

Министерство науки и высшего образования и Российской Федерации
федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего
образования «Национальный исследовательский Нижегородский государственный
университет им. Н.И. Лобачевского»

Арзамасский филиал

отделение среднего профессионального образования
(Арзамасский политехнический колледж им. В.А. Новикова)

УТВЕРЖДЕНО

решением Ученого совета ННГУ
(протокол от «30» ноября 2022 г. № 13)

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
СГ.03 БЕЗОПАСНОСТЬ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Специальность среднего профессионального образования
44.02.02 ПРЕПОДАВАНИЕ В НАЧАЛЬНЫХ КЛАССАХ

Квалификация выпускника
УЧИТЕЛЬ НАЧАЛЬНЫХ КЛАССОВ

Форма обучения
ОЧНАЯ

г. Арзамас
2023 год начала подготовки

Программа учебной дисциплины составлена в соответствии с требованиями ФГОС СПО по специальности 44.02.02 Преподавание в начальных классах

Авторы: преподаватель _____ А.Ю. Козлов

Программа рассмотрена и одобрена на заседании методической комиссии естественнонаучного и гуманитарного циклов от «03» ноября 2022 года протокол № 3.

Председатель методической комиссии _____ Н.Г. Кузнецова

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	13
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	14

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина СГ.03 Безопасность жизнедеятельности является обязательной частью социально-гуманитарного цикла основной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности 44.02.02 Преподавание в начальных классах.

Учебная дисциплина СГ.03 Безопасность жизнедеятельности обеспечивает формирование общих компетенций:

ОК 07. Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

Цель: вооружить будущих выпускников учреждений СПО теоретическими знаниями и практическими навыками, необходимыми для:

- разработки и реализации мер защиты человека и среды обитания от негативных воздействий чрезвычайных ситуаций мирного и военного времени;
- прогнозирования развития и оценки последствий чрезвычайных ситуаций;
- принятия решений по защите населения и территорий от возможных последствий аварий, катастроф, стихийных бедствий и применения современных средств поражения, а также принятия мер по ликвидации их воздействий;
- выполнения конституционного долга и обязанности по защите Отечества в рядах Вооружённых сил Российской Федерации;
- своевременного оказания доврачебной помощи.

Задачи:

- приобретение понимания проблем устойчивого развития, обеспечения безопасности жизнедеятельности и снижения рисков, связанных с деятельностью человека;
- овладение приемами рационализации жизнедеятельности, ориентированными на снижения антропогенного воздействия на природную среду и обеспечение безопасности личности и общества;
- формирование:
 - культуры безопасности, экологического сознания и рискоориентированного мышления, при котором вопросы безопасности и сохранения окружающей среды рассматриваются в качестве важнейших приоритетов жизнедеятельности человека;
 - культуры профессиональной безопасности, способностей идентификации опасности и оценивания рисков в сфере своей профессиональной деятельности;
 - готовности применения профессиональных знаний для минимизации негативных экологических последствий, обеспечения безопасности и улучшения условий труда в сфере своей профессиональной деятельности;
 - мотивации и способностей для самостоятельного повышения уровня культуры безопасности;
 - способностей к оценке вклада своей предметной области в решение экологических проблем и проблем безопасности;

– способностей для аргументированного обоснования своих решений с точки зрения безопасности.

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются знания и умения, формируются общие компетенции:

Код ПК, ОК	Умения	Знания
ОК 07	<ul style="list-style-type: none"> - соблюдать нормы экологической безопасности; - определять направления ресурсосбережения в рамках профессиональной деятельности по специальности осуществлять работу с соблюдением принципов бережливого производства; - организовывать профессиональную деятельность с учетом знаний об изменении климатических условий региона 	<ul style="list-style-type: none"> - правила экологической безопасности при ведении профессиональной деятельности; - основные ресурсы, задействованные в профессиональной деятельности; - пути обеспечения ресурсосбережения; - принципы бережливого производства; - основные направления изменения климатических условий региона.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы	80
из них:	
теоретические занятия	54
практические занятия	24
в том числе в форме практической подготовки	24
Самостоятельная работа	2
Промежуточная аттестация в форме итоговой оценки – 3 семестр, дифференцированного зачета – 4 семестр	-

