Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Кислова Наталья Николаевна
Должность: Проректор по УМР и качеству образования
Дата подписания: 04.09.2023 07:48:03
Уникальный программный ключ:
52802513f5b14a975b3e9b13008093d5726b159bf6064f865ae65b96a966c035

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования

«Самарский государственный социально-педагогический университет»

Кафедра начального образования

УТВЕРЖДАЮ
Проректор по УМР и КО,
председатель УМС СГСПУ

_____Н.Н. Кислова

Технологии организации здоровьесберегающего пространства в дошкольной образовательной организации

рабочая программа дисциплины (модуля)

Закреплена за кафедрой **Начального образования**

Учебный план ФНО-б23ДНо(5г).plx
Направление подготовки: 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)
Направленность (профиль) «Дошкольное образование» и «Начальное образование»

Квалификация **бакалавр**

Форма обучения **очная**

Общая трудоемкость **3 ЗЕТ**

Часов по учебному плану 108
в том числе:
аудиторные занятия 42
самостоятельная работа 66

Виды контроля в семестрах:
зачеты с оценкой 8

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр(Курс.Номер семестра на курсе)	**8(4.2)**		Итого	
Вид занятий	УП	РПД	УП	РПД
Лекции	16	16	16	16
Семинарские занятия	26	26	26	26
В том числе инт.	8	8	8	8
Итого ауд.	42	42	42	42
Контактная работа	42	42	42	42
Сам. работа	66	66	66	66
Итого	108	108	108	108

Направление подготовки: 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)
Направленность (профиль) «Дошкольное образование» и «Начальное образование»
Рабочая программа дисциплины «Технологии организации здоровьесберегающего пространства в дошкольной образовательной организации»

Программу составил(и):

Иванова Наталья Александровна

При наличии обучающихся из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья, которым необходим особый порядок освоения дисциплины (модуля), по их желанию разрабатывается адаптированная к ограничениям их здоровья рабочая программа дисциплины (модуля).

Рабочая программа дисциплины

Технологии организации здоровьесберегающего пространства в дошкольной образовательной организации

разработана в соответствии с ФГОС ВО:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки) (приказ Минобрнауки России от 22.02.2018 г. № 125)

составлена на основании учебного плана:

Направление подготовки: 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)
Направленность (профиль) «Дошкольное образование» и «Начальное образование»

утвержденного учёным советом СГСПУ от 28.10.2022 протокол № 4

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

Начального образования

Протокол от 27.09.2022 г. №2
Зав. кафедрой Л.В. Лысогорова

Начальник УОП
_____ _____ Н.А. Доманина

Направление подготовки: 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)
Направленность (профиль) «Дошкольное образование» и «Начальное образование»
Рабочая программа дисциплины «Технологии организации здоровьесберегающего пространства в дошкольной образовательной организации»

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Цель - познакомить будущих педагогов с основными направлениями здоровьесберегающей деятельности и методикой использования здоровьесберегающих технологий в учебно-воспитательном процессе образовательного учреждения.
Задачи изучения модуля (дисциплины)
- формирование представлений о здоровьесберегающей деятельности и технологиях здоровьесбережения детей дошкольного возраста;
- сформировать профессиональные умения и навыки осуществления здоровьесберегающей деятельности в процессе обучения и воспитания дошкольников.
Область профессиональной деятельности: 01 Образование и наука

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Цикл (раздел) ОП:	Б1.В.ДВ.09
2.1	**Требования к предварительной подготовке обучающегося:**

Содержание дисциплины базируется на материале:

Безопасность жизнедеятельности, Возрастная анатомия, физиология и культура здоровья, Здоровьесберегающие образовательные технологии

2.2	**Дисциплины (модули) и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:**

Производственная практика (педагогическая практика) (по профилю "Начальное образование")
Производственная практика (педагогическая практика) (по профилю "Дошкольное образование")

3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

ПК-1 Способен осуществлять педагогическую деятельность по реализации образовательного процесса по предмету

ПК-1.1 Умеет реализовывать образовательную программу по предмету с учетом специфики содержания, методов и инструментов соответствующей области научного знания

Знает различные типы здоровьесберегающих технологий, возможности их применения в работе с детьми дошкольного возраста; Способен проектировать образовательную деятельность детей с учетом требований здоровьесбережения. Способен реализовывать различные образовательные программы в соответствии с требованиями здорового образа жизни дошкольников и педагогов.

