

нейропсихологических данных, представлений психосоматической медицины, данных о психологии восприятия визуальных образов и физиологии эмоций, некоторых положений теории привязанности, а также результатов изучения плацебо-эффекта. Несомненно, даже в век развитой медицины нельзя справиться с проблемой только традиционным лечением: выписать для тела процедуры и микстуры, а для души — антидепрессанты. Подходит к решению проблем необходимо интегрально, ведь тело неотделимо от души, а душа от тела.

Арт-терапия — это, прежде всего, интегральное лекарство, без ограничений в возрасте и побочных эффектов. Терапия творчеством является очень прогрессивным направлением. Используя знания смежных наук как дополнение, нанесенное на канву творчества, арт-терапия постепенно займет достойное место среди других терапевтических методов.

## **ОБУЧЕНИЕ ПЕНСИОНЕРОВ КОМПЬЮТЕРНОЙ ГРАМОТНОСТИ: ОПЫТ КОМПЛЕКСНОГО ЦЕНТРА СОЦИАЛЬНОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ НАСЕЛЕНИЯ**

**(В рамках программы «Здорово жить — с Интернетом дружить!»)**

***Н. В. Волошина***

**Заведующий организационно-методическим отделением**

***Ю. В. Слинкова***

**Специалист по социальной работе организационно-методического отделения**

**Государственное бюджетное учреждение Амурской области  
«Белогорский комплексный центр социального обслуживания населения»**

**«Качество жизни пожилого человека определяется не только размером пенсии. Мы обязаны создать по-настоящему комфортную среду для пожилых людей».**

***Президент Российской Федерации***

***В. В. Путин***

В ГБУ Амурской области «Белогорский комплексный центр социального обслуживания населения» последовательно проводится работа по социальной поддержке граждан пожилого возраста и инвалидов, направленная на улучшение их социального положения, повышение качества жизни, создание условий для социальной адаптации в современном обществе. В течение последних десятилетий наблюдается увеличение доли пожилых людей в демографической структуре населения. Так, численность населения на обслуживаемой территории города Белогорск и Белогорского района Амурской области составляет 84.302 человек, из которых почти треть пенсионеры. После выхода на заслуженный отдых многие граждане пожилого возраста не намерены снижать свою социальную активность, они полны сил и энергии, готовы использовать свои знания и умения, чтобы быть полезными обществу, жить интересной и разнообразной жизнью. И мы понимаем, что люди старшего

поколения ступе к акту...  
Чтобы...  
шимся усло...  
мационном...  
ального обс...  
предоставля...  
поиска инф...  
и самовыра...

Начина...  
ной грамоти...  
Курс, продо...  
ющих польз...  
проводятся...  
нального та...  
адаптироват...  
друг друга...  
фортные ус...  
приобрести...  
и закрепит...  
мым повыс...  
зависимост...  
лактически...  
эти фактор...  
но и увлека...

В целях...  
обучения к...  
тодическом...  
программы...  
освоения и...  
«Программа...  
нить в wor...  
Как прону...  
картинку в...  
лать содер...  
практикум...  
в целях зак...  
домашних...

С учётом...  
по следую...  
этой прогр...  
пьютер»; «...  
во время...  
мозгового...  
пояса, рук...  
ния для ги...  
прежде вс...  
пользован...

поколения особенно нуждаются в полноценном общении и свободном доступе к актуальной информации.

Чтобы люди пожилого возраста социально адаптировались к сложившимся условиям, самостоятельно ориентировались в современном информационном пространстве в ГБУ «Белогорский комплексный центр социального обслуживания населения» создана интернет-среда. Интернет-среда предоставляет возможность в общении с близкими и друзьями, доступность поиска информации, а также, неограниченные возможности для творчества и самовыражения личности.