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах / в том числе в форме практической подготовки и	Коды компетенций, формирование которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Раздел 1. Устойчивость работы объектов экономики			
Тема 1.1. Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций.	Содержание		ОК 07
	1. Единая государственная система предупреждения и ликвидации чрезвычайных ситуаций	2	
Тема 1.2. Организация гражданской обороны	Содержание		ОК 07
	1.Ядерное оружие.	2	
	2.Химическое и биологическое оружие.		
	3.Правила поведения и действия людей в зонах радиоактивного, химического заражения и в очаге биологического поражения.		
	Практические занятия		
	Практическое занятие №1. Средства индивидуальной защиты от оружия массового поражения. Отработка нормативов по надеванию противогаза и ОЗК.	2/2	
	Практическое занятие №2. Средства коллективной защиты от оружия массового	2/2	

	поражения. Приборы радиационной и химической разведки и контроля.		
Тема 1.3.Защита населения и территорий при стихийных бедствиях	Содержание		ОК 07
	1.Защита при землетрясениях, извержениях вулканов, ураганах, бурях, смерчах, грозах.	2	
	2.Защита при снежных заносах, сход лавин, метели, вьюге, селях, оползнях.		
	3.Защита при наводнениях, лесных, степных и торфяных пожарах.		
Тема 1.4. Защита населения и территорий при авариях (катастрофах) на транспорте	Содержание		ОК 07
	1.Защита при автомобильных и железнодорожных авариях (катастрофах).	2	
	2.Защита при авариях (катастрофах) на воздушном и водном транспорте		
Тема 1.5. Защита населения на территории при авариях (катастрофах) на производственн ых объектах	Содержание		ОК 07
	1.Защита при авариях (катастрофах) на пожароопасных объектах, на взрывоопасных объектах	2	
	2. Защита при авариях (катастрофах) на гидродинамически опасных объектах, на химически опасных объектах	2	
	3. Защита при авариях (катастрофах) на радиационно-опасных объектах	2	
	Практические занятия		
	Практическое занятие №3. Отработка порядка и правил действий при возникновении пожара, пользовании средствами пожаротушения; аварии с выбросом сильно действующих ядовитых веществ; радиационной аварии	2/2	
Тема 1.6. Обеспечение безопасности при неблагоприятно й экологической обстановке	Содержание		ОК 07
	1.Обеспечение безопасности при неблагоприятной экологической обстановке	2	

Тема 1.7. Обеспечение безопасности при неблагоприятной социальной обстановке. Понятие устойчивости работы объектов экономики.	Содержание		ОК 07
	1. Устойчивость объектов экономики. Факторы, определяющие устойчивость работы объектов. Обеспечение безопасности при эпидемии. Обеспечение безопасности при нахождении на территории ведения боевых действий и во время общественных беспорядков. Обеспечение безопасности в случае захвата заложником. Обеспечение безопасности при обнаружении подозрительных предметов, угрозе совершения и совершённом теракте.	2	
	Практические занятия		
	Практическое занятие №4. Составление перечня объектов по подготовке к переводу на аварийный режим работы. Составление перечня правил поведения при возникновении чрезвычайных ситуаций.	2/2	
Тема 1.8. Источники опасности и негативные факторы в системе «Человек и среда обитания»	Содержание		ОК 07
	1. Основные виды потенциальных опасностей и их последствий в профессиональной деятельности и быту. Человек и технические системы. Производственный травматизм. Охрана труда на производстве.	2	
	Практические занятия		
	Практическое занятие №5. Система инструктажей на производстве.	2/2	
Раздел 2. Основы медицинских знаний (для девушек)			
Тема 2.1. Вооружённые Силы России на современном этапе	Содержание		ОК 07
	1. Состав и организационная структура Вооружённых Сил. Виды Вооружённых Сил и рода войск.	2	
	2. Система руководства и управления Вооружёнными Силами. Военная обязанность и комплектование Вооружённых Сил личным составом. Порядок прохождения военной службы.	2	
Тема 3.1. Общие сведения о ранах, осложнениях ран,	Содержание		ОК 07
	1. Общие сведения о ранах. Осложнения ран.	2	
	2. Способы остановки кровотечения и обработки ран.	2	