ПК-1.2 Реализует образовательную программу по предмету с использованием технологий профессиональной деятельности

Умеет осуществлять отбор
Здоровьесберегающих технологий в соответствии с содержанием деятельности педагога и детей, этапов занятия, физического и психического состояния участников образовательного процесса.

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр	Часов	Интеракт.
	Раздел 1. Образ жизни основной фактор здоровья			
1.1	Тема лекции /Лек/	8	16	2
	Тема 1. Здоровье как основная ценность человека.	8	2	0
	Тема 2. Образ жизни как основной фактор здоровья.	8	2	0
	Тема 3. Здоровьесберегающая педагогика, ее задачи.	8	2	0
	Тема 4. Организация образовательного процесса в образовательном учреждении в соответствии с требованиями здоровьесберегающих технологий.	8	6	2
	Тема 5. Практические аспекты в работе педагога по организации контроля и оценки состояния здоровья детей.	8	4	0

1.2	Тема семинарского занятия /Сем зан/ Тема 1. Здоровье как основная ценность человека. Тема 2. Образ жизни как основной фактор здоровья. Тема 3. Здоровьесберегающая педагогика, ее задачи. Тема 4. Организация образовательного процесса в образовательном учреждении в соответствии с требованиями здоровьесберегающих технологий. Тема 5. Практические аспекты в работе педагога по организации контроля и оценки состояния здоровья детей.	8 8 8 8 8 8	26 4 4 6 6 6	6 2 2 0 0 2
1.3	Тема самостоятельной работы /Ср/ Вклад ученых в разработку проблемы здорового образа жизни. Практическая деятельность педагога в работе с детьми по сохранению и укреплению здоровья Здоровье человека.	8 8 8 8	66 30 30 6	0 0 0 0

5. Оценочные и методические материалы по дисциплине (модулю)

5.1. Содержание аудиторной работы по дисциплине (модулю)

8 семестр 5 лекции, 5 семинарских занятий

Раздел 1. Образ жизни основной фактор здоровья

Лекция № 1 (2 часа)

Тема: Здоровье как основная ценность человека.

- Общая характеристика наук о здоровье.
- Сущность и понятие здоровья.
- Факторы здоровья.
- Виды здоровья. Отношение к здоровью.
- Механизмы сохранения и укрепления здоровья: соматический компонент, стресс и адаптация.

Лекция № 2 (2 часа)

Тема: Образ жизни как основной фактор здоровья.

- Общее понятие «образ жизни».
- ЗОЖ. Общая характеристика.
- Компоненты ЗОЖ: питание, движение, дыхание.
- Режим дня и здоровье детей.
- Психогигиена.

Лекция № 3 (2 часа)

Здоровьесберегающая педагогика, ее задачи.

- Государственная политика в области охраны здоровья детей дошкольного возраста.
- История развития представлений об охране здоровья детей в российской педагогической традиции в 19,20,21 веках.
- Здоровье детей и педагогические факторы риска.
- Системы обучения и здоровье детей.
- Задачи и принципы организации здоровьесберегающей педагогической деятельности.
- Теоретические аспекты создания ЗСО среды.

Виды технологий, используемых в ОУ с целью сохранения и укрепления здоровья участников образовательно-воспитательного процесса.

Лекция № 4 (6 часа)

Тема: Организация образовательного процесса в образовательном учреждении в соответствии с требованиями здоровьесберегающих технологий.

