

ПРИЛОЖЕНИЕ к ООП СОО (10-11 класс)
утвержденное приказом №593 от 30.08.2023

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 5» г. Усинска
«5 №-а шӧр общеобразовательной школа»
муниципальной бюджетной общеобразовательной велӧданін Усинск кар

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«БИОЛОГИЯ И МЕДИЦИНА»**

Направление:
естественонаучное

для учащихся 10-11 классов
2 года обучения

Составитель:
Тихомирова И.П.
учитель биологии

Усинск
2023 год

Пояснительная записка

Рабочая программа учебного курса внеурочной деятельности «Биология и медицина» предназначена для учащихся 10-11 классов, посвящена созданию условий для формирования познавательного интереса учащихся к профессии медицинского работника. Эта профессия не всегда пользуется популярностью. Очевидно, это связано с недопониманием роли медицинских специалистов и недостаточной информированности о содержании их деятельности. Также курс внеурочной деятельности посвящен изучению системы научных знаний и практической деятельности, имеющих целью предупреждение и лечение заболеваний человека. Это позволяет связать изучаемый теоретический материал с жизнью, применить полученные знания на практике.

В школьном курсе биологии и основ безопасности жизнедеятельности вопросы оказания медицинской помощи, профилактики заболеваний, пропаганды здорового образа жизни, последних достижений в области физиологии и медицины отражены недостаточно, поэтому изучение программы данного курса является актуальным.

Содержание курса может быть интересно учащимся, ориентированным на медицинские профессии. Кроме того, курс углубляет и расширяет знания учащихся по биологии.

Курс опирается на знания и умения, полученные учащимися при изучении анатомии, валеологии. В процессе обучения учащиеся получают информацию по основам медицины: уход за больными; источники инфекции; профилактические прививки; первая медицинская помощь; общие нормы санитарной гигиены; применение лекарственных и средств и др.

Программа составлена в соответствии с Федеральным компонентом государственного стандарта среднего общего образования по биологии и основ безопасности жизнедеятельности на основе примерной программы по предметам «Биология» и «Основы безопасности жизнедеятельности» утверждённой Министерством образования РФ.

Цели:

1. создать условия для овладения учащимися основными медицинскими терминами и понятиями;
2. учить применять их на практике;
3. расширить область знаний по биологии;
4. сформировать интерес к профессиям, связанным с медициной.

Задачи

– *обучения:*

создать условия для формирования у учащихся предметной и учебно-исследовательской компетентностей:

1. обеспечить усвоение учащимися знаний по анатомии, физиологии и гигиене человека в соответствии со стандартом биологического образования через систему занятий и индивидуальные образовательные маршруты учащихся;
2. продолжить формирование у школьников предметных умений: умения проводить биологические эксперименты и вести самонаблюдения, помогающие оценить степень своего здоровья и тренированности через лабораторные работы и систему особых домашних заданий;
3. продолжить развивать у учащихся общеучебные умения: умение конструировать проблемные вопросы и отвечать на них, кратко записывать основные мысли выступающего, составлять схемы по устному рассказу через систему разнообразных заданий.

– *развития:*

1. создать условия для развития у школьников интеллектуальной, эмоциональной, мотивационной и волевой сфер: особое внимание обратить на развитие моторной

памяти, мышления (умения устанавливать причинно-следственные связи, выдвигать гипотезы и делать выводы), способности осознавать познавательный процесс, побуждать жажду знаний, развивать стремление достигать поставленную цель через учебный материал уроков.

– **воспитания:**

1. способствовать воспитанию совершенствующихся социально-успешных личностей с положительной «Я-концепцией», формированию у школьников валеологической и коммуникативной компетентностей: особое внимание уделить половому и гигиеническому воспитанию учащихся в органичной связи с их нравственным воспитанием, воспитывать у них независимость и способность к эмпатии.

Программа рассчитана на 51 час: 17 часов – 10 класс, 34 часа – 11 класс в год.

Результаты освоения курса внеурочной деятельности

Учащиеся научатся пользоваться научными методами для распознавания биологических проблем; давать научное объяснение биологическим фактам, процессам, явлениям, закономерностям, их роли в жизни организмов и человека; проводить наблюдения за живыми объектами, собственным организмом; описывать биологические объекты, процессы и явления; ставить несложные биологические эксперименты и интерпретировать их результаты.