Начиная с 2015 года, в Учреждении функционируют курсы компьютерной грамотности по программе «Здорово жить — с Интернетом дружить!». Курс, продолжительностью 28 академических часов, рассчитан на начинающих пользователей, не владеющих персональным компьютером. Занятия проводятся волонтёрами. Атмосфера доброжелательности и профессионального такта позволяет пожилым людям в среде своих ровесников быстро адаптироваться, не стесняясь обращаться за помощью, а также, поддерживать друг друга в группе. Кроме этого, в компьютерном классе созданы комфортные условия, для индивидуальных занятий граждан, которые не успели приобрести персональный компьютер, что в своё время позволяет повторить и закрепить полученные знания и приобрести уверенность в себе, и тем самым повысить собственную самооценку. В целях профилактики интернет зависимости и ухода в виртуальную реальность уделяется время на профилактические беседы по соблюдению культуры работы с компьютером. Все эти факторы делают компьютерное образование не только результативным, но и увлекательным.

В целях комплексного взаимодействия с пожилыми гражданами в период обучения компьютерной грамотности, специалистами организационно-методического отделения разработаны учебно-методические пособия в рамках программы «Азбука Интернета» (Приложение 1). Так же, для успешного освоения новых знаний, адаптированы такие методические пособия, как «Программа Microsoft Office Word»; «Как создать новый документ, сохранить в word, открыть документ в формате docx и doc»; «Вкладка Вставка. Как пронумеровать страницы в Word, сделать диаграмму и схему и вставить картинку в Word»; «Порядок вставки сноски в Word 2007 и 2010»; «Как сделать содержание и оглавление в Word 2007 и 2010». Издан «Лабораторный практикум для пенсионеров» с подробным описанием выполнения действий в целях закрепления пройденного материала и самостоятельного выполнения домашних заданий.

С учётом запросов слушателей, разработаны дополнительные занятия по следующим темам: «Что такое WhatsApp Web и как общаться с помощью этой программы по телефону»; «Сброс фотографий с WhatsApp Web на компьютер»; «Заказываем медикаменты через интернет-аптеки». Кроме этого, во время занятий практикуются комплексы упражнений для улучшения мозгового кровообращения; упражнения для снятия утомления с плечевого пояса, рук и туловища; упражнения для мобилизации внимания и упражнения для гимнастики глаз (Приложение 2). В ходе занятий пожилые граждане, прежде всего, обучаются общению посредством сети Интернет, умению пользоваться интересующей их информацией, а также приобретают навыки пользования онлайн-платежами на сайте банка и автомата экспресс-оплаты;

## СОЦИАЛЬНОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ №12, 2018

- обеспечения персональных знаний в пр
  - научения сети Интернет
  - изучения
  - расширения
  - изучения
- онных сред

онлайн-заказом в сети аптек; онлайн-записью на прием к врачу и осваивают практику оперативного доступа к государственным услугам.

За период 2015–2017 годов в ГБУ «Белогорский комплексный центр социального обслуживания населения» в рамках программы «Университет активного долголетия» по направлению «Компьютерная грамотность» прошли обучение 169 пенсионеров. В том числе на основании постановления Правительства Амурской области «Об укреплении материально-технической базы организаций социального обслуживания населения и обучения компьютерной грамотности неработающих пенсионеров» организовано сотрудничество с социальными партнёрами по обучению компьютерной грамотности неработающих пенсионеров (женщин старше 55 лет, мужчин старше 60 лет).

Опыт реализации предшествующих курсовых программ, их сопровождение, хорошо зарекомендовавшая себя практика организации занятий, позволяет пожилым гражданам, ежегодно участвовать в конкурсах компьютерной грамотности. Так, в рамках муниципальной Олимпиады «Интернет — долголетие» по компьютерному многоборью, учреждение подготовило команду участников, которая заняла все призовые места. Победители награждены дипломами за 1, 2, и 3 место. Наша участница Помельникова Наталья Ивановна стала победителем регионального этапа олимпиады «Интернет — долголетие», и на Всероссийском конкурсе в городе Ульяновске вошла в десятку лучших. Ежегодно Учреждение готовит пенсионеров к участию во Всероссийском конкурсе личных достижений пенсионеров в изучении компьютерной грамотности «Спасибо Интернету», который организован ОАО «Ростелеком» при поддержке Пенсионного Фонда России и Российской ассоциации электронных коммуникаций. Все, кто участвовал в конкурсе, имеют сертификаты и дипломы. Команда из наиболее активных получателей социальных услуг является Победителем в областном фотоконкурсе «С компьютером по жизни» в 2015 году, что подтверждает высокий уровень качества курсовой подготовки.

