

КРАЕВОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«БАРНАУЛЬСКИЙ БАЗОВЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

УТВЕРЖДАЮ
Директор КГБПОУ "ББМК"



В.В.Толматова

20 18 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

"Гигиена и экология человека"

Барнаул, 2018

Рабочая программа дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования: 31.02.01 Лечебное дело, 31.00.00 Клиническая медицина.

Организация-разработчик: КГБПОУ «Барнаульский базовый медицинский колледж».

Разработчики:

Локтионова Т.А., преподаватель гигиены высшей категории.

Толмачева Е.В., преподаватель дезинфекционного дела первой категории

Рекомендована Экспертным советом медицинских колледжей и техникумов Алтайского края.

Заключение Экспертного совета № _____ от « _____ » _____ 20 ____ г.

© КГБПОУ «Барнаульский базовый медицинский колледж», 2018.

©Локтионова Т.А., Толмачева Е.В., 2018 год.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ	стр. 3
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ	14
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	17

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

«Гигиена и экология человека»

1.1. Область применения рабочей программы

Программа дисциплины «Гигиена и экология человека» является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности: **31.02.01 Лечебное дело , 31.00.00 Клиническая медицина.**

Рабочая программа дисциплины «Гигиена и экология человека» может быть использована в дополнительном профессиональном образовании при переподготовке по специальности среднего профессионального образования «Лечебное дело», а также при профессиональной подготовке по рабочей профессии 24232 «Младшая медицинская сестра по уходу за больными».

1.2. Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:

ОП.04. Профессиональный цикл. Общепрофессиональные дисциплины ППСЗ.

1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

- давать санитарно – гигиеническую оценку факторам окружающей среды;
- проводить санитарно – гигиенические мероприятия по сохранению и укреплению здоровья населения, предупреждению болезней;
- проводить гигиеническое обучение и воспитание населения

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

- современное состояние окружающей среды и глобальные экологические проблемы;
- факторы окружающей среды, влияющие на здоровье человека;
- основные положения гигиены;
- гигиенические принципы организации здорового образа жизни;
- методы, формы и средства гигиенического воспитания населения

Формируемые общие и профессиональные компетенции применяются при освоении программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности 31.02.01 Лечебное дело:

5.1. Фельдшер должен обладать общими компетенциями, включающими в себя способность (по углубленной подготовке):

ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК 4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения возложенных на него профессиональных задач, а также для своего профессионального и личностного развития.

ОК 5. Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

ОК 7. Брать ответственность за работу членов команды (подчиненных), за результат выполнения заданий.

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать и осуществлять повышение своей квалификации.

ОК 9. Ориентироваться в условиях частой смены технологий в профессиональной деятельности.

ОК 10. Бережно относиться к историческому наследию и культурным традициям народа, уважать социальные, культурные и религиозные различия.

ОК 11. Быть готовым брать на себя нравственные обязательства по отношению к природе, обществу, человеку.

ОК 12. Организовывать рабочее место с соблюдением требований охраны труда, производственной санитарии, инфекционной и противопожарной безопасности.

ОК 13. Вести здоровый образ жизни, заниматься физической культурой и спортом для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

5.2. Фельдшер должен обладать профессиональными компетенциями, соответствующими основным видам профессиональной деятельности (по углубленной подготовке):

5.2.4. Профилактическая деятельность.

ПК 4.1. Организовывать диспансеризацию населения и участвовать в ее проведении.

ПК 4.2. Проводить санитарно-противоэпидемические мероприятия на закрепленном участке.

ПК 4.3. Проводить санитарно-гигиеническое просвещение населения.

ПК 4.4. Проводить диагностику групп здоровья.

ПК 4.5. Проводить иммунопрофилактику.

ПК 4.6. Проводить мероприятия по сохранению и укреплению здоровья различных возрастных групп населения.

ПК 4.7. Организовывать здоровьесберегающую среду.

ПК 4.8. Организовывать и проводить работу Школ здоровья для пациентов и их окружения.

ПК 4.9. Оформлять медицинскую документацию.

