**上海远程老年大学2018年（上半年度）**

**电视课程播出日期表**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 播出日期 | 《健康养老那些事》  1—12讲 | 《居家养老那些事》  1—12讲 |
| 3月 20日（周二）首播 | 1.膳食营养与人体衰老  （教材第一专题第一讲） | 1.养老需求与养老模式  ——（教材第一讲） |
| 3月 22日（周四）重播 |
| 3月 27日（周二）首播 | 2.老年肥胖损害健康  （教材第一专题第二讲） | 2.居家养老的政策保障  ——（教材第二讲） |
| 3月 29日（周四）重播 |
| 4月 3日（周二）首播 | 3.营养不良危害肌肉和骨骼（教材第一专题第三讲） | 3.健康生活方式的选择  ——（教材第三讲） |
| 4月 5日（周四）重播 |
| 4月 10日（周二）首播 | 4.代谢性病患老人用餐须知（教材第一专题第四讲） | 4.平和从容的阳光心态  ——（教材第四讲） |
| 4月 12日（周四）重播 |
| 4月 17日（周二）首播 | 5.合理安排一日三餐  （教材第一专题第五讲） | 5.整洁温馨的居住环境  ——（教材第五讲） |
| 4月 19日（周四）重播 |
| 4月 24日（周二）首播 | 6.注意食物选择  （教材第一专题第六讲） | 6.合理均衡的膳食结构  ——（教材第六讲） |
| 4月 26日（周四）重播 |
| 5月 1日（周二）首播 | 7.春季养生  （教材第二专题第一讲） | 7.适合自己的运动方法  ——（教材第七讲） |
| 5月 3日（周四）重播 |
| 5月 8日（周二）首播 | 8.夏季养生  （教材第二专题第二讲） | 8.调适身心的兴趣爱好  ——（教材第八讲） |
| 5月 10日（周四）重播 |
| 5月 15日（周二）首播 | 9.秋季养生  （教材第二专题第三讲） | 9.建立良好的人际关系  ——（教材第九讲） |
| 5月 17日（周四）重播 |
| 5月 22日（周二）首播 | 10.冬季养生  （教材第二专题第四讲） | 10.正确对待疾病的态度  ——（教材第十讲） |
| 5月 24日（周四）重播 |
| 5月 29日（周二）首播 | 11.别让骨质变疏松  （教材第二专题第五讲） | 11.省力安全的家务援助  ——（教材第十一讲） |
| 6月 31日（周四）重播 |
| 6月 5日（周二）首播 | 12.护足有道  （教材第二专题第六讲） | 12.卧床老人的日常护理  ——（教材第十二讲） |
| 6月 7日（周四）重播 |

注：每周二首播时间上午9：10开始，每周四重播时间上午9：20开始。

**上海远程老年大学2018年（下半年度）**

**电视课程播出日期表**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 播出日期 | 《健康养老那些事》  13—24讲 | 《居家养老那些事》  13—24讲 |
| 9月18日（周二）首播 | 13.老年人易发心理变化  （教材第三专题第一讲） | 13.食品保鲜和预防中毒  ——（教材第十三讲） |
| 9月20日（周四）重播 |
| 9月25日（周二）首播 | 14.排除孤独寂寞感  （教材第三专题第二讲） | 14.常用药品的家庭管理  ——（教材第十四讲） |
| 9月27日（周四）重播 |
| 10月2日（周二）首播 | 15.与他人有效沟通  （教材第三专题第三讲） | 15.突发处理和门户安全  ——（教材第十五讲） |
| 10月4日（周四）重播 |
| 10月9日（周二）首播 | 16.“老伴”和睦相处  （教材第三专题第四讲） | 16.安心安全的出行援助  ——（教材第十六讲） |
| 10月11日（周四）重播 |
| 10月16日（周二）首播 | 17.和谐家庭  （教材第三专题第五讲） | 17.识别和防范电信诈骗（一）  ——（教材第十七讲） |
| 10月18日（周四）重播 |
| 10月23日（周二）首播 | 18.怀有快乐宁静的心  （教材第三专题第六讲） | 18.识别和防范电信诈骗（二）  ——（教材第十八讲） |
| 10月25日（周四）重播 |
| 10月30日（周二）首播 | 19.生命是一个过程  （教材第四专题第一讲） | 19.别让高利息骗走本金  ——（教材第十九讲） |
| 11月 1日（周四）重播 |
| 11月 6日（周二）首播 | 20.让生命在快乐中流动  （教材第四专题第二讲） | 20.小心掉入保健品陷阱  ——（教材第二十讲） |
| 11月 8日（周四）重播 |
| 11月13日（周二）首播 | 21.智慧生命观：向死而生  （教材第四专题第三讲） | 21.用微信进行交流沟通  ——（教材第二十一讲） |
| 11月15日（周四）重播 |
| 11月20日（周二）首播 | 22.预防“退休综合征”  （教材第四专题第四讲） | 22.丰富生活与网上挂号  ——（教材第二十二讲） |
| 11月22日（周四）重播 |
| 11月27日（周二）首播 | 23.“安乐死”和“尊严死”  （教材第四专题第五讲） | 23.网络引导出行与旅游  ——（教材第二十三讲） |
| 11月29日（周四）重播 |
| 12月 4日（周二）首播 | 24.“生命”有限才有价值  （教材第四专题第六讲） | 24.网上购物与网上支付  ——（教材第二十四讲） |
| 12月 6日（周四）重播 |

注：每周二首播时间上午9：10开始，每周四重播时间上午9：20开始。