Таким образом, в учреждении сложился системный подход к организации обучения компьютерной грамотности неработающих пенсионеров, что существенно влияет на их социальное положение и улучшение качества жизни. С каждым выпуском «пожилых студентов» понимаешь, как нелегко было преодолевать напряжение и страх перед компьютером, и как важно для каждого из них шагать в ногу со временем.

#### **Приложение 1**

##### **Программа**

##### **«Здорово жить — с Интернетом дружить!»**

##### **Пояснительная записка**

Данная программа позволит неработающим пенсионерам получить знания в области современных информационно-компьютерных технологий, необходимых для улучшения качества жизни.

Цель программы — обучение компьютерной грамотности неработающих пенсионеров (женщин старше 55 лет, мужчин старше 60 лет).

Задачи:

- обучить первичным навыкам работы с персональным компьютером;
- ознакомить с пакетом программ Microsoft Office;

## **СОЦИАЛЬНОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ №12, 2018**

- обеспечить необходимый уровень практических умений работы на персональном компьютере, с целью дальнейшего использования полученных знаний в практике повседневной жизни;
- научить слушателя эффективной и безопасной работе в глобальной сети Интернет;
- изучить процесс получения электронных услуг через Интернет;
- расширить возможности общения посредством Интернета;
- изучить технологию использования информационно-коммуникационных средств.

#### *Организация обучения по программе «Здорово жить — с Интернетом дружить!»*

В целях обучения компьютерной грамотности неработающий пенсионер обращается в ГБУ Амурской области «Белогорский КЦСОН» по месту жительства и представляет:

1. Заявление о приёме на обучение компьютерной грамотности.
2. Паспорт или иной документ, удостоверяющий личность неработающего пенсионера и подтверждающий регистрацию по месту жительства.
3. Трудовую книжку, подтверждающую факт отсутствия трудовых отношений на дату подачи заявления.

#### *Общая характеристика курса*

Согласно Стратегии развития информационного общества все государственные услуги должны быть переведены в электронный вид. Но тем гражданам, кому предлагается использовать знания для удобства, часто не знают, как ими воспользоваться. Специалисты учреждения помогают пожилым людям приобретать навыки работы на персональном компьютере, и осваивать умение работы в сети Интернет в рамках реализации программы «Здорово жить — с Интернетом дружить!». Особенность наших занятий заключается в том, что компьютерные курсы для пенсионеров проводятся в более спокойном темпе, с частым повторением пройденного материала, с периодическим возвратом к уже отработанным вопросам. Знакомство начинается с самых элементарных вещей, терминов, слов и действий (нажатие кнопок и последовательности действий).

В процессе обучения используются различные формы проведения лекционных занятий (лекция с демонстрацией на компьютере, лекция с выдачей плана-конспекта), практических занятий (синхронное выполнение практических заданий всеми слушателями), в том числе, консультаций. Темы и технологии проведения курсов диктуют чередование лекционных и практических занятий — сведение лекционных занятий к минимуму и преимущественное проведение практических занятий на компьютере. В течение процесса обучения оценивается владение понятийным минимумом и качество выполнения практических заданий. Текущий контроль осуществляется с помощью организации выполнения индивидуальных практических работ и работа в группах.

### *Место курса в учебном плане*

Программа рассчитана на начинающих — тех, кто не работал на персональном компьютере, или пробовал, но чувствует себя неуверенно для самостоятельной работы.

Срок освоения программы — 28 часов.

Режим обучения — 4 часа в неделю.

Формы обучения: очно-заочное обучение.

