственных сотрудников под подпись (Приложение 2).

5. Контроль за исполнением настоящего приказа возложить на заместителя директора Половникову Т.В.

6. Признать утратившим силу Приказ БУ «Советский комплексный центр социального обслуживания населения» № 24 от 01.02.2022

Директор



Н.А. Прохорова

**Программа обучения**  
**«Университет третьего возраста»**  
бюджетное учреждение Ханты-Мансийском автономном округе –Югра  
**«Советский комплексный центр социального обслуживания населения»**  
на 2023 год



Программа обучения  
«Университет третьего возраста»

Факультет «Цифровая грамотность»

(6 месяцев)

Разработчик:

№ п/п	Темы	Кол-во часов	Форма занятия	Ответственный
<b>РАЗДЕЛ 1. УПРАВЛЕНИЕ КОМПЬЮТЕРОМ</b>				
1.	Включение компьютера Управление Запуск программ Сохранение документа	1 час	Лекция	Специалист по социальной реабилитации; Специалист МБУК «Межпоселенческая библиотека Советского района»
2.	Работа с окнами Выключение компьютера Программное обеспечение компьютера Офисные пакеты	2 часа	Практикум	
<b>РАЗДЕЛ 2. НАБОР ТЕКСТА С ПОМОЩЬЮ КЛАВИАТУРЫ</b>				
3.	Использование буквенно-цифровых клавиш Редактирование текста (удаление, вставка символов) Использование клавиш управления текстовым курсором	2 часа	Практикум	Специалист по социальной реабилитации; Специалист МБУК «Межпоселенческая библиотека Советского района»
4.	Способы выделения фрагмента текста Оформление (форматирование) текста Совершенствование навыков набора и форматирования текста	2 часа	Практикум	
5.	Вставка объектов в текстовый документ Печать документа Совершенствование навыков набора и форматирования текста	2 часа	Практикум	
<b>РАЗДЕЛ 3. СИСТЕМА ХРАНЕНИЯ ДОКУМЕНТОВ И ЗНАКОМСТВО С КОМПЬЮТЕРНЫМИ ПРОГРАММАМИ</b>				
6.	Открытие элемента системы «Мой компьютер» Просмотр дисков, папок, файлов компьютера	2 часа	Практикум	Специалист по социальной реабилитации; Специалист МБУК «Межпоселенческая библиотека Советского района»
7.	Создание своей папки Сохранение изображений из интернета в свою папку	2 часа	Практикум	
8.	«Знакомство с программой Microsoft Office Power Point: -создание презентации; -изменение порядка слайдов; -применение шаблонов оформления слайдов; -эффекты анимации; -эффекты перехода между слайдами;	2 часа	Практикум	Специалист по социальной реабилитации; Специалист МБУК «Межпоселенческая библиотека Советского района»



	-звуковое сопровождение презентации; -настройка показа слайдов; -сохранение презентации»			
9.	Правила пользования и установка приложения «Социальный навигатор», «Социальный путеводитель Югры»	40мин.	Практикум	Специалист по социальной реабилитации; Специалист МБУК «Межпоселенческая библиотека Советского района»
10.	Правила пользования Порталом социальных услуг	40мин.	Практикум	Специалист по социальной реабилитации; Специалист МБУК «Межпоселенческая библиотека Советского района»
<b>РАЗДЕЛ 4. РАБОТА В СЕТИ ИНТЕРНЕТ</b>				
11.	Открытие браузера (программы) для работы в интернете	2 часа	Практикум	Специалист по социальной работе; Специалист МБУК «Межпоселенческая библиотека Советского района»
12.	Работа с адресной строкой Поисковые системы, строка поиска	2 часа	Практикум	
13.	Правила безопасной работы в сети интернет Сеть Интернет Открытие почтового сервиса интернета	2 часа	Практикум	
14.	Электронный почтовый ящик Регистрация электронного почтового ящика Создание и отправка электронного письма Отправка писем с вложенными файлами	2 часа	Практикум	
15.	«Меры предосторожности при работе в интернете: -спам, защита от спама; -компьютерные вирусы, антивирусные программы; -способы защиты личных данных в сети Интернет»	2 часа	Практикум	
16.	«Знакомство с интернет-магазинами: -покупки в сети Интернет с помощью пластиковой карты» (условия, доставка, способы оплаты, платежные терминалы)	2 часа	Практикум	
17.	Регистрация и общение в социальных сетях интернета Самые популярные социальные сети	2 часа	Практикум	
<b>РАЗДЕЛ 5. РАБОТА С ПОРТАЛАМИ ГОСУДАРСТВЕННЫХ УСЛУГ</b>				
18.	Единый портал гос.услуг Создание личного кабинета Электронные услуги	2 часа	Практикум	Инженер АСУП Суворов В. А.