Учащиеся овладеют системой биологических знаний – понятиями, закономерностями, законами, теориями, имеющими важное общеобразовательное и познавательное значение; сведениями по истории становления биологии как науки.

Учащиеся освоят общие приёмы: оказания первой помощи; рациональной организации труда и отдыха; проведения наблюдений за состоянием собственного организма; правила работы в кабинете биологии, с биологическими приборами и инструментами.

Учащиеся приобретут навыки использования научно-популярной литературы по биологии, справочных материалов (на бумажных и электронных носителях), ресурсов Интернета при выполнении учебных задач.

Учащиеся должны знать:

- принципиальное устройство светового микроскопа;
- строение и функции организма;
- строение и функции тканей, органов и систем органов;
- значение физической нагрузки для организма человека.

Учащиеся должны уметь:

- работать со световым микроскопом и микропрепаратами;
- работать с современной биологической литературой и Интернетом;
- применять анатомические и физиологические знания для объяснения биологических процессов;
- использовать знания об анатомии и физиологии для ведения здорового образа жизни.

Содержание курса внеурочной деятельности

10 класс

Основные направления медицины

Медицина – ровесница человечества.

История медицины. Великие анатомы и врачи. Известные русские врачи.

Основные научные дисциплины в медицине. Значение первой медицинской помощи. Значение само- и взаимопомощи.

Основные направления медицины:

Дерматология – направление медицины, которое занимается изучением заболеваний кожи, выяснением причин их появления, проявления и механизмов развития, изучает основные методы диагностики, лечения и профилактических мероприятий.

Гастроэнтерология - раздел медицины, изучающий строение и основные задачи пищеварительной системы, заболевания желудочно-кишечного тракта, методов их диагностики, лечения и профилактических мер.

Кардиохирургия и кардиология - изучение этиологий, патогенезов, клинических проявлений болезней сердечнососудистой системы. Данное направление медицины призвано проводить диагностику, заниматься лечением и профилактикой заболеваний сердца.

Гинекология - направление медицины, изучающее женские половые органы и занимающееся лечением и профилактикой их заболеваний.

Лечение бесплодия – применение методов и приемов, которые способствуют оплодотворению и успешному зачатию ребенка. Оно предусматривает не только лечебные процедуры, а и искусственное оплодотворение.

Нефрология – направление, которое изучает и исследует функциональные способности и болезни почек.

Неврология – область медицины, которая углубленно изучает причины возникновения заболеваний нервной системы, а также выясняет основные причины и механизмы развития данных заболеваний, способствует познаниям симптоматики и изучает способы диагностических исследований, лечения и профилактических мероприятий.

Онкология – направление, изучающее опухоли, причины их возникновения, уровень развития, а также, занимается их эффективным лечением и профилактикой.

Ортопедия – область хирургии, которая изучает и занимается лечением и профилактикой деформаций и нарушений функций костно-мышечной системы, которые человек получил в результате травм или врожденных деформаций.

Отоларингология – диагностика, лечение и профилактика заболеваний уха, горла и носа.

Офтальмология – направление, которое изучает, диагностирует и успешно лечит заболевания глаз, устраняет клинические проявления нарушения зрения.

Пластическая хирургия – раздел медицины, непосредственно, хирургии, который осуществляет операционное вмешательство с целью устранения деформаций и коррекции частей тела или органов.

Педиатрия – лечение детей до момента достижения ими совершеннолетия.

Урология – направление, которое занимается лечением, профилактикой и диагностикой органов мочевой системы, мужской половой системы, заболеваний надпочечников и других процессов в брюшном пространстве. Система медицинского образования в России.

Организация медицинской помощи населению РФ.

Научная, лечебная и профилактическая медицина. Медицинские учреждения. Отрасли современной медицины: терапия, хирургия. Медицинская специализация. Медицинская инженерия: рентген, УЗИ, томограф, эндоскопия, кардиограф, тонометры, фонендоскопы. Биологические и химические исследования. Традиционная и нетрадиционная медицина. Гомеопатия и аллопатия.

Определение понятия «Здоровье».

Болезни и их лечение

Болезнь – что это такое?