Структура занятий:

- организационный момент (приветствие, беседа, ответы на интересующие вопросы);
- повторение и закрепление изученного материала на предыдущем занятии;
- ознакомление с новым материалом;
- выполнение задания под руководством специалиста;
- самостоятельное выполнение задания с использованием инструкции;
- ответы на контрольные вопросы;

### *Результаты изучения курса*

В рамках программы слушатели научатся:

- уверенно общаться с персональным компьютером;
- самостоятельно создавать папки и форматировать текстовые документы и сохранять их в памяти компьютера работать с устройствами внешней памяти компьютера (флэш-память);
- работать с электронной почтой, порталом государственных услуг, оплачивать товары и услуги через Интернет с использованием банковских карт, заказывать онлайн-медикаменты, быстро находить в Интернете необходимую информацию и сохранять ее на жестком диске компьютера;
- иметь хорошее общение с друзьями и родными с помощью программы Skype не только через микрофон, но и с помощью видеокамеры, видеть их и разговаривать с ними;
- знакомиться с новыми людьми на огромном количестве сайтов общения и знакомств. Находить друзей и единомышленников на сайтах для пожилых людей;
- просматривать в Интернете газеты, журналы, новые и любимые старые фильмы, которые не увидишь сегодня в кинотеатрах;
- в минуты отдыха играть на компьютере в различные игры;
- продвинутые участники клуба могут научиться создавать свой собственный сайт по индивидуальному плану, для продвижения своего творческого потенциала.

По окончании обучения неработающим пенсионерам, прошедшим курс обучения компьютерной грамотности, выдаётся удостоверение о прохождении обучения компьютерной грамотности.

№ п/п	Дата
1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	

**Тематическое планирование**  
**по программе «Здорово жить — с Интернетом дружить!»**

№ п/п	Дата	Тема	Содержание занятия	Часы
1		Устройство компьютера.	Из чего состоит компьютер и что к нему можно подключить.	2
			Зачем нужны клавиатура, мышь и другие устройства.	
			Как его включить, выключить или перезагрузить.	
2		Файлы и папки.	Как создать, переименовать и удалить папку.	2
			Как копировать файлы и папки и менять их место на компьютере.	
			Как свернуть и развернуть окно программ.	
3		Работа с текстом в программе Microsoft Word.	Что такое текстовая программа WORD и как ей пользоваться.	4
			Как создать и сохранить новый документ.	
			Как распечатать текст на принтере.	
4		Работа в Интернете.	Что такое интернет.	4
			Как подключиться к интернету.	
			Что такое веб-браузер и как им пользоваться.	
			Из чего состоит адрес веб-сайта.	
			Как зайти на веб-сайт.	
5		Поиск информации в Интернете.	Как пользоваться поисковой системой.	2
			Как искать нужную информацию в Интернете.	
6		Работа с электронной почтой и дополнительными сервисами.	Что такое электронная почта и как ей пользоваться.	4
			Из чего состоит электронный адрес.	
			Как создать свой электронный почтовый ящик.	
			Как войти в свою почту?	
			Как писать и отправлять письма.	
			Как пересыпать, удалять и восстанавливать письма.	
			Как искать старые или отправленные письма?	
7		Меры предосторожности при работе в Интернете.	Как пользоваться дополнительными бесплатными сервисами (чат, календарь, видеовстреча, документы).	2
			Как не столкнуться с мошенничеством в Интернете.	
			Что такое спам.	
			Что такое кибермошенничество.	
			Чем опасны компьютерные вирусы.	
			Что такое недобросовестная реклама в Интернете.	

**СОЦИАЛЬНОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ №12, 2018**

8	Интересные Интернет-ресурсы и сервисы.	Что такое YouTube (Ютуб) и как им пользоваться.	4
		Что такое Википедия и чем она может быть полезна.	
		Для чего нужны социальные сети? Регистрация на OK, Твиттер, VK	
		Что такое блоги и форумы.	
		Что такое мобильные приложения?	
		Что такое WhatsApp Web.	
		Как скидывать фотографии с WhatsApp Web на компьютер.	
		Как работать с флэш-носителем.	
		Как звонить по Skype (Скайп).	
9	Использование информационно-коммуникационных средств (банк-онлайн, банкоматы).	Виды банковских карт.	2
		Изучение адресов банков и банкоматов в Интернете.	
		Оплата товаров и услуг через Интернет с использованием банковских карт.	
10	Официальные государственные ресурсы России.	Как найти веб-сайт Президента, Правительства и Государственной Думы Российской Федерации.	2
		Как пользоваться государственными и муниципальными услугами быстро, просто и без очередей.	
		Учимся заказывать медикаменты через интернет-аптеки.	
ИТОГО:		28 часов	