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение рабочей программы дисциплины:

максимальной учебной нагрузки обучающегося **90 - часов**, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося **60 - часов**;

самостоятельной работы обучающегося **30 – часов**.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Гигиена и экология человека

2.1. Объем дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	90
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	60
в том числе:	
лекции	18
семинарские занятия	22
практические занятия	18
Зачёт (из часов семинарских занятий)	2
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	30
в том числе:	
1. Написание доклада.	9
2. Написание реферата по конкретной теме.	6
3. Решение ситуационных задач.	5
4. Работа с учебником, конспектирование	4
5. Подготовка сообщений по теме	2
6. Подготовка и проведение бесед	4
Промежуточная аттестация в форме зачета	

2.2. Тематический план и содержание дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Уровень освоения
Раздел 1. Основы гигиены и экологии. Гигиена и экология окружающей среды.		76	
Тема 1.1 Предмет гигиены и экологии человека. Основы общей экологии	<u>Содержание учебного материала</u> 1.Предмет гигиены и экологии человека. Содержание, связь с другими дисциплинами. Роль гигиены и экологии в системе наук, изучающих природную среду. Задачи гигиены и экологии. Методы гигиенических исследований, гигиеническое нормирование. Профилактика, виды профилактики. 2.Краткая история возникновения гигиены, экологии и экологии человека. 3.Антропогенное влияние на окружающую природную среду, глобальные экологические проблемы. Влияние природных и антропогенных факторов на здоровье населения.	1	1 1 2
	<u>Семинарское занятие.</u>	2	

	<u>Самостоятельная работа обучающихся</u> 1. Подготовка докладов об антропогенном воздействии на окружающую природную среду, об основных причинах глобальных экологических проблем (изменение климата, кислотные дожди, «озоновые дыры», сокращение площади лесов, «легких планеты», загрязнение мирового океана, сокращение разнообразия биологических видов). Влияние природных и антропогенных экологических факторов на здоровье населения.	2	
Тема 1.2. Атмосферный воздух, его физические и химические свойства, гигиеническое и экологическое значение	<u>Содержание учебного материала</u> 1. Физические свойства воздуха - температура, влажность, подвижность воздуха, атмосферное давление, электрическое состояние, их гигиеническое значение. Характеристика солнечной радиации. 2. Химический состав атмосферного воздуха и его гигиеническое значение – постоянные составные части воздуха, газообразные примеси, микроорганизмы, механические примеси. Источники загрязнения. Механизмы образования смога. Влияние загрязнения атмосферного воздуха на здоровье и санитарные условия жизни населения. 3. Принципы защиты воздушной среды. Мероприятия по профилактике загрязнений атмосферного воздуха. Представление о технологических, санитарно – технических мероприятиях.	1	2 1 1
	<u>Семинарское занятие.</u>	2	
	<u>Практическое занятие</u> 1. Определение и гигиеническая оценка физических параметров воздушной среды в помещении.	2	
	<u>Самостоятельная работа обучающихся</u> 1. Подготовка докладов по теме с использованием материалов журнала «Экология», «Гигиена и санитария».	3	

Тема 1.3. Вода, ее физические и химические свойства, гигиеническое и экологическое значение	<u>Содержание учебного материала</u> 1. Вода её физиологическая роль, хозяйственно-бытовое, санитарно-гигиеническое значение воды. 2. Органолептические свойства воды. Химический состав. Заболевания, обусловленные необычным минеральным составом природных вод. Влияние загрязнения воды на здоровье человека. Инфекционные заболевания, гельминтозы, передаваемые водным путем. Условия и сроки выживания патогенных микроорганизмов в воде. Особенности водных эпидемий. 3. Виды источников водоснабжения и их санитарно – гигиеническая характеристика. Причины загрязнения. Охрана источников водоснабжения.	2	1 2 1
	<u>Семинарское занятие.</u>	2	
	<u>Практическое занятие</u> 1. Проведение отбора проб воды. Определение органолептических свойств воды. Гигиеническая оценка качества питьевой воды на основании нормативных документов.	2	
	<u>Самостоятельная работа обучающихся</u> Решение ситуационных задач по теме с использованием Сан-ПиН 2.1.4.1074-01 «Питьевая вода. Гигиенические требования к качеству воды централизованных систем питьевого водоснабжения. Контроль качества»	3	
Тема 1.4. Почва, ее физические и химические свойства, гигиеническое и экологическое значение	<u>Содержание учебного материала</u> 1. Гигиеническое и эпидемиологическое значение почвы. Состав и свойства почвы. 2. Самоочистка почвы. 3. Проблемы накопления и утилизации отходов. Мероприятия по санитарной охране почвы. Гигиенические требования к очистке населенных мест (сбор, транспортировка, хранение, обезвреживание, переработка твердых и жидких отходов).	2	1 1 1
	<u>Семинарское занятие.</u>	2	
	<u>Самостоятельная работа обучающихся</u>	2	