	Поиск по portalу			
19.	Налоговая задолженность физических лиц Запись на прием к врачу Обеспечение информационной безопасности Личный кабинет ПФР Заказ социального такси; Услуги сиделки; Как нанять специалиста для кратковременного присмотра за ребенком Получение услуг по сурдопереводу Как найти добровольцев (волонтеров) по поиску помощника для организации приёмной семьи для пожилого гражданина.	2 часа	Практикум	
20.	Нейросеть «Vika»	2 часа	Практикум	
<b>РАЗДЕЛ 6. ЕДИНЫЙ ПОРТАЛ ГОСУДАРСТВЕННЫХ УСЛУГ</b>				
21.	Государственная информационная система жилищно-коммунального хозяйства (электронные сервисы)	1 час	Практикум	Инженер АСУП Суворов В. А.
22.	<b>Лекции по подготовке к чемпионату Компьютерное многоборье:</b> Поисковая система «Яндекс» (текст, переводчик, карта, поиск по картинке, поиск и загрузка файла с сайта) Работа с сайтом Пенсионного фонда Тест по правилам безопасного поведения в интернете	4 часа		

### Факультет «Здоровье и физическая активность» (6 месяцев)

Разработчик: Колотухин Александр Алексеевич (практика)

Бесчанова Ирида Викторовна (теория)

Чебыкина Светлана Петровна (теория)

№ п/п	Темы	Кол-во часов	Форма занятия	Ответственный
1.	Особенности функционирования организма в третьем возрасте (возрастные изменения, заболевания)	40 мин.	Лекция	Чебыкина С.П., специалист по социальной реабилитации
2.	Функциональные изменения сердечно-сосудистой системы в пожилом возрасте. Инфаркт миокарда и инсульт - предотвратимы.	40 мин.	Лекция	
3.	Заболевания органов дыхания в третьем возрасте. Правильное дыхание путь к здоровью			
4.	Центральная нервная система (ЦНС) (функции высшей нервной системы; развитие и коррекция познавательных	40 мин.	Лекция	



	процессов в пожилом возрасте; особенности памяти в пожилом возрасте)			
5.	Физическая активность в третьем возрасте.	40мин.	Лекция	
6.	Геродиетика. Основы активного долголетия.	40мин.	Лекция	
7.	Геродиетика. Диета при подагре. Питание при остеопорозе.	40мин.	Лекция	
8.	Геродиетика. Диета гипертоника. Диета гипотоника.	40мин.	Лекция	
9.	Геродиетика. Диета при гипертериозе и гипотиреозе. Питание при псориазе	40мин.	Лекция	
10.	Геродиетика. Питание при остеохондрозе. Питание при варикозе	40мин.	Лекция	
11.	Геродиетика. Особенности питания при простуде. Питание при авитаминозе	40мин.	Лекция	
12.	Геродиетика. Питание в жару	40мин.	Лекция	
13.	Геродиетика. Питание пожилых при остеохондрозе	40мин.	Лекция	
14.	Геродиетика. Питание пожилых при избыточном весе	40мин.	Лекция	
15.	Скандинавская ходьба. Основные правила. Техника безопасности на занятиях.	40мин.	Лекция	
16.	Закаливание в пожилом возрасте.	40мин.	Лекция	
17.	Водноэлектrolитные изменения у пожилого человека. Питьевой режим.	40мин.	Лекция	
18.	Рекомендуемые виды спорта для пожилых людей.	40мин.	Лекция	
19.	Йога. Польза для пожилых.	40мин.	Лекция	
20.	Гибкость в пожилом возрасте	40мин.	Практикум	Колотухин А.А., инструктор-методист по адаптивной физической культуре
21.	Старость-это не возраст. Старость-это малоподвижный образ жизни	40мин.	Практикум	
22.	5 правил здоровья	40мин.	Практикум	
23.	Оздоровительный бег	40мин.	Практикум	
24.	Виброгимнастика	40мин.	Практикум	
25.	Физкультура для пожилых тучных людей	40мин.	Практикум	
26.	Грипп, коронавирус - профилактика	40мин.	Лекция	Бесчанова И.В., медицинская сестра по массажу
27.	Почему важно вести здоровый образ жизни	40мин.	Лекция	
28.	Факторы, благоприятствующие долгожительству	40мин.	Лекция	
29.	10 шагов в борьбе против рака	40мин.	Лекция	
30.	Чем опасна гипертония	40мин.	Лекция	