Поведение болеющего и заболевшего человека. Установление щадящего режима, самонаблюдение, обращение к врачу. Выполнение всех предписаний врач. Уход за больным человеком. Правила личной безопасности. Правильный прием лекарств. Правила хранения лекарственных препаратов в доме. Производственный и бытовой травматизм.

Оказание доврачебной помощи. Оформление документов о временной нетрудоспособности. Справочный фонд на домашнем компьютере.

Основы гигиенических знаний.

Основы медицинской этики и деонтологии. Клятва Гиппократова. Сохранение медицинской тайны. Лечение медицинским словом. Этика профессиональных деловых отношений. Психологические особенности медицинских профессий. Опасность медицинской работы. Факторы риска. Условия труда медицинских работников. Профессиональные заболевания медиков. Имидж медицинской фирмы и персонала. Униформа. Стиль обслуживания пациентов.

Основы эпидемиологии.

Боль и обезболивание. Возвращение к жизни.

Диагностика – искусство распознавать.

Лекарственные средства, дозы их применения. Способы введения лекарственных средств. Хранение лекарственных средств. Лекарственные растения: виды, правила сбора и хранения, действия этих растений. Лекарственные препараты. Лекарственные травы.

Лечение. Уход за больным.

Первая медицинская помощь при ранениях. Десмургия. Раны, их виды, характеристика. Возможные осложнения. Понятие «десмургия». Повязка, перевязка. Виды перевязочного материала. Правила наложения повязок.

Практическая работа. Первая медицинская помощь при ранениях.

Первая медицинская помощь при остановке дыхания и сердечной деятельности. Сердечный приступ. Способы искусственного дыхания. Непрямой массаж сердца при остановке сердечной деятельности.

Практическая работа. Первая медицинская помощь при остановке сердечной деятельности и прекращении дыхания.

Обморок.

Первая медицинская помощь при кровотечениях. Кровотечения, их виды. Характеристика. Гемостаз. Остановка кровотечения. Мероприятия при внутреннем кровотечении.

Практическая работа. Первая помощь при кровотечении.

Первая медицинская помощь при переломах. Переломы костей, их распознавание. Имobilизация (основные правила). Осложнения при переломах.

Практическая работа. Первая медицинская помощь при переломах.

Ожоги. Причины возникновения ожогов, степень тяжести. Приемы оказания первой медицинской помощи.

Обморожения. Электротравмы. Причины травматического шока. Фазы травматического шока. Предупреждение шока. Профилактика шока. Противошоковые мероприятия.

Утопление.

Отравления.

Острая остановка кровообращения.

Эпидемии. Инфекционные заболевания. Возбудители инфекционных болезней. Основные признаки инфекционных болезней. Профилактика инфекционных болезней. Дезинфекция. Меры по профилактике инфекционных заболеваний.

Человек и окружающая среда. Природная и социальная среда обитания человека. Защита среды обитания человека.

11 класс

Терапия как область медицины

Терапия (внутренние болезни) — область медицины, занимающаяся изучением заболеваний внутренних органов. Основные разделы терапии (кардиология, нефрология и т.д.) Основные приемы диагностики заболеваний (осмотр, опрос, пальпация, перкуссия, аускультация, измерение пульса артериального давления). Особенности диагностики внутренних болезней. Посещение терапевтического отделения. Беседа с больными (при их

согласии). Просмотр рентгеновских снимков. Обучение измерению пульса, артериального давления, частоты дыхания.

Невропатология как область медицины

Невропатология (клиническая неврология, нервные болезни) — раздел неврологии, являющийся самостоятельной областью клинической медицины: изучает этиологию, патогенез и клинические проявления болезней нервной системы и разрабатывает методы их диагностики, лечения и профилактики. Особенности диагностики нервных болезней. Посещение неврологического отделения. Беседа с больными (при их согласии). Понятие Инсульт. Основные проявления инсульта на примере осмотра больных, первые признаки заболевания. Просмотр КТ-снимков.

Травматология как раздел хирургии

Травматология (от [греч.](#) травма — рана, увечье + логос — учение) — раздел [медицины](#), изучающий воздействие на организм человека различных [травмирующих](#) воздействий, последствия травм, методы их лечения. Классификация травм. Методы лечения травм. Посещение травматологического отделения. Основные отличия отделений хирургического профиля от терапевтического. Беседа с больными (при их согласии). Основные признаки перелома кости на примере осмотра больных. Оказание первой помощи. Просмотр рентгеновских снимков переломов костей различной локализации.