## Приложение 2

### Комплекс упражнений

#### для улучшения мозгового кровообращения

- Исходное положение (и.п.) — сидя на стуле. Отвести голову назад и плавно наклонить назад, голову наклонить вперед, плечи не поднимать. Повторить 4–6 раз. Темп медленный.
- И.п. — сидя, руки на поясе. Поворот головы направо, и.п., поворот головы налево, и.п. Повторить 6–8 раз. Темп медленный.
- И.п. — стоя или сидя, руки на поясе, махом левую руку занести через правое плечо, голову повернуть налево, и.п., то же правой рукой. Повторить 4–6 раз. Темп медленный.

#### Комплекс упражнений для снятия утомления с плечевого пояса и рук

- И.п. — стоя или сидя, руки на поясе. Правую руку вперед, левую вверх. Переменить положения рук. Повторить 3–4 раза, затем расслабленно опустить вниз и потрясти кистями, голову наклонить вперед. Темп средний.
- И.п. — стоя или сидя, кисти тыльной стороной на пояссе. Свести локти вперед, голову наклонить вперед. Локти назад, прогнуться. Повторить 6–8 раз, затем руки вниз и потрясти расслабленно. Темп медленный.
- И.п. — сидя, руки вверх. Сжать кисти в кулак. Разжать кисти. Повторить 6–8 раз, затем руки расслабленно опустить вниз и потрясти кистями. Темп средний.

4

Резко повернуть таз на право. Резко повернуть таз налево. Во время поворотов плечевой пояс оставить не- подвижным. Повторить 6–8 раз. Темп средний.

2

2

2

28 часов

ножение 2

зову назад  
днимать.

поворот

сти через  
повторить

рук  
ло вверх.  
чно опу-  
дний.

ти локти  
рить 6–8

Повто-  
истями.

1. И.п. — стойка ноги врозь, руки за голову. Резко повернуть таз на право. Резко повернуть таз налево. Во время поворотов плечевой пояс оставить не- подвижным. Повторить 6–8 раз. Темп средний.

2. И.п. — стойка ноги врозь, руки за голову. Круговые движения тазом в одну сторону. То же самое в другую сторону. Опустить руки вниз и расслабленно потрясти кистями. Повторить 4–6 раз. Темп средний.

3. И.п. — стойка ноги врозь. Наклон вперед, Правая рука скользит вдоль ноги вниз, левая, согбаясь, вдоль тела вверх. И.п., то же самое в другую сто- рону. Повторить 6–8 раз. Темп средний.

Физкультминутки общего воздействия комплектуются из упражнений для разных групп мышц с учетом их напряжения в процессе деятельности.

#### Упражнение для мобилизации внимания

И.п. — стоя, руки вдоль туловища. Правую руку на пояс, левую руку на пояс, правую руку на плечо, левую руку на плечо, правую руку вверх, левую руку вверх, хлопки руками над головой, опустить левую руку на плечо, пра- вую руку на плечо, левую руку на пояс, правую руку на пояс, хлопки руками по бедрам. Повторить 4–6 раз. Темп-1 раз медленный, 2–3 раза — средний, 4–5 — быстрый, 6 — медленный.

#### Комплекс упражнений гимнастики для глаз

1. Быстро поморгать, закрыть глаза и посидеть спокойно, медленно считаю до 5. Повторить 4–5 раз.

2. Крепко зажмурить глаза (считать до 3), открыть их и посмотреть вдаль (считать до 5). Повторить 4–5 раз.