**Факультет «Правовые знания» (6 месяцев)**

Разработчик: Хакимова Татьяна Федоровна

Ретин Александр Сергеевич

№ п/п	Темы	Кол-во часов	Форма занятия	Ответственный
1.	Правовая система социальной защиты пожилых людей	2	Лекция	Хакимова Т.Ф., специалист по социальной реабилитации с привлечением специалистов сторонних организаций; Ретин А.С., юристконсульт отделения социального сопровождения граждан
2.	Защита имущественных и неимущественных прав пожилых людей от посягательства третьих лиц. Гарантии и способы защиты прав собственности граждан	2	Лекция	
3.	Государственные пособия для граждан пожилого возраста и инвалидов. Меры социальной поддержки	40мин.	Лекция	
4.	Предоставление мер социальной поддержки по частичному возмещению расходов на оплату газификации жилых домов (квартир) отдельным категориям граждан	1	Лекция, практическое занятие	
5.	Ежемесячная денежная выплата частичного возмещения расходов по оплате проезда к месту получения программного гемодиализа и обратно	1	Лекция, практическое занятие	
6.	Меры социальной поддержки, предоставляемые неработающим пенсионерам, а также гражданам, не относящимся к льготным категориям	1	Лекция, практическое занятие	
7.	Региональная социальная доплата к пенсии	1	Лекция, практическое занятие	
8.	Социальное пособие неработающим гражданам	1	Лекция, практическое занятие	
9.	Предоставление субсидий на оплату жилого помещения и коммунальных услуг	1	Лекция, практическое занятие	
10.	Единовременная помощь при возникновении экстремальной жизненной ситуации, предусмотренная законом о дополнительных мерах социальной помощи населению	1	Лекция, практическое занятие	
11.	Трудовая деятельность пенсионеров	40мин.	Лекция	
12.	Защита прав потребителей	40мин.	Лекция	
13.	Услуги предприятий жилищно-коммунального хозяйства	40мин.	Лекция	
14.	Приемная семья для граждан пожилого возраста	40мин.	Лекция	
15.	Права потребителей и их защита	40мин.	Лекция	



16.	Трудоустройство и занятость инвалидов как одна из социальных проблем	40мин.	Лекция
17.	Проблемы при трудоустройстве инвалидов и методы их решения	40мин.	Лекция
18.	Семья и право. Договор дарения	40мин.	Лекция
19.	Понятие наследственного правопреемства	40мин.	Лекция
20.	Особенности наследования по закону	40мин.	Лекция
21.	Наследство по завещанию. Как правильно оформить завещание	40мин.	Лекция
22.	Понятие и виды сделок. Состав сделки. Недействительность сделки и ее последствия	40мин.	Лекция
23.	Понятие и содержание права собственности. Формы собственности	40мин.	Лекция
24.	Возникновение и прекращения права собственности	40мин.	Лекция
25.	Приватизация жилищного и земельного фонда	40мин.	Лекция

#### Факультет «Финансовая грамотность» (6 месяцев)

Разработчик: Паймухина Любовь Ивановна

№ п/п	Темы	Кол-во часов	Форма занятия	Ответственный
1.	Вводная лекция. Финансовая грамотность	40мин.	Лекция	Паймухина Л.И., специалист по социальной реабилитации с привлечением специалистов сторонних организаций
2.	Налогообложение недвижимого имущества граждан	40мин.	Лекция	
3.	Сбережения и банковская система	40мин.	Лекция	
4.	Налоговые льготы для пенсионеров (2 лекции)	40мин.	Лекция	
5.	Налоговые вычеты. Как вернуть деньги в семейный бюджет	40мин.	Лекция	
6.	Виды мошенничества в том числе с использованием IT технологий. Безопасные покупки в интернете	40мин.	Лекция	
7.	Как уберечь себя и близких от финансового мошенничества	40мин.	Лекция	
8.	Получение наличных в банкомате	1	Лекция, практикум	
9.	Общие правила использования банковских карт	40мин.	Лекция	
10.	Перечень правил оплаты товаров и услуг картой в магазинах и торговых точках	1	Лекция, практикум	
11.	Безналичная оплата картой через Интернет	40мин.	Лекция	