остановка кровотечения, обработка ран.	Практические занятия		
	Практическое занятие №6. Способы остановки кровотечения. Наложение жгута и тугой повязки при кровотечении. Способы наложения повязок.	2/2	
Тема 3.2. Первая помощь при поражении электрическим током.	Содержание		ОК 07
	1. Первая помощь при поражении электрическим током. Электротравмы, удар молнии.	2	
Тема 3.3. Первая медицинская помощь при ушибах, переломах, вывихах, синдроме длительного сдавливания.	Содержание		ОК 07
	1. Первая медицинская помощь при ушибах.	2	
	2. Первая медицинская помощь при переломах.	2	
	3. Первая медицинская помощь при вывихах.	2	
	4. Первая медицинская помощь при синдроме длительного сдавливания.	2	
	5. Оказание помощи при нарушении сердечной деятельности.	2	
	6. Шок. Причины возникновения шока. Фазы шока. Профилактика возникновения шока. Первая помощь при коллапсе.	2	
	7. Первая помощь при термических, химических, электрических и радиационных ожогах. Определение площади ожога. Прогнозирование тяжести ожога.	2	
	8. Тепловой удар. Солнечный удар. Причины и признаки теплового и солнечного удара. Первая помощь при тепловом и солнечном ударах.	2	
	9. Укусы насекомых и животных. Аллергические реакции.	2	
	10. Приемы обращения с медицинскими препаратами.	2	
	Практические занятия		
	Практическое занятие №7. Наложение бинтовых повязок на голову и верхние конечности.	2/2	
	Практическое занятие №8. Наложение бинтовых повязок на туловище и нижние конечности.	2/2	
	Практическое занятие №9. Первая помощь при переломах. Наложение шины на место перелома, транспортировка пораженного.	2/2	

	Практическое занятие №10. Наложение повязок медицинскими и подручными средствами.	2/2	
	Практическое занятие №11. Синкопальные состояния. Обморок. Первая помощь при обмороке. Искусственное дыхание, непрямой массаж сердца.	2/2	
Тема 3.4. Первая помощь при попадании инородных тел, отравлении	Содержание		ОК 07
	1. Отравление. Острые и хронические отравления. Пищевое отравление. Первая помощь при пищевом отравлении.	2	
	2. Самопомощь и первая помощь при отравлении вредными газами. Профилактика отравлений.	2	
	Практические занятия		
	Практическое занятие №12. Инородное тело. Первая помощь при попадании инородного тела в глаза. Первая помощь при попадании инородного тела в нос. Принципы оказания первой помощи при попадании инородного тела в ухо.	2/2	
Раздел 2. Основы военной службы (для юношей)			
Тема 2.1. Вооружённые Силы России на современном этапе	Содержание		ОК 07
	1. Состав и организационная структура Вооружённых Сил	2	
	2. Виды Вооружённых Сил и рода войск.	2	
	3. Система руководства и управления Вооружёнными Силами.	2	
	4. Воинская обязанность и комплектование Вооружённых Сил личным составом.	2	
	5. Порядок прохождения военной службы.	2	
Тема 2.2. Уставы Вооружённых Сил России.	Содержание		ОК 07
	1. Военная присяга. Боевое знамя воинской части. Военнослужащие и взаимоотношения между ними.	2	
	2. Внутренний порядок, размещение и быт военнослужащих. Суточный наряд роты.	2	
	3. Воинская дисциплина. Караульная служба. Обязанности и действия часового.	2	
Тема 2.3. Строевая подготовка	Содержание		ОК 07
	1. Строи и управление ими.	2	
	Практические занятия		

	Практическое занятие №6. Выполнение строевой стойки и поворотов на месте. Движение строевым и походным шагом, бегом, шагом на месте. Повороты в движении.	2/2	
	Практическое занятие №7. Выполнение воинского приветствия без оружия на месте и в движении. Выход из строя и постановка в строй, поход к начальнику и отход от него. Построение и перестроение в одношереножный и двухшереножный строй, выравнивание, размыкание и смыкание строя, повороты строя на месте.	2/2	
	Практическое занятие №8. Построение и отработка движения походным строем. Выполнение воинского приветствия в строю на месте и в движении.	2/2	
Тема 2.4. Огневая подготовка.	Содержание		ОК 07
	1. Материальная часть автомата Калашникова.	2	
	2. Подготовка автомата к стрельбе. Ведения огня из автомата.	2	
	3. История создания автомата Калашникова.	2	
	Практические занятия		
	Практическое занятие №9. Неполная разборка и сборка автомата. Отработка нормативов по неполной разборке и сборке автомата.	2/2	
Тема 2.5. Медико-санитарная подготовка.	Практическое занятие №10. Принятие положения для стрельбы, подготовка автомата к стрельбе, прицеливание.	2/2	ОК 07
	Содержание		
	1. Общие сведения о ранах, осложнениях ран, способах остановки кровотечения и обработки ран.	2	
	2. Порядок наложения повязки при ранениях головы, туловища, верхних и нижних конечностей. Способы бесконфликтного общения и саморегуляции в повседневной деятельности и экстремальных	2	
	3. Первая помощь при термических, химических, электрических и радиационных ожогах. Определение площади ожога. Прогнозирование тяжести ожога Синкопальные состояния. Обморок. Первая помощь при обмороке.	2	
	4. Тепловой удар. Солнечный удар. Причины и признаки теплового и солнечного удара. Первая помощь при тепловом и солнечном ударах.	2	
	5. Укусы насекомых и животных. Аллергические реакции. Приемы обращения с	2	