3. Вытянуть правую руку вперед. Следить глазами, не поворачивая го- ловы, за медленными движениями указательного пальца вытянутой руки влево и вправо, вверх и вниз. Повторить 4–5 раз.

4. Посмотреть на указательный палец вытянутой руки на счет 1–4, потом перенести взор вдаль на счет 1–6. Повторить 4–5 раз.

5. В среднем темпе проделать 3–4 круговых движений глазами в правую сторону, столько же в левую сторону. Расслабив глазные мышцы, посмотреть вдаль на счет 1–6. Повторить 1–2 раза.

Физкультурные паузы (1–3 минуты) делаются через каждые 40–45 минут работы за компьютером, когда выполняются простые упражнения, вовле- кающие в динамическую работу мышцы рук, ног, спины, грудной клетки, улучшают работоспособность, повышают эффективность восприятия ин- формации, а это компенсирует затраченное на такую паузу время. Во время проведения физкультминуток рекомендуется осуществлять дополнительное проветривание помещения.

Таким образом, важно отметить, что меняющаяся социально-экономиче- ская среда и структурные изменения экономики диктуют необходимость при- влечения пожилых людей к активной общественной жизни, в том числе через обучение компьютерной грамотности. Информационная культура общества и личности должна обеспечить возможность непрерывного образования пожилого человека, и помогать ему, приобретать новые навыки для работы и общения. В связи с этим возникает необходимость эффективнее исполь- зовать компьютерные источники информации, базы данных с включением

в них различных видов документов, в том числе аудио и видео-кассет, компакт-дисков, электронных изданий, усилением связей с социальными партнёрами и другими информационными учреждениями.

## ОПЫТ ПРОВЕДЕНИЯ АКЦИИ «ТВОЕМУ ЧЕТВЕРОНОГОМУ ДРУГУ!» В КОМПЛЕКСНОМ ЦЕНТРЕ СОЦИАЛЬНОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ НАСЕЛЕНИЯ

*Ю. Е. Демидова*

Заместитель директора по социально-реабилитационным вопросам государственного автономного учреждения социального обслуживания Московской области «Ступинский комплексный центр социального обслуживания населения», лауреат Всероссийского конкурса «Золотое перо» социальных служб России — 2018

Завершается 2018 год, который был объявлен Президентом Российской Федерации годом добровольцев (волонтёров). В Ступинском комплексном центре социального обслуживания населения в течение года реализовалась волонтёрская акция «Твоему четвероногому другу!». Данная акция направлена не только на граждан пожилого возраста и инвалидов, но на их домашних питомцев.

Первое такое мероприятия стартовало в феврале 2018 года на базе государственного учреждения ветеринарии Московской области «Ступинская районная станция по борьбе с болезнями животных» при участии специалистов по социальной работе и социальных работников учреждения и будет проводится раз в квартал.

Цели акции — организация работы по оказанию адресной благотворительной (бесплатной) помощи в лечении, бесплатной вакцинации и бесплатному консультированию одиноких малообеспеченных пожилых граждан пожилого возраста и инвалидов в отношении их домашних питомцев.

Задачи акции — проявить внимание не только к гражданам третьего возраста, но и их питомцам (домашним животным), а также снизить риск заболеваемости среди домашних животных, принадлежащих одиноким и маломобильным гражданам пожилого возраста и инвалидам.

Сотрудниками комплексного центра была налажена связь с ветеринарными службами городского округа Ступино по содействию в организации работы по оказанию благотворительной помощи по бесплатной вакцинации и бесплатному консультированию одиноких малообеспеченных пожилых граждан пожилого возраста и инвалидов в отношении их домашних питомцев.

Ветеринарная помощь — это мероприятия, направленные на профилактику, диагностику и лечение различных патологий у животных. Оказывать ветеринарную помощь имеют право только дипломированные специалисты. Большинство ветеринарных клиник проводят оказание следующих услуг: терапия, хирургия, вакцинация, чипирование, забор анализов и лабораторная диагностика, ультразвуковое исследование, рентгенология, кардиология, стоматология, эндоскопия, офтальмология.