**План**

**размещения информации в социальных сетях в рамках программы «Университет третьего возраста»**

**НА НОЯБРЬ 2022 ГОДА**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Дата** | **Наименование информации, тема** | **Название факультета** | **Вид информации** | **Ответственный** |
| 01.11.2022 | Утренняя гимнастика (в оффлайн формате) | Факультет «Здоровье и физическая активность» | Видео-урок | Колотухин А.А. |
| Пищевая безопасность (в онлайн и оффлайн форматах) | Факультет «Безопасность жизнедеятельности» | Лекция | Солдаткина А.Н. |
| 02.11.2022 | Утренняя гимнастика (в оффлайн формате) | Факультет «Здоровье и физическая активность» | Видео-урок | Колотухин А.А. |
| Геродиетика. Питание при остеохондрозе | Факультет «Здоровье и физическая активность» | Лекция | Чебыкина С.П. |
| 03.11.2022 | Утренняя гимнастика (в оффлайн формате) | Факультет «Здоровье и физическая активность» | Видео-урок | Колотухин А.А. |
| Правовая защита пожилых людей (в онлайн и оффлайн форматах) | Факультет «Правовые знания» | Текст | Хакимова Т.Ф. |
| 07.11.2022 | Утренняя гимнастика (в оффлайн формате) | Факультет «Здоровье и физическая активность» | Видео-урок | Колотухин А.А. |
| Опасные для здоровья комнатные растения (в онлайн и оффлайн форматах) | Факультет «Растениеводство» | Лекция | Солдаткина А. Н. |
| 08.11.2022 | Утренняя гимнастика (в оффлайн формате) | Факультет «Здоровье и физическая активность» | Видео-урок | Колотухин А.А. |
| Как научиться правильно экономить (в онлайн и оффлайн форматах) | Факультет «Финансовая грамотность» | Лекция | Паймухина Л.И. |
| 09.11.2022 | Магнетизм личности (в онлайн и оффлайн форматах) | Факультет «Психология» | Текст  | Кернадз О.Х. |
| 10.11.2022 | Утренняя гимнастика(в оффлайн формате) | Факультет «Здоровье и физическая активность» | Видео-урок | Колотухин А.А. |
| Маленькие хитрости своими руками (в онлайн и оффлайн форматах) | Факультет «Растениеводство» | Лекция | Солдаткина А.Н. |
| Финансовое планирование (в онлайн и оффлайн форматах)  | Факультет «Финансовая грамотность» | Видео-урок | Мамедова Н.Н. |
| 11.11.2022 | Утренняя гимнастика(в оффлайн формате) | Факультет «Здоровье и физическая активность» | Видео-урок | Колотухин А.А. |
| .Мода и стиль (в онлайн и оффлайн форматах) | Факультет «Мода и стиль» | Лекция | Мамедова Н.Н. |
| 14.11.2022 | Утренняя гимнастика (в оффлайн формате) | Факультет «Здоровье и физическая активность» | Видео-урок | Колотухин А.А. |
| Как установить приложения в телефон (в онлайн и оффлайн форматах) | Факультет «Цифровая грамотность» | Лекция | Большакова Н.В. |
| 15.11.2022 | Утренняя гимнастика(в оффлайн формате) | Факультет «Здоровье и физическая активность» | Видео-урок | Колотухин А.А. |
| Методы восстановления иммунитета пожилых людей (в онлайн и оффлайн форматах) | Факультет «Здоровье и физическая активность» | Лекция | Колотухин А.А. |
| 16.11.2022 | Утренняя гимнастика(в оффлайн формате) | Факультет «Здоровье и физическая активность» | Видео-урок | Колотухин А.А. |
| Виртуальное путешествие по Золотому кольцу России. Кострома | Факультет «Социальный туризм» | Лекция | Большакова Н.В. |
| 17.11.2022 | Обзор дебетовой карты с кэшбэком Opencard от банка Открытие. Условия, плюсы и минусы. | Факультет «Цифровая грамотность» | Лекция | Большакова Н.В. |
| 18.11.2022 | Утренняя гимнастика(в оффлайн формате) | Факультет «Здоровье и физическая активность» | Видео-урок | Колотухин А.А. |
| Через спорт к активному долголетию (в онлайн и оффлайн форматах) | Факультет «Здоровье и физическая активность» | Лекция | Колотухин А.А. |
| 21.11.2022 | Утренняя гимнастика (в оффлайн формате) | Факультет «Здоровье и физическая активность» | Видео-урок | Колотухин А.А. |
| Рыболовные секреты (в онлайн и оффлайн форматах) | Факультет «Основы рыбной ловли» | Лекция  | Чебыкина С.П. |
| 22.11.2022 | Утренняя гимнастика (в оффлайн формате) | Факультет «Здоровье и физическая активность» | Видео-урок | Колотухин А.А. |
| Мотивация. Роль мотивов в развитии человека (в онлайн и оффлайн форматах) | Факультет «Психология» | Лекция | Кернадз О.Х. |
| 23.11.2022 | Утренняя гимнастика (в оффлайн формате) | Факультет «Здоровье и физическая активность» | Видео-урок | Колотухин А.А. |
| Защита прав имущественных и личных неимущественных прав граждан (в онлайн и оффлайн форматах) | Факультет «Правовые знания» | Лекция | Хакимова Т.Ф. |
| 24.11.2022 | Утренняя гимнастика (в оффлайн формате) | Факультет «Здоровье и физическая активность» | Видео-урок | Колотухин А.А. |
| Сбережения (в онлайн и оффлайн форматах) | Факультет «Финансовая грамотность» | Лекция | Колотухин А.А. |
| 25.11.2022 | Утренняя гимнастика (в оффлайн формате) | Факультет «Здоровье и физическая активность» | Видео-урок | Колотухин А.А. |
| Виртуальное путешествие по Золотому кольцу России. Ростов Великий (в онлайн и оффлайн форматах) | Факультет «Социальный туризм» | Видео лекция | Большакова Н.В. |
| 28.11.2022 | Утренняя гимнастика (в оффлайн формате) | Факультет «Здоровье и физическая активность» | Видео-урок | Колотухин А.А. |
| Мастер-класс Роспись ткани в технике «Холодный батик» | Факультет «Творческое развитие личности» | Видео-урок | Исакова К.Ю. |
| 29.11.2022 | Утренняя гимнастика(в оффлайн формате) | Факультет «Здоровье и физическая активность» | Видео-урок | Колотухин А.А. |
| Притчи (в онлайн и оффлайн форматах) | Факультет «Школа родительской мудрости» | Лекция | Большакова Н.В. |
| 30.11.2022 | Утренняя гимнастика(в оффлайн формате) | Факультет «Здоровье и физическая активность» | Видео-урок | Колотухин А.А. |
| Безопасность на дороге. С заботой о пожилых людях (в онлайн и оффлайн форматах) | Факультет «Безопасность жизнедеятельности» | Лекция | Солдаткина А.Н. |

Информацию подготовила: Большакова Н.В., культорганизатор отделения социальной реабилитации и абилитации

Тел.: 3(4675)38842