	1. Написание рефератов «Самоочистка почвы», «Роль почвы в распространении инфекционных заболеваний», «Почва-климатообразующий фактор» с использованием лекционного материала, дополнительной литературы.		
Тема 1.5. Гигиенические требования к жилым и общественным зданиям. Гигиенические требования к МО.	<u>Содержание учебного материала</u> 1. Планировка и застройка населенных мест, гигиеническое значение. Урбанизация и экология человека. Микроклимат города. Городской шум и профилактика его вредного воздействия. Гигиенические принципы планировки и застройки населенных мест. Гигиеническое значение озеленения. 2. Совокупное воздействие жилищных условий (физические, химические, биологические факторы) и степени их благоустройства на жизнедеятельность и здоровье человека. Экологическая характеристика современных строительных и отделочных материалов. Гигиенические требования к естественному и искусственному освещению, отоплению, вентиляции помещений различных назначений. 3. Гигиенические требования к застройке больничного участка, больничный режим. Виды ИСМП, профилактика ИСМП.	2	1
			2
			1
	<u>Семинарское занятие.</u>	2	
	<u>Практическое занятие</u> 1. Определение и гигиеническая оценка естественного и искусственного освещения, определение кратности воздухообмена в помещении.	2	
	<u>Практическое занятие</u> 1. Проведение гигиенического обследования территории МО, определение зон больничного участка	2	
	<u>Самостоятельная работа обучающихся</u> 1. Знакомство с нормативно-правовой документацией направленной на профилактику ИСМП. 2. Составление конспекта: «Гигиенические требования к освещению, отоплению, вентиляции в помещениях учреждений здравоохранения»	4	

Тема 1.6. Гигиена и физиология труда.	<u>Содержание учебного материала</u> 1.Трудовая деятельность и физиологические функции организма. Утомление и его причины. Переутомление. Профилактика. 2.Классификация, краткая характеристика вредных производственных факторов. 3.Профессиональные вредности и профессиональные заболевания, их профилактика.	2	2 1 1
	<u>Семинарское занятие.</u>	2	
	<u>Практическое занятие.</u> 1.Исследование реакций организма на работу (нагрузка статическая, динамическая, умственная). Планирование гигиенических мероприятий по профилактике утомления.	2	
	<u>Самостоятельная работа обучающихся</u> 1.Подготовка сообщения о гигиене труда медицинского персонала в учреждениях здравоохранения с использованием журнала «Гигиена и санитария».	2	
Тема 1.7. Гигиенические основы рационального питания.	<u>Содержание учебного материала</u> 1.Питание как элемент здорового образа жизни. Элементы рационального питания. 2.Рекомендуемые величины физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных групп населения. 3.Качественный состав пищи. Роль витаминов.	2	1 2 1
	<u>Семинарское занятие.</u>	2	
	<u>Практическое занятие</u> 1.Составление меню-раскладки для различных групп населения, оценка питания.	2	
	<u>Практическое занятие</u> 1.Составление меню-раскладки для различных групп населения, оценка питания.	2	

	<u>Самостоятельная работа обучающихся</u> Подготовка докладов: «Характеристика пищевых веществ и их роли в жизнедеятельности организма (белки, жиры, углеводы)», «Значение витаминов и их основные источники, витаминизация продуктов. Профилактика гиповитаминозов»	4	
Тема 1.8. Пищевые отравления	<u>Содержание учебного материала</u> 1.Классификация пищевых отравлений 2.Профилактика пищевых отравлений 3.Гигиенические требования к предприятиям общественного питания	2	1 1 1
	<u>Семинарское занятие.</u>	2	
	<u>Самостоятельная работа</u> 1.Составление и решение ситуационной задачи	2	
Тема 1.9. Гигиена детей и подростков	<u>Содержание учебного материала</u> 1.Гигиенические требования к детским дошкольным учреждениям, школам 2.Гигиенические основы режима дня детей и подростков. Биологические ритмы. 3.Гигиенические требования к мебели в ДОУ и школах.	2	1 1 1
	<u>Семинарское занятие</u>	2	
	<u>Самостоятельная работа обучающихся</u> 1.Написание сообщения о биологических ритмах у детей, их значения при планирования режима дня в ДОУ и школах. 2.Прочтение нормативно-правовой документации регламентирующей санитарно-гигиенические требования к ДОУ и школам.	4	
Раздел 2 Гигиеническое обучение и воспитание населения		14	