Реализация ЗСОТ в ДОУ:

- Технологии сохранения и стимулирования здоровья (релаксация, различные виды гимнастик, динамические паузы, спортивные игры и т.д.).
- Технологии обучения здоровому образу жизни (гимнастика, самомассаж, активный отдых и др.).
- Коррекционные технологии (Артикуляционная гимнастика, сказкотерапия, технологии музыкального воздействия, ритмопластика и др.).

Лекция № 5 (4 часа)

Тема: Практические аспекты в работе педагога по организации контроля и оценки состояния здоровья детей.

- Проектирование здоровьесберегающих программ для ОУ.
- Повышение компетентности педагога и родителей в области охраны здоровья детей.
- Оптимизация уровня двигательной активности и оздоровительные процедуры в течении дня.
- Методы и методики оздоровительных процедур.
- Методики оценки уровня здоровья детей в ОУ.

Семинарские занятия №1 (4 часа)

Тема: Здоровье. Виды здоровья.

Вопросы и задания:

1. Здоровье как интегральный показатель состояния организма. Понятие «здоровье» по ВОЗ и другим авторов. (Брахман, Казначеев и др.). Виды, компоненты, критерии и признаки здоровья.
2. Содержание понятий: физическое, психическое, нравственное, духовное здоровье.
3. Комплексная оценка здоровья школьников по Громбаху. Понятие «эталон» здоровья школьника, пять групп здоровья школьников. Определение понятий: «уровень здоровья», «индекс здоровья».
4. Оформление и назначение «листка – здоровья» школьника.

Семинарские занятия №2 (4 часа)

Тема: Образ жизни как основной фактор здоровья

Вопросы и задания:

Теоретические аспекты здоровья. Валеология – наука о здоровье, её цели, задачи, и содержание. Педагогическая валеология – цели, задачи и основные понятия.

Вклад ученых в разработку проблемы здорового образа жизни.

Учение И.И. Мечникова об ортобиозе.

Технология самосбережения (ортобиотика) в работах В.М. Шепеля.

В.М. Бехтерев о здоровье как идее личностного развития.

И.Г. Назаров и первые рекомендации по формированию здорового образа жизни.

Ресурсное состояние человека.

Ресурсосбережение. Потребности личности (физические, духовные, психические) и последствия их неудовлетворения.

Физические и психические особенности ресурсного состояния личности.

Семинарские занятия №3 (6 часа)

Тема: Здоровьесберегающая педагогика, ее задачи.

Вопросы и задания:

Определение понятий: «Здоровьесберегающая педагогика и здоровьесберегающие технологии». Технологии общепедагогические и специфические здоровьесберегающие.

Работоспособность, фазы работоспособности. Утомление, биологическая роль утомления. Усталость как субъективное ощущение утомления. «Ранняя усталость», ее причины. Переутомление, причины переутомления и последствия. Причины утомления дошкольников.

Семинарские занятия №4 (6 часа)

Тема: Организация образовательного процесса в образовательном учреждении в соответствии с требованиями здоровьесберегающих технологий

Вопросы и задания

Рациональное питание и здоровье дошкольника

Практическая работа: «Расчет энергетического баланса в организме»; «Составление меню дневного рациона дошкольника»; «Исследование питания и здоровья дошкольника».

Цель: формирование умений составлять пищевой рацион с учетом правил рационального питания. Оборудование: таблицы определения основного обмена по возрасту, росту, массе, таблицы затрат энергии при различных видах работы, таблицы калорийности, питательной ценности и содержания витаминов в продуктах.

Порядок работы: ЗСОТ ДОУ

1.расчет пищевого рациона дошкольника;
2.расчет энергетического баланса;
3.составление меню дневного рациона;
4.исследование питания и здоровья дошкольников.