12.	Безопасное использование платежной карты в банкомате	40мин.	Лекция
13.	Основы финансовой грамотности. Семейный бюджет	40мин.	Лекция
14.	Финансовое планирование	40мин.	Лекция
15.	Финансовые операции по онлайн-банку (Открытие, мобильная версия)	1	Лекция, практикум
16.	Финансовые операции по онлайн-банку (Сбербанк) (2 лекции)	1	Лекция, практикум
17.	Что делать если потеряли карту? Что делать если банкомат захватил пластиковую карточку?	1	Лекция, практикум
18.	Профилактика дистанционных преступлений, ловушки финансовых мошенников	1	Лекция, практикум
19.	Страховой рынок России. Имущественное страхование как: защитить нажитое состояние	40мин.	Лекция
20.	Страхование физических лиц	40мин.	Лекция
21.	Социальный фонд России, объединение Пенсионного фонда и Фонда социального страхования. Получение федеральных выплат в режиме «одного окна»	40мин.	Лекция
22.	Виды пенсий в Российской Федерации	40мин.	Лекция
23.	Определение прожиточного минимума. Потребительская корзина	40мин.	Лекция
24.	Что нужно знать и как избежать ошибок при выборе вклада?	40мин.	Лекция

### Факультет «Волонтеры серебряного возраста» (6 месяцев)

Разработчик: Большакова Наталья Владимировна

№ п/п	Темы	Кол-во часов	Форма занятия	Ответственный
<b>Раздел 1. Правовые основы волонтерской деятельности.</b>				
	Общетеоретический курс. Понятия «волонтерство» и «добровольчество»: <ul style="list-style-type: none"> <li>- основные направления волонтерской деятельности на примере мирового и российского опыта;</li> <li>- права и обязанности волонтеров;</li> <li>- стратегия участия в волонтерской деятельности;</li> <li>- особенности формирования команды волонтеров среди людей старшего возраста</li> </ul>	40мин.	Лекция	Большакова Н.В., культурный организатор
	Нормативно-правовое регулирование	40мин.	Лекция	Большакова Н.В.,



	волонтерской деятельности в России. Федеральный закон от 11.08.1995 № 135-ФЗ «О благотворительной деятельности и благотворительных организациях». Концепция содействия развитию благотворительной деятельности и добровольчества в РФ.			культурорганизатор
<b>Раздел 2. Социальная работа с гражданами пожилого возраста и инвалидами.</b>				
3.	Правовые основы социальной работы с гражданами пожилого возраста и инвалидами.	40 мин.	Практикум	Большакова Н.В., культурорганизатор
4.	Психологические основы социальной работы с гражданами пожилого возраста и инвалидами.	40 мин.	Практикум	Кернадз О.Х., психолог
<b>Раздел 3. Рекомендации по взаимодействию и оказанию помощи инвалидам при получении услуг с учетом имеющихся стойких нарушений</b>				
5.	Рекомендации по взаимодействию и оказанию помощи инвалидам всех категорий (независимо от видов нарушений)	40 мин.	Лекция	Большакова Н.В., культурорганизатор
6.	Рекомендации по взаимодействию и оказанию помощи инвалидам, передвигающимся на креслах-колясках	40 мин.	Лекция Практикум	Большакова Н.В., культурорганизатор
7.	Рекомендации по взаимодействию и оказанию помощи инвалидам с нарушениями опорно-двигательного аппарата (при поражениях нижних конечностей)	40 мин.	Лекция Практикум	Большакова Н.В., культурорганизатор
8.	Рекомендации по взаимодействию и оказанию помощи инвалидам с нарушениями опорно-двигательного аппарата (при поражениях верхних конечностей)	40 мин.	Лекция Практикум	Большакова Н.В., культурорганизатор
9.	Рекомендации по взаимодействию и оказанию помощи инвалидам с нарушениями зрения (при полной потере)	40 мин.	Лекция Практикум	Большакова Н.В., культурорганизатор
10.	Рекомендации по взаимодействию и оказанию помощи инвалидам с нарушениями зрения (при частичной потере зрения)	40 мин.	Лекция Практикум	Большакова Н.В., культурорганизатор
11.	Рекомендации по взаимодействию и оказанию помощи инвалидам с нарушениями слуха (при полной потере слуха)	40 мин.	Лекция Практикум	Большакова Н.В., культурорганизатор
12.	Рекомендации по взаимодействию и оказанию помощи инвалидам с нарушениями слуха (при частичной потере слуха)	40 мин.	Лекция Практикум	Большакова Н.В., культурорганизатор
13.	Рекомендации по взаимодействию и оказанию помощи инвалидам с	40 мин.	Лекция Практикум	Большакова Н.В., культурорганизатор