Тема 2.1. Компоненты здорового образа жизни и пути их формирования.	<u>Содержание учебного материала</u> 1. Гигиеническое обучение как основной метод повышения гигиенической грамотности населения. Санитарное просвещение. 2. Основные составляющие здорового образа жизни: режим труда и отдыха, рациональное питание, физическая активность и др. 3. Факторы, влияющие на здоровье человека: образ жизни (50-55 %), окружающая среда (20-25 %), генетический фактор (15-20 %), медицинское обслуживание (8-10 %).	2	2
	<u>Семинарское занятие</u>	2	
	<u>Практическое занятие</u> 1. Оформление санитарных бюллетеней, памяток, буклетов	2	
	<u>Практическое занятие</u> 1. Составление программ гигиенического обучения различных групп населения, выступление перед аудиторией с агитационно-информационным сообщением по вопросам формирования здорового образа жизни.	2	
	<u>Самостоятельная работа обучающихся</u> 1. Формирование понятия здорового образа жизни у населения посредством санитарного просвещения. Планирование и проведение гигиенического обучения и воспитания населения при помощи активных методов обучения (подготовка беседы)	4	
Тема 2.2. Зачет.	<u>Содержание учебного материала</u> 1. Глобальные экологические проблемы. Антропогенное воздействие на природную среду. 2. Влияние природных и антропогенных факторов на здоровье населения. 3. Влияние загрязнений атмосферного воздуха, воды, почвы на здоровье и условия жизни населения. 4. Влияние жилищных условий на здоровье населения. 5. Рациональное питание. Питание как элемент здорового образа жизни. 6. Производственная среда. Основные направления профилактики		1 1 1 2 2

	профессиональных заболеваний. 7.Образ жизни и его влияние на здоровье человека. Гигиенические принципы организации здорового образа жизни. 8.Основные методы санитарного просвещения. Санитарное просвещение в работе МО.		1
			1
			1
	<u>Семинарское занятие</u>	2	
Всего		90	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация рабочей программы дисциплины требует наличия учебного кабинета гигиены и экологии человека.

Оборудование учебного кабинета:

1. Мебель и стационарное оборудование:

- столы, стулья для преподавателя и студентов;
- шкафы для хранения приборов, наглядных пособий, учебно – методической документации;
- доска классная;

2. Аппаратура и приборы:

- приборы: термометры, гигрометры, анемометры, кататермометры, барометры – анероиды, термографы, гигрографы, барографы, емкости для отбора проб воды, спиртовки, лабораторная посуда, люксметр

3. Наглядные пособия:

- Плакаты по разделам гигиены и экологии.
- Методические рекомендации для студентов и преподавателей к практическим занятиям.
- Видеофильмы по темам гигиены и экологии.

Технические средства обучения:

- компьютеры;
- интерактивная доска;
- мультимедийный проектор

3.2 Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники:

1. Гигиена и экология человека [Электронный ресурс] : учебник / Архангельский В.И., Кириллов В.Ф. - М. : ГЭОТАР-Медиа, 2016. - (Серия "СПО"). - <http://www.medcollegelib.ru/book/ISBN9785970425305.html>

Дополнительные источники:

1. Гигиена с основами экологии человека: учебник / В.И.Архангельский [и др.]; под ред. П.И.Мельниченко. – М.: ГЭОТАР-Медиа, 2013. – 752с.: ил.
2. Здоровый человек и его окружение [Электронный ресурс] : учебник / В. Р. Кучма, О. В. Сивочалова - 4-е изд., испр. и доп. - М. : ГЭОТАР-Медиа, 2015. - <http://www.medcollegelib.ru/book/ISBN9785970432327.html>

3. Первичная медико-санитарная помощь детям (ранний возраст) [Электронный ресурс] / Н. В. Иванова [и др.] - М. : ГЭОТАР-Медиа, 2018. - <http://www.medcollegelib.ru/book/ISBN9785970441886.html>
4. Проведение профилактических мероприятий / Т.Ю.Быковская [и др.]; под ред. к.м.н. Б.В.Кабарухина. – 4-е изд. – Ростов н/Д: Феникс, 2017. – 254с.: ил. – (Среднее медицинское образование).
5. Проведение профилактических мероприятий [Электронный ресурс] : учеб. пособие / С. И. Двойников [и др.] ; под ред. С. И. Двойникова. - М. : ГЭОТАР-Медиа, 2017. - <http://www.medcollegelib.ru/book/ISBN9785970440407.html>
6. Солодовников Ю.Л. Гигиена и экология человека (цикл лекций и практических занятий): учеб. пособие. – 3-е изд., испр. и доп. – СПб.: Лань, 2017. – 468с.