	медицинскими препаратами		
	Практические занятия		
	Практическое занятие №11. Наложение кровоостанавливающего жгута (закрутки), пальцевое прижатие артерий. Наложение шины на место перелома, транспортировка поражённого.	2/2	
	Практическое занятие №12. Отработка на тренажёре прекардиального удара и искусственного дыхания. Отработка на тренажёре непрямого массажа сердца.	2/2	
Самостоятельная работа		2	
Всего:		80	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение

Для реализации программы учебной дисциплины предусмотрены учебные аудитории для проведения занятий всех видов, предусмотренных образовательной программой, в том числе групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, а также помещения для самостоятельной работы, оснащенные оборудованием, техническими средствами обучения и материалами, учитывающими требования международных стандартов.

Освоение программы учебной дисциплины предполагает наличие кабинета «Безопасности жизнедеятельности», оснащенный оборудованием: рабочее место преподавателя; рабочие места по количеству обучающихся; общеобщевой защитный комплект (ОЗК); общеобщевой противогаз или противогаз ГП-7; гопкалитовый патрон ДП-5В; изолирующий противогаз в комплекте с регенеративным патроном; респиратор Р-2; индивидуальный противохимический пакет (ИПП-8, 9, 10, 11); ватно-марлевая повязка; противопыльная тканевая маска; медицинская сумка в комплекте; носилки санитарные; Аптечка индивидуальная (АИ-2); бинты марлевые; бинты эластичные; жгуты кровоостанавливающие резиновые; индивидуальные перевязочные пакеты; косынки перевязочные; ножницы для перевязочного материала прямые; шприц-тюбики одноразового пользования (без наполнителя); шинный материал (металлические, дитерихса); огнетушители порошковые (учебные); огнетушители пенные (учебные); огнетушители углекислотные (учебные); устройство отработки прицеливания; учебные автоматы АК-74; винтовки пневматические; робот-тренажер; демонстрационное и/или интерактивное оборудование; лицензионное программное обеспечение; Компьютер с выходом в локальную и глобальную сеть Интернет; учебно-методический комплекс по дисциплине; учебные пособия; дидактический и демонстрационный материал, необходимый для организации качественного обучения; комплект плакатов по Гражданской обороне; комплект плакатов по Основам военной службы; комплекты раздаточных материалов и оборудования к разделам (тесты, схемы, памятки).

Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду, необходимым комплектом лицензионного программного обеспечения.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Для реализации программы библиотечный фонд укомплектован печатными и (или) электронными образовательными и информационными ресурсами, рекомендованными для использования в образовательном процессе.

Основная литература:

1. Безопасность жизнедеятельности : учебник и практикум для среднего профессионального образования / С. В. Абрамова [и др.] ; под общей редакцией В. П. Соломина. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 399 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02041-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/489702>

2. Безопасность жизнедеятельности : учебник для спо / Н. В. Горькова, А. Г. Фетисов, Е. М. Мессинева, Н. Б. Мануйлова. — Санкт-Петербург : Лань, 2021. — 220 с. —

ISBN 978-5-8114-7404-2. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/174970>

3. Широков, Ю. А. Защита в чрезвычайных ситуациях и гражданская оборона : учебное пособие для спо / Ю. А. Широков. — Санкт-Петербург : Лань, 2020. — 488 с. — ISBN 978-5-8114-6463-0. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/148019>