	умственными нарушениями (ментальными, психическими и интеллектуальными нарушениями)			
<b>Раздел 4. Организация здорового образа жизни</b>				
14.	Технологии оздоровления пожилых людей: Отказ от вредных привычек. - здоровый образ жизни в пожилом возрасте; - факторы риска заболеваний (предупреждение остеопороза, атеросклероза, гипертонии и др.); - практические вопросы здорового питания в пожилом возрасте	40 мин.	Лекция	Бесчанова И.В., медицинская сестра по массажу
15.	Помоги себе сам – здоровый образ жизни в пожилом возрасте: - профилактика заболеваний; - поддержание физического состояния; - народные методики восстановления здоровья; - рецепты здорового питания; - оздоровительная гимнастика	40 мин.	Лекция Практикум	Колотухин А.А., инструктор-методист по адаптивной физической культуре
16.	Оказание первой доврачебной помощи при ожогах, обмороке, гипертоническом кризе, кровотечении, приступе эпилепсии	40 мин.	Лекция Практикум	Чебыкина С.П., специалист по комплексной реабилитации

Факультет «Социальный туризм» (6 месяцев)  
Разработчик: Большакова Наталья Владимировна

№ п/п	Тема занятия, форма проведения	Количество часов	Форма занятия	Ответственный
<b>Направление «Интерактивная экскурсия по театрам России»</b>				
1.	«Большой театр» г. Москва	40 мин.	групповая форма /лекция/ виртуальная экскурсия	Большакова Н.В., культуроргани затор
2.	«Мариинский театр» г. Санкт – Петербург	40 мин.		
<b>Направление «Интерактивная экскурсия по художественным музеям России»</b>				
5.	«Государственный Эрмитаж» г. Санкт – Петербург	40 мин.	групповая форма /лекция/ виртуальная экскурсия	
<b>Направление «Интерактивная экскурсия по историческим музеям России»</b>				
17.	«Государственный исторический музей» г. Москва	40 мин.	групповая форма /лекция/ виртуальная экскурсия	
18.	«Музей Г. Р. Державина и русской словесности его времени» г. Санкт - Петербург	40 мин.		
19.	«Музей подводных сил России им.	40 мин.		



	Маринеско» г. Санкт - Петербург			
20.	«Историко-археологический музей «Ниеншанц» г. Санкт - Петербург	40 мин.		
21.	«Музей-квартира А.С. Пушкина» г. Санкт - Петербург	40 мин.		
	<b>Направление «Интерактивные экскурсии по природным заповедникам России»</b>			
22.	«Алтайский природный заповедник»	40 мин.	групповая форма /лекция/ виртуальная экскурсия	
23.	<b>Направление «Посещение учреждений культуры г. Советский и г.Югорска»</b>			
24.	Муниципальное бюджетное учреждение культуры «Музей истории и ремесел Советского района» г.п. Советский	40 мин.	групповая форма /экскурсия	
25.	Муниципальное бюджетное учреждение «Музей истории и этнографии» г.п. Югорск	40 мин.		
26.	Музей под открытым небом «Суеват Пауль» г.п.Советский	40 мин.		
27.	МАУ ДО СР Центр Созвездие им. Героя Советского Союза Гришина И.Т.	40 мин.		
28.	Историко-краеведческий музей Советского района	40 мин.		

### Факультет «Культура и искусство» (6 месяцев)

Разработчик: Сазыкина Ольга Викторовна

№	темы	Кол-во часов	Форма занятия	ответственный
1	Архитектурные чудеса мира.	1	лекция	Сазыкина О.В., инструктор по труду
2	Художественные памятники Руси	1	лекция	Сазыкина О.В., инструктор по труду
3	«Тайны народов Югры» обзор объектов нематериального наследия народов Югры.	1	лекция	Сазыкина О.В., инструктор по труду
4	«Храмов благовест святой» храмы России.	1	лекция	Сазыкина О.В., инструктор по труду
5	«Сказка- ложь, да в ней намек» анализ народных сказок и современных реалий.	1	лекция	Сазыкина О.В., инструктор по труду
6	«Символ женской красоты» обзор головных уборов женщин разных национальностей.	1	лекция	Сазыкина О.В., инструктор по труду
7	«Золотые руки мастеров»	1	лекция	Солдаткина