Хирургия как область медицины

Хирургия – это раздел медицины, который занимается болезнями, лечение которых требует оперативного вмешательства. Основные разделы хирургии (торакальная хирургия, абдоминальная хирургия и т.д.). Особенности диагностики хирургических болезней. Посещение хирургического отделения. Беседа с больными и их осмотр (при их согласии). Присутствие при перевязке. Гнойная и чистая хирургия. Посещение операционного отделения (травматологическая, эндоскопическая операционные, операционные для плановых и срочных операций). Основные хирургические инструменты. Основное медицинское оборудование, используемое при операциях (наркозные, дыхательные аппараты, операционные столы, эндоскопическое оборудование).

Психиатрия и наркология

Психиатрия — отрасль [медицины](#), изучающая нарушения [психических функций](#) и, вследствие этого, объективного восприятия действительности, вызванное заболеваниями [человека](#).

Наркология - это отдельная наука, изучающая явления физической и психологической зависимости от психоактивных веществ, методы лечения и предупреждения данных заболеваний. Особенности обследования больных с психическими заболеваниями. Посещение наркологического отделения. Беседа с больными и их осмотр (при их согласии). Наркомания и алкоголизм – тяжелые заболевания психики и тела, признаки, стадии, осложнения, последствия. Суициды. Профилактика суицида. Основные причины суицида. Основные признаки суицидальных мыслей.

Педиатрия - наука о здоровом и больном ребенке

Педиатрия - раздел медицины, связанный с развитием детей, уходом за ними, а также с диагностикой и лечением детских заболеваний. Основные особенности при обследовании и лечении детей. Посещение детского отделения больницы. Посещение отделения патологии новорожденных. Участие в осмотре ребенка.

Инфектология

Инфекционные болезни – область медицинской науки о заразных заболеваниях человека. Особенности диагностики и лечения инфекционных заболеваний. Понятие эпидемиологического анамнеза. Эпидемиологическое расследование. Посещение инфекционного отделения. Беседа с больными и их осмотр (при их согласии). Особенности устройства и режима инфекционного отделения.

Акушерство и гинекология. Неонатология

Акушёрство — клиническая дисциплина, которая изучает физиологические и патологические процессы, происходящие в организме женщины в связи с зачатием и беременностью, в родах и послеродовом периоде, а также разрабатывает методы родовспоможения, профилактики и лечения осложнений беременности и родов, заболеваний плода и новорождённого. Особенности акушерства как отдельной медицинской науки. Основные задачи акушерства.

Гинекология — отрасль [медицины](#), изучающая [заболевания](#), характерные только для [организма женщины](#), прежде всего — заболевания женской [репродуктивной системы](#). Связь акушерства и гинекологии. Особенности диагностики в акушерстве и гинекологии. Особенности осмотра пациентки.

Неонатология - раздел [медицины](#), который изучает [младенцев](#) и [новорождённых](#), их рост и развитие, их [заболевания](#) и [патологические состояния](#). Цели и задачи неонатологии. Связи неонатологии с акушерством и гинекологией. Период новорожденности, особенности новорожденного ребенка. Понятие недоношенности.

Посещение акушерско-гинекологического отделения и неонатального поста. Знакомство с оборудованием для выхаживания недоношенных детей. Присутствие на УЗИ беременной (при согласии).

Анестезиология и реаниматология как две неразрывно связанные между собой науки

Анестезиология — раздел [медицины](#), занимающийся изучением средств и методов обеспечения [анестезии](#) (то есть потери чувствительности, в том числе болевой) при различных острых болевых синдромах, шоковых состояниях, травмах, хирургических вмешательствах.

Реаниматология (интенсивная терапия) — наука, изучающая закономерности [смерти](#) и оживления организма с целью выработки наиболее эффективных методов профилактики и восстановления угасающих или только что угасших жизненных функций организма.

Связь анестезиологии и реаниматологии. Четыре компонента анестезии.

Посещение отделения анестезиологии и реанимации. Знакомство с основным оборудованием для поддержания жизнеобеспечения пациента. Осмотр больных (при наличии согласия).