Нормативные и методические документы:

1. Федеральный закон РФ от 30.03.1999 № 52-ФЗ «О санитарно – эпидемиологическом благополучии населения»;
2. Федеральный закон РФ от 4 05.1999 г. N 96-ФЗ "Об охране атмосферного воздуха" (с изменениями и дополнениями);
3. Федеральный закон РФ от 3 06.2006 г. N 73-ФЗ "О введении в действие Водного кодекса Российской Федерации" (с изменениями и дополнениями);
4. Федеральный закон РФ от 14 07 2008 г. N 118-ФЗ "О внесении изменений в Водный кодекс Российской Федерации и отдельные законодательные акты Российской Федерации";
5. Федеральный закон «О качестве и безопасности пищевых продуктов» (2 января 2000 года № 29 - ФЗ);
6. Методические рекомендации МР 2.3.1.2432-08 3.2.1. Рациональное питание. Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных групп населения Российской Федерации;
7. СанПиН 2.3.2.1324–03 «Гигиенические требования к срокам годности и условиям хранения пищевых продуктов»;
8. СанПиН 2.1.4.1074-01 «Питьевая вода. Гигиенические требования к качеству воды централизованных систем питьевого водоснабжения. Контроль качества»;
9. СанПиН 2.4.3.1186-03 «Санитарно – эпидемиологические требования к организации учебно – производственного процесса в образовательных учреждениях начального профессионального образования»;
10. СанПиН 2.4.5.2409-08 «Санитарно – эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования»;
11. ГОСТ 2761-84 «Источники централизованного хозяйственно – питьевого водоснабжения».

Информационно – правовое обеспечение:

1. Электронно-библиотечная система (ЭБС): «Консультант студента. Электронная библиотека медицинского колледжа». Режим доступа: <http://www.studmedlib.ru/cgi bin/mb4>, <http://www.studentlibrary.ru/>
2. Министерство здравоохранения РФ (<http://www.minzdrav.ru>)
3. Кодекс: Информационно-правовая система [Электронный ресурс].– Режим доступа: <https://kodeks.ru/>
4. Консультант: информационно-правовое обеспечение [электронный ресурс]- режим доступа свободный.

Профильные web – сайты Интернета:

1. Министерство здравоохранения РФ (<http://www.minzdravru>)
2. Федеральная служба по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека (<http://www.rosпотребнадzor.ru>)
3. ФГУЗ Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека (<http://www.fcgsen.ru>)
4. Информационно – методический центр «Экспертиза» (<http://www.crc.ru>)
5. Центральный НИИ организации и информатизации здравоохранения (<http://www.mednet.ru>)

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения семинарских и практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований, а также во время зачета.

Результаты (освоенные знания и умения)	Формы и методы контроля и оценки
В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь : -давать санитарно – гигиеническую оценку факторам окружающей среды	Наблюдение и анализ на практических занятиях и при выполнении работ в процессе внеаудиторной работы. Зачёт.
- проводить санитарно – гигиенические мероприятия по сохранению и укреплению здоровья населения, предупреждению болезней	Устный и письменный опрос на семинарских и практических занятиях. Наблюдение и анализ на практических занятиях. Зачёт.
- проводить гигиеническое обучение и воспитание населения	Устный и письменный опрос на семинарских и практических занятиях.

	Наблюдение и анализ на практических занятиях. Зачёт.
В результате освоения дисциплины обучающийся должен <u>знать:</u> - современное состояние окружающей среды и глобальные экологические проблемы - факторы окружающей среды, влияющие на здоровье человека - основные положения гигиены - гигиенические принципы организации здорового образа жизни - методы, формы и средства гигиенического воспитания населения	Тестирование, устный и письменный опрос на семинарских и практических занятиях. Зачёт.