	незаслуженно забытые народные ремесла.			А.Н., специалист по комплексной реабилитации
8	«Это русское чудо – частушка» - знакомство с историей.	1	лекция	Солдаткина А.Н., специалист по комплексной реабилитации
9	« Их имена гордость человечества» - рассказ об известных людях искусства.	1	лекция	Солдаткина А.Н., специалист по комплексной реабилитации
10	«От Камчатки до Калининграда» - знакомство с фестивалями	1	лекция	Солдаткина А.Н., специалист по комплексной реабилитации

### Факультет «Психология» (6 месяцев)

Разработчик: Кариева Олеся Халиловна

№ п/п	Темы	Кол-во часов	Форма занятия	Ответственный
1.	Как наши мысли влияют на нашу жизнь	1	Лекция	Кернадз О.Х., психолог
2.	Как изменить образ жизни, не мучая себя	1	Лекция	
3.	Упражнения для ясности мышления в любом возрасте	1	Лекция	
4.	Куда уходят силы и как вернуть себе энергию.	1	Лекция Практикум	
5.	Позитивное мышление.	1	Практикум	
6.	Самооценка и ее влияние на нашу жизнь.	1	Лекция	
7.	Как претензии и обиды влияют на качество нашей жизни	1	Лекция	
8.	Психологические истины, развивающие в нас силу и бодрость.	1	Практикум	
9.	Способы управления эмоциями и чувствами	1	Лекция	
10.	Личностное развитие в пожилом возрасте». Упражнения для развития креативности и творческих способностей.	1	Лекция Практикум	
11.	Мероприятия, направленные на профилактику деменции.	1	Лекция	



**Факультет «Растениеводство» (6 месяцев)**

Разработчик: Солдаткина Алена Николаевна

№ п/п	Темы	Кол-во часов	Форма занятия	Ответственный
1.	Когда высевать семена ради получения рассады? (январь)	1	Лекция	Солдаткина А.Н., специалист по комплексной реабилитации
2.	Полив цветов горячей водой (январь)	1	Лекция	
3.	Как посеять черри в домашних условиях? (февраль)	1		
4.	Сажаем петунию на рассаду (февраль)	1		
5.	Укоренение черенка каучуконосного фикуса (март)	1	Лекция	
6.	Пора к посевной готовиться. Советы по выращиванию рассады томатов (март)	1	Лекция	
7.	Сроки посева на рассаду некоторых цветов (апрель)	1	Лекция	
8.	Омолаживаем кустики (апрель)	1		
9.	Самые лучшие советы (май)	1	Лекция	
10.	Как сделать так, чтобы грядки были влажные (май)	1	Лекция	
11.	Как вырастить перец (июнь)	1	Лекция	
12.	Натуральные стимуляторы (июнь)	1		
13.	10 самых важных дел в саду (июль)	1	Лекция	
14.	10 самых важных дел в цветнике (июль)	1	Лекция	
15.	Работы в августе в саду и огороде (август)	1	Лекция	
16.	Сажаем тюльпаны (сентябрь)	1	Лекция	
17.	Подкормка клубники (сентябрь)	1	Лекция	
18.	Подготовка смородины к зиме (октябрь)	1	Лекция	
19.	Спанбонд, или агроволокно – отличное укрытие (октябрь)	1	Лекция	
20.	Комнатные растения (ноябрь)	1	Лекция	
21.	В чем нуждаются комнатные растения в конце осени (ноябрь)	1	Лекция	
22.	6 экзотических растений, которые легко вырастить из косточки на подоконнике зимой (декабрь)	1	Лекция	



**Факультет «Творческое развитие личности» (6 месяцев)**

Разработчики: Мамедова Наталия Николаевна, Исакова Ксения Юрьевна, Сазыкина Ольга Викторовна, Крапивина Оксана Александровна