Патологическая анатомия и судебно-медицинская экспертиза

Патологическая анатомия — научно-прикладная дисциплина, изучающая патологические процессы и болезни с помощью научного, главным образом микроскопического, исследования изменений, возникающих в клетках и тканях организма, органах и системах органов. Основные задачи патологической анатомии.

Патологоанатомическая практика — учение об организации патологоанатомической службы и практической деятельности врача-[патологоанатома](#).

Судебно-медицинская экспертиза применяется для разрешения специальных медицинских и биологических вопросов, возникающих в практической деятельности органов суда и следствия. Основные задачи СМЭ.

Посещение патологоанатомического отделения и морга больницы (при наличии письменного согласия родителей).

Лабораторная диагностика

Лабораторная диагностика — совокупность методов, направленных на анализ исследуемого материала с помощью различного специализированного оборудования. Роль лабораторной диагностики в постановке диагноза и назначении лечения.

Основные виды лабораторной диагностики. Посещение клиничко-диагностической и бактериологической лабораторий больницы. Знакомство с основным диагностическим оборудованием.

Лучевая диагностика

Лучевая диагностика – это практическая дисциплина, которая изучает использование разного рода излучений с целью обнаружения и распознавания большого количества заболеваний. Виды лучевой диагностики (рентгенодиагностика, радионуклидное исследование, УЗИ, компьютерная томография, термография). Плюсы и минусы лучевой диагностики. Посещение отделения лучевой диагностики (кабинет флюорографии, маммографии, рентген, кабинет компьютерной томографии, кабинет УЗИ) Просмотр снимков.

Функциональная диагностика

Функциональная диагностика – это отрасль медицины, которая занимается диагностикой заболеваний органов и систем организма и оценкой их функциональных возможностей с помощью инструментальных методов исследования. Виды функциональной диагностики (электрокардиография, электроэнцефалография, измерение функций внешнего дыхания и пр.). Посещение отделения функциональной диагностики. Знакомство с основной диагностической аппаратурой. Присутствие при диагностике больных. Просмотр результатов исследований.

Взрослая поликлиника – первичное амбулаторно-поликлиническое звено здравоохранения

Поликлиника — многопрофильное или специализированное лечебно-профилактическое учреждение для оказания амбулаторной медицинской помощи больным на приеме и на дому. Структура поликлиники для взрослых. Основные функции поликлиники. Особенности и отличия от других амбулаторно-поликлинических учреждений. Посещение взрослой поликлиники, знакомство с основными отделениями и кабинетами.

Детская поликлиника

Детская поликлиника - это лечебно-профилактическое учреждение, оказывающее амбулаторно-поликлиническую помощь детям до 14 лет включительно. Структура детской поликлиники. Основные функции поликлиники. Особенности и отличия от других амбулаторно-поликлинических учреждений. Посещение детской поликлиники, знакомство с основными отделениями и кабинетами.

Женская консультация

Женская консультация — амбулаторно-поликлиническое лечебно-профилактическое учреждение, основной задачей которого является амбулаторная и диспансерная помощь женщинам в период беременности и послеродовый период, гинекологическая помощь. Структура женской консультации. Основные функции женской консультации. Особенности и отличия от других амбулаторно-поликлинических учреждений. Посещение женской консультации, знакомство с основными отделениями и кабинетами.

Стоматологическая поликлиника

Стоматологическая поликлиника — это лечебно-профилактическое учреждение, деятельность которого направлена на профилактику стоматологических заболеваний, своевременное выявление и лечение больных с заболеваниями челюстно-лицевой области. Структура стоматологической поликлиники. Основные функции стоматологической поликлиники. Особенности и отличия от других амбулаторно-поликлинических учреждений. Посещение стоматологической поликлиники, знакомство с основными отделениями и кабинетами.

№	Название темы	Кол-во часов	Практические работы
10 класс			
1	Основные направления медицины	6	
2	Болезни и их лечение	11	№ 1. Первая помощь при кровотечении. № 2. Первая медицинская помощь при переломах.

