



## ИНТЕГРАЦИЯ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ В ИНТЕРНЕТ- ПРОСТРАНСТВО

**НАДЕЖДА ЗЕБЗЕЕВА,**

заведующий социально-реабилитационным отделением для граждан пожилого возраста и инвалидов КГБУ СО «КЦСОН «Северный»

**Команда пенсионеров Красноярского края стала бронзовым призером XI Всероссийского чемпионата по компьютерному многоборью среди участников от Сибирского федерального округа.**

**Наш регион представляли четыре победителя краевого этапа в номинациях «Начинающий пользователь» и «Уверенный пользователь». Двое из них, Галина Ермоленко и Иван Ковтун, в свое время изучали азы компьютерной грамотности в Комплексном центре социального обслуживания «Северный».**



**ИРИНА КОВТУН,**

социальный педагог КГБУ СО «КЦСОН «Северный»

Сегодня невозможно представить жизнь без компьютера и интернета. Для одних это возможность работать удаленно, для других – приятное времяпрепровождение, для третьих – безграничное общение в социальных сетях. А ведь эти достижения информационной индустрии способны принести новые эмоции и в жизнь пожилых людей, подарить им радость от новых знаний, знакомств, впечатлений.

Человек старше 65 лет, или, как сейчас принято говорить, 65+, тоже имеет круг своих интересов, стремление к познанию. Предложите бабушке или дедушке освоить интернет – и они обязательно найдут в нем массу полезного. Кто-то по рецепту в сети приготовит блюдо с другого континента, кто-то откроет для себя новый способ ловить рыбу, а кто-то просто будет в курсе всех новостей, что тоже актуально в этом возрасте.

Психологи убеждены: пенсионеры, которым удалось «обуздать» виртуальный мир, идут по жизни более уверенно и реже страдают от одиночества. Ведь интернет позволяет возобновить старую дружбу (одноклассники, однокурсники, сослуживцы, бывшие соседи), завести новых друзей, обрести единомышленников. Правда, для этого потребуется сначала ку-

пить подходящий компьютер (далее – ПК), подобрать клавиатуру, например, с большими кнопками, что удобно для слабовидящих и людей с ДЦП. И конечно, освоить азы компьютерной грамотности.

В Красноярском крае такие курсы действуют в рамках регионального проекта «Старшее поколение» национального проекта «Демография». Местом их проведения являются филиалы Красноярского краевого народного университета «Активное долголетие» и учреждений социального обслуживания населения, в числе которых и КГБУ СО «КЦСОН «Северный» (далее – Центр).

На протяжении нескольких лет мы обучаем инвалидов и пожилых граждан города Енисейска и Енисейского района компьютерной и финансовой грамотности, для них также организован интернет-клуб.

Курсы «Пользователь ПК» направлены на улучшение качества жизни, социализацию и продление активного долголетия возрастной категории получателей услуг через повышение их мотивации к обучению, стимулирование социальной и трудовой активности, расширение доступа к образовательным программам, адаптированным для пожилых.

## С 2013 ГОДА КРАСНОЯРСКИЙ КРАЙ ПРИНИМАЕТ УЧАСТИЕ ВО ВСЕРОССИЙСКОМ ЧЕМПИОНАТЕ ПО КОМПЬЮТЕРНОМУ МНОГОБОРЬЮ СРЕДИ ПЕНСИОНЕРОВ.

**В 2014 ГОДУ КОМАНДА РЕГИОНА ЗАНЯЛА I МЕСТО, В 2019-М СТАЛА БРОНЗОВЫМ ПРИЗЕРОМ. В 2018 И 2020 ГОДАХ ПЕНСИОНЕРЫ КРАЯ БЫЛИ ПЕРВЫМИ СРЕДИ КОМАНД СИБИРСКОГО ФЕДЕРАЛЬНОГО ОКРУГА.**



Полученные навыки пенсионеры закрепляют в интернет-клубе. Здесь на лекциях, тренингах, практических занятиях специалисты Центра дают им актуальные знания, показывают, как, например, использовать ресурсы интернета для трудоустройства, решения других насущных вопросов, как работать с сайтом «Госуслуги» (записаться к врачу, подать документы на меры социальной поддержки, прочее) и другими порталами. В рамках обучения были проведены онлайн-трансляции лекций с возможностью обратной связи, оказавшиеся очень востребованными в период пандемии.

Выпускники курсов и участники клуба постоянно совершенствуют свои навыки владения ПК и всемирной компьютерной сетью и демонстрируют достигнутые результаты на конкурсах и чемпионатах.

Так, только в текущем году трое получателей услуг Центра вышли на 3-й этап регионального чемпионата по компьютерному многоборью, где вместе с другими финалистами соревновались в умении работать на смартфоне, в поисковой системе «Яндекс», на знание информационной безопасности. Двое из них, Галина Ермоленко и Иван Ковтун, стали призерами чемпионата в номинации «Начинающий пользователь», заняв I и II места соответственно.

**Иван Ковтун, призер краевого этапа XI Всероссийского чемпионата по компьютерному многоборью среди пенсионеров:**

*– Мне 73 года, но, несмотря на возраст, я веду активный образ жизни, преподаю художественную резьбу по дереву в Детской школе искусств Енисейска, сейчас активно осваиваю компьютерную грамотность. Знание современных коммуникаций и умение пользоваться интернетом очень помогают мне в творческой деятельности.*

*Нередко при подготовке к выставке или изданию буклета требуется отправить по электронной почте или через WhatsApp, Viber, другие мессенджеры изображения своих работ. Раньше все время приходилось обращаться к кому-нибудь за помощью, а теперь это и многое другое я могу сделать самостоятельно.*

Галина Ермоленко и Иван Ковтун, вместе с победителями в другой номинации – «Уверенный пользователь» – Валентиной Зайцевой из Ужурского района и Владимиром Гайдуковым из Зеленогорска, вошли в команду Красноярского края, представляющую наш регион на XI Всероссийском чемпионате по компьютерному многоборью среди пенсионеров. Это мероприятие, как и в прошлом году, проходило в онлайн-формате, но количество участников возросло – 286 человек из 77 регионов России и 11 стран мира. Представители Красноярья заняли третье место среди команд Сибирского федерального округа, получив памятные сертификаты и подарки.

Опыт нашего учреждения и успешное выступление пожилых пользователей ПК на чемпионатах разного уровня показывает, что в обучении компьютерной грамотности необходим системный подход и возможность получить ответы, разъяснения по непонятным моментам. Поэтому самостоятельное изучение ПК пенсионерами гораздо менее эффективно, чем курсы, разработанные с учетом особенностей восприятия людей старшего поколения и проводимые опытными преподавателями.

КГБУ СО «КЦСОН «Северный» регулярно ведет набор желающих освоить интернет-пространство. Мы рады научить возрастных получателей услуг чему-то новому и помочь им использовать компьютерные технологии для улучшения качества своей жизни.

*Фотографии предоставлены  
КГБУ СО «КЦСОН «Северный»*

**КРАЕВОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
СОЦИАЛЬНОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ «КОМПЛЕКСНЫЙ ЦЕНТР  
СОЦИАЛЬНОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ НАСЕЛЕНИЯ «СЕВЕРНЫЙ»**

**ДИРЕКТОР Колесникова Елена Романовна  
Тел. 8 (39195) 2-30-41  
mbukcson.ru**