№ п/п	Темы	Кол-во часов	Форма занятия	Ответственный
<b>Прикладное творчество</b>				
1.	«Декоративно-прикладное искусство в жизни человека»	2	Лекция	Крапивина О.А., инструктор по труду
2.	Спицетерапия	2	Лекция	
3.	Вязание	2	Практикум	
4.	Стиль Микс-медиа	2	Лекция	
5.	Декор шкатулки	2	Практикум	
6.	Экология «Спасти планету»	2	Лекция	
7.	Трудотерапия на природе	2	Практикум	
8.	Скрапбукинг	2	Лекция	
9.	Оформление шоколадниц	2	Практикум	
10.	История Джута	2	Лекция	
11.	Поделки из джута	2	Практикум	
12.	Виды работ из материала изолон. Разновидности светильников из изолон	2	Лекция	Исакова К.Ю., инструктор по труду
13.	Изготовление светильников из изолон (напольный)	2	Практикум	
14.	«Свит-дизайн: общее понятие и преимущества»	2	Лекция	
15.	Выполнение цветочных композиций в технике «Свит – дизайн»	2	Практикум	
16.	Корзины из газетных трубочек	2	Лекция	
17.	Изготовление корзин из газетных трубочек	2	Практикум	
18.	Поделки из пластиковых одноразовых ложек	2	Лекция	
19.	Изготовление поделки	2	Практикум	
20.	Дизайн упаковки	2	Лекция	
21.	Дизайн упаковки подарка к новому году	2	Практикум	
22.	«Картонаж: виды техники»	30 мин.	Лекция	
23.	Ключница-панно «Парижский дворик» в технике «картонаж», лепка	2	Практикум	
24.	Подарочный набор в технике «свит-дизайн»	2	Практикум	
25.	«Узелок завяжется: интересные идеи из обычной веревки»	30 мин.	Лекция	
26.	Декоративная коробочка в технике «плетение» из веревки	2	Практикум	
27.	Декорирование бутылки атласными лентами	2	Практикум	
28.	Изготовление куклы-оберега	2	Практикум	
29.	Изготовление пасхальной корзинки в технике «плетение» из газетной лозы	4	Практикум	
30.	Изготовление новогоднего сувенира в технике «шитье»	3	Практикум	



31.	Мастер-класс по изготовлению работы в технике макраме «Ангел» (январь)	2	Практикум	Сазыкина О.В., инструктор по труду
32.	Мастер-класс по изготовлению работы в технике сашико (Красота без швейной машинки). Украшение сумочки для телефона (апрель)	2	Практикум	
33.	Мастер-класс по изготовлению работы в технике папье маше «Сказочный светильник» (июль)	2	Практикум	
34.	Мастер-класс по изготовлению работы в технике паверпул «Ангел»(октябрь)	2	Практикум	

#### Факультет «Безопасность жизнедеятельности» (6 месяцев)

Разработчик: Солдаткина Алена Николаевна

Базуева Ирина Георгиевна

Богатенкова Марина Николаевна

№ п/п	Темы	Кол-во часов	Форма занятия	Ответственный
1.	Пожарная безопасность Причины возникновения пожара. Действия граждан при возникновении пожара. Последствия пожара – восстановление документов, имущества, реабилитация. Защитим свое жилье от пожара	1	Лекция	Солдаткина А.Н., специалист по социальной реабилитации; Базуева И.Г., специалист по охране труда; Богатенкова М.Н., специалист по комплексной безопасности
2.	Правила эвакуации из горящего здания/задымленного здания (январь)	1	Лекция	
3.	Действия граждан при возникновении пожара	1	Практикум	
4.	Электробезопасность. Действие электрического тока на организм человека. Электрический удар. Правила использования бытовых приборов в повседневной жизни. Электричество на улице: чего нужно опасаться. Использование энергосберегающих устройств. Преимущества и недостатки энергосберегающих ламп	1	Лекция	
5.	Способы защиты человека от поражения электрическим током. Оказание первой помощи пострадавшему от электрического тока	1	Лекция	
6.	Действие электрического тока на организм человека. Электрический удар	1	Практикум	
7.	О возможных способах обращения в экстренные службы, действующие на	1	Лекция	



	территории Ханты-Мансийского автономного округа-Югры, в случае возникновения чрезвычайной ситуации с распространением среди граждан памятки телефонных номеров вызова экстренных оперативных служб		
8.	Терроризм. Терроризм глобальная проблема 21 века: действия при обнаружении бесхозных, подозрительных предметов, подозрительных лиц Виды терроризма, правила поведения в экстренной ситуации. Телефонный терроризм. Психологический терроризм в семье. Психологический терроризм в обществе	1	Лекция
9.	Осторожно мошенничество. Мошенничество, как социальный феномен Способы защиты от мошенников. Умение распознать мошенничество. Телефонное мошенничество	1	Лекция
10.	Пищевая безопасность. Что такое ГМО. Генно-модифицированные продукты, их виды. Как оценить качество стандартного продуктового набора. Правила прочтения этикеток. Пищевые отравления. Первая помощь	1	Лекция
11.	Эргономика жилья. Мой дом – моя крепость. Мебель удобная и комфортная	1	Лекция
12.	Меры предупреждения травматизма в пожилом возрасте	1	Лекция
13.	Улица полна неожиданностей (дорожно-транспортный травматизм) (август)	1	Лекция
14.	Рациональное питание – основа здоровья. Основы пищевой безопасности в бытовых условиях. Секреты приготовления некоторых продуктов	1	Лекция/ практикум
15.	Оказание первой доврачебной помощи: при кровотечении, способы временной остановки кровотечения, при ранах, при солнечном ударе, при ожогах, обморожениях, при отравлении	6	Лекция/ практикум
16.	Пожарная безопасность Причины возникновения пожара. Действия граждан при возникновении пожара. Последствия пожара – восстановление документов, имущества,	1	Лекция