4. Дацков, И. И. Электробезопасность в АПК : учебное пособие для спо / И. И. Дацков. — Санкт-Петербург : Лань, 2020. — 132 с. — ISBN 978-5-8114-6544-6. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/148489>

5. Долгов, В. С. Основы безопасности жизнедеятельности : учебник / В. С. Долгов. — Санкт-Петербург : Лань, 2020. — 188 с. — ISBN 978-5-8114-3928-7. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/148233>

Дополнительная литература:

1. Беляков, Г. И. Безопасность жизнедеятельности и охрана труда в сельском хозяйстве : учебник для среднего профессионального образования / Г. И. Беляков. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 359 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-04907-7. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/452491>

2. Каракеян, В. И. Безопасность жизнедеятельности : учебник и практикум для среднего профессионального образования / В. И. Каракеян, И. М. Никулина. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 313 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-04629-8. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/469496>

Программное обеспечение и Интернет ресурсы

1. ЭБС Юрайт <https://urait.ru>
2. ЭБС Знаниум <https://www.znanium.com>
3. ЭБС Лань <https://e.lanbook.com/>
4. ЭБС Консультант студента www.studentlibrary.ru/

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<i>Перечень умений, осваиваемых в рамках дисциплины</i>		
-соблюдать нормы экологической безопасности;	- сохранение окружающей среды и соблюдения норм экологической безопасности;	Наблюдение в процессе практических занятий Оценка решений ситуационных задач Экспертная оценка аудиторной и
-определять направления ресурсосбережения в рамках профессиональной деятельности по специальности осуществлять работу с соблюдением принципов бережливого производства;	- определение направлений ресурсосбережения в рамках профессиональной деятельности;	

-организовывать профессиональную деятельность с учетом знаний об изменении климатических условий региона	- соблюдение требований безопасности жизнедеятельности, охраны труда при организации образовательного процесса	внеаудиторной работы
<i>Перечень знаний, осваиваемых в рамках дисциплины</i>		
-правила экологической безопасности при ведении профессиональной деятельности;	- соблюдение правил экологической безопасности при ведении профессиональной деятельности;	Оценка решений ситуационных задач Тестирование Устный опрос Практические занятия Ролевые игры
- основные ресурсы, задействованные в профессиональной деятельности;	- соблюдение требований безопасности жизнедеятельности, охраны труда при организации образовательного процесса.	
- пути обеспечения ресурсосбережения; принципы бережливого производства;	- определение путей обеспечения ресурсосбережения;	
- основные направления изменения климатических условий региона.	.- выбора действий и форм поведения в чрезвычайных ситуациях;	

Описание шкал оценивания

Наименование результата обучения	неудовлетворительно	удовлетворительно	хорошо	отлично
Полнота знаний	Уровень знаний ниже минимальных требований. Имели место грубые ошибки.	Минимально допустимый уровень знаний. Допущено много негрубых ошибок.	Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки. Допущено несколько негрубых ошибок.	Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки, без ошибок.
Наличие умений	При решении стандартных задач не продемонстрированы основные умения. Имели место грубые ошибки.	Продемонстрированы основные умения. Решены типовые задачи с негрубыми ошибками. Выполнены все задания, но не в полном объеме.	Продемонстрированы все основные умения. Решены все основные задачи с негрубыми ошибками. Выполнены все задания, в полном объеме, но некоторые с недочетами.	Продемонстрированы все основные умения, решены все основные задачи с отдельными незначительными недочетами, выполнены все задания в полном объеме.
Характерист	Компетенция	Сформированность	Сформированность	Сформированно

ика сформирован ности компетенций	в полной мере не сформирована . Имеющихся знаний, умений, навыков недостаточно для решения практических (профессиона льных) задач. Требуется повторное обучение.	ь компетенций соответствует минимальным требованиям. Имеющихся знаний, умений и навыков в целом достаточно для решения практических (профессиональн ых) задач, но требуется дополнительная практика по большинству практических задач.	компетенций в целом соответствует требованиям, но есть недочеты. Имеющихся знаний, умений, навыков и мотивации в целом достаточно для решения практических (профессиональных) задач, но требуется дополнительная практика по некоторым профессиональным задачам.	сть компетенций полностью соответствует требованиям. Имеющихся знаний, умений, навыков и мотивации в полной мере достаточно для решения сложных практических (профессиональ ных) задач.
Уровень сформирован ности компетенций	Низкий	Ниже среднего	Средний	Высокий