			№ 3. Первая медицинская помощь при остановке сердечной деятельности и прекращении дыхания.
<i>Итого 10 класс: 17 часов</i>			
11 класс			
3	Области медицины	34	
<i>Итого 11 класс: 34 часа</i>			
Всего 10-11 класс		51	3

**Тематическое планирование
10 класс**

№ п/п	Тема урока	Количе- ство ча- сов	Дата про- ведения
Основные направления медицины (10 часов)			
1	Медицина – ровесница человечества. История медицины.	1	
2	Великие анатомы и врачи. Известные русские врачи.	1	
3	Основные научные дисциплины в медицине.	1	
4	Система медицинского образования в России.	1	
5	Организация медицинской помощи населению РФ.	1	
6	Определение понятия Здоровье.	1	
Болезни и их лечение (24 часа)			
7	Болезнь – что это такое? Основы гигиенических знаний.	1	
8	Основы медицинской этики и деонтологии. Основы эпидемиологии.	1	
9	Боль и обезболивание. Возвращение к жизни.	1	
10	Диагностика – искусство распознавать.	1	
11	Лекарственные препараты. Лечение. Уход за больным.	1	
12	Сердечный приступ. Обморок. Кровотечения. Способы остановки кровотечений.	1	
13	Практическая работа № 1. Первая помощь при кровотечениях.	1	
14	Переломы костей, их распознавание. Способы временной иммобилизации.		
15	Практическая работа № 2. Первая медицинская помощь при переломах.	1	
16	Острая остановка кровообращения.	1	
17	Практическая работа № 4. Первая медицинская помощь при остановке сердечной деятельности и прекращении дыхания.	1	
Итого 10 класс: 17 часов			

**Тематическое планирование
11 класс**

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата проведения
Терапия как область медицины (2 часа)			
1	Терапия как область медицины	1	
2	Терапия как область медицины	1	
Невропатология как область медицины (2 часа)			
3	Невропатология как область медицины	1	
4	Невропатология как область медицины	1	
Травматология как раздел хирургии (2 часа)			
5	Травматология как раздел хирургии	1	
6	Травматология как раздел хирургии	1	
Хирургия как область медицины (2 часа)			
7	Хирургия как область медицины	1	
8	Хирургия как область медицины	1	
Психиатрия и наркология (2 часа)			
9	Психиатрия и наркология	1	
10	Психиатрия и наркология	1	
Педиатрия - наука о здоровом и больном ребенке (2 часа)			
11	Педиатрия - наука о здоровом и больном ребенке	1	
12	Педиатрия - наука о здоровом и больном ребенке	1	
Инфектология (2 часа)			
13	Инфектология	1	
14	Инфектология	1	
Акушерство и гинекология. Неонатология (2 часа)			
15	Акушерство и гинекология. Неонатология	1	
16	Акушерство и гинекология. Неонатология	1	
Анестезиология и реаниматология как две неразрывно связанные между собой науки. (2 часа)			
17	Анестезиология и реаниматология как две неразрывно связанные между собой науки.	1	
18	Анестезиология и реаниматология как две неразрывно связанные между собой науки.	1	
Патологическая анатомия и судебно-медицинская экспертиза. (2 часа)			
19	Патологическая анатомия и судебно-медицинская экспертиза.	1	
20	Патологическая анатомия и судебно-медицинская экспертиза.	1	
Лабораторная диагностика (2 часа)			
21	Лабораторная диагностика	1	
22	Лабораторная диагностика	1	
Лучевая диагностика (2 часа)			
23	Лучевая диагностика	1	
24	Лучевая диагностика	1	
Функциональная диагностика (2 часа)			
25	Функциональная диагностика	1	
26	Функциональная диагностика	1	

Взрослая поликлиника – первичное амбулаторно-поликлиническое звено здравоохранения (2 часа)			
27	Взрослая поликлиника – первичное амбулаторно-поликлиническое звено здравоохранения	1	
28	Взрослая поликлиника – первичное амбулаторно-поликлиническое звено здравоохранения	1	
Детская поликлиника (2 часа)			
29	Детская поликлиника	1	
30	Детская поликлиника	1	
Женская консультация (2 часа)			
31	Женская консультация	1	
32	Женская консультация	1	
Стоматологическая поликлиника (2 часа)			
33	Стоматологическая поликлиника	1	
34	Стоматологическая поликлиника	1	
<i>Итого 11 класс: 34 часа</i>			