реабилитация. Защитим свое жилье от пожара			
--	--	--	--

**Факультет «Мода и стиль» (6 месяцев)**

Разработчик: Мамедова Наталия Николаевна

№ п/п	Темы	Кол-во часов	Форма занятия	Ответственный
1.	Стили одежды: какие бывают и чем отличаются.	2	Лекция	Мамедова Н.Н., инструктор по труду
2.	Что никогда не допускает ухоженная женщина. Признаки неухоженности во внешности.	1	Лекция	
3.	Базовый гардероб для женщины 50 лет: советы стилиста.	1	Лекция	
4.	«Изготовление аксессуаров. Пошив французской косынки»	2	Практикум	
5.	16 базовых вещей для женщин 60+, которые советует иметь стилист Эвелина Хромченко.	2	Лекция	
6.	«Изготовление аксессуаров. Пошив двухстороннего бактуса»	2	Практикум	
7.	Эвелина Хромченко: 5 признаков того, что женщина после 45 лет не следит за собой.	1	Лекция	
8.	Хотите помолодеть на 10 лет? Носите одежду правильных цветов.	1	Лекция	
9.	Топ-5 от Эвелины Хромченко: какая женская одежда для сна особенно нравится мужчинам.	1	Лекция	
10.	6 ошибок зимнего гардероба у женщин за 60, которые называет Эвелина Хромченко.	2	Лекция	
11.	Причёски и стрижки для пожилых дам.	2	Лекция	
12.	10 секретов, как сделать руки красивыми и ухоженными в домашних условиях.	1	Лекция	

**Факультет «Школа родительской мудрости» (6 месяцев) с участием волонтеров**

Разработчик: Большакова Наталья Владимировна

Федорова Лилия Завдатовна

№ п/п	Темы	Кол-во часов	Форма занятия	Ответственный
1.	Притчи. Уважение к старшим	40мин.	Лекция	Большакова Н.В., культурный организатор Федорова Лилия Завдатовна, заведующий
2.	Дедушки-праотцы в семье	40мин.	Лекция	
3.	Путешествие по тропинке родительской мудрости	40мин.	Лекция	



4.	Передача жизненных сценариев	40мин.	Лекция	отделением психологической помощи гражданам
5.	Наркотикам нет	40мин.	Лекция	
6.	Курение вредит здоровью	40мин.	Лекция	
7.	Притчи «О семейном благополучии» Техники «Как избежать конфликтных ситуаций при разговоре»	40мин.	Лекция	
8.	День матери: «Конкурс материнской мудрости»	40мин.	Практикум	
9.	Создание плаката коллажа «Семья. Права и обязанности детей и родителей».	40мин.	Практикум	
10.	мероприятие «Волшебная сила семьи»	40мин.	Практикум	
11.	День друзей: мероприятие с родителями «Неразлучные друзья — взрослые и дети»	40мин.	Практикум	

#### Факультет «Основы рыбной ловли» 6 месяцев)

Разработчик: Чебыкина Светлана Петровна

Кондратьева Наталья Геннадьевна (ВСВ)

№ п/п	Темы	Кол-во часов	Форма занятия	Ответственный
1.	Самые массовые виды рыбалки	40мин.	Лекция	Чебыкина С.П., специалист по комплексной реабилитации, Кондратьева Н.Г. волонтер «серебряного» возраста
2.	Способы ловли рыбы – особенности и разновидности	40мин.	Лекция	
3.	Снасти для рыбной ловли	40мин.	Лекция	
4.	Рыбалка по правилам: как ловить рыбу не нарушая закон	40мин.	Лекция	
5.	Хитрости рыбалки: советы и секреты	40мин.	Лекция	