Семинарские занятия №5 (6 часа)

Тема: Практические аспекты в работе педагога по организации контроля и оценки состояния здоровья детей

Вопрсы и задания:

1. Определение понятия «образ жизни». Два вида образа жизни. Характеристика здорового образа жизни, биологические и социальные принципы ЗОЖ.
2. Уровень жизни, качество жизни и стиль жизни – социально – психологические и социально – экономические категории, формирующие образ жизни.
3.Культура питания, культура движения и культура эмоций – три взаимосвязанные элемента ЗОЖ.
4. Показатели здорового образа жизни детей дошкольного возраста.

Оценка физической и умственной работоспособности.

5.2. Содержание самостоятельной работы по дисциплине (модулю)

Содержание обязательной самостоятельной работы по дисциплине

№ п/п	Темы дисциплины	Содержание самостоятельной работы студентов	Продукты деятельности
1.	Вклад ученых в разработку проблемы здорового образа жизни.	Подготовка сообщений по теме.	Доклад с презентацией

2.	Практическая деятельность педагога в работе с детьми по сохранению и укреплению здоровья	Создать методическую копилку: - комплекс утренней гимнастики для детского сада (в разные временные периоды); - картотека подвижных игр для детей дошкольного возраста (не менее 10); - картотека пальчиковых игр для детей дошкольного возраста (не менее 10); - комплекс физминуток и минуток релаксации для дошкольников; - методики оценки отношения к здоровью и ЗОЖ детей (2-3); - методики оценки уровня здоровья детей (2-3)	Методическая копилка
3.		Разработать программу по реализации сохранения и укрепления здоровья детей в ДОУ (на выбор студента)	Рабочая программ

Содержание самостоятельной работы по дисциплине на выбор студента

№ п/п	Темы дисциплины	Содержание самостоятельной работы студентов	Продукты деятельности
1.	Здоровье человека.	Выполнение проектов по темам дисциплины: «Я и мое здоровье», «Витамины и здоровье», «О пользе закаливания» и др. на выбор студента.	Форма защиты проекта – газета, фотоотчет, фильм и т.д.

5.3.Образовательные технологии

При организации изучения дисциплины будут использованы следующие образовательные технологии: информационно-коммуникационные технологии, технология организации самостоятельной работы, технология рефлексивного обучения, технология модульного обучения, технология игрового обучения, технологии групповой дискуссии, интерактивные технологии, технология проблемного обучения, технология организации учебно-исследовательской деятельности, технология проектного обучения, технология развития критического мышления.

5.4. Текущий контроль, промежуточный контроль и промежуточная аттестация

Балльно-рейтинговая карта дисциплины оформлена как приложение к рабочей программе дисциплины.
Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине оформлен отдельным документом.

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

6.1. Рекомендуемая литература

6.1.1. Основная литература

	Авторы,	Заглавие	Издательство, год
Л1.1	Поляшова, Н.В.	Психологические основы здоровьесберегающего образовательного процесса в начальной школе : учебное пособие / Н.В. Поляшова, И.А. Новикова, И.Г. Маракушина ; URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=436398	Северный (Арктический) федеральный университет им. М. В. Ломоносова. – Архангельск : Северный (Арктический) федеральный университет (САФУ), 2012. – 147 с.
Л1.2	Дмитриев, Ю.А.	Информационные и коммуникационные технологии в профессиональной деятельности педагога дошкольного образования: учебное пособие / Ю.А. Дмитриев, Т.В. Калинина ; URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=472076	Московский педагогический государственный университет. – Москва : Московский педагогический государственный университет (МПГУ), 2016. – 188 с.
Л1.3			

6.1.2. Дополнительная литература

	Авторы,	Заглавие	Издательство, год
Л2.1	Цибульникова, В.Е.	Педагогические технологии. Здоровьесберегающие технологии в общем образовании : учебное пособие (с практикумом) для студентов педагогических вузов / В.Е. Цибульникова, Е.А. Леванова ; под общ. ред. Е.А. Левановой URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=471794	Московский педагогический государственный университет ; Факультет педагогики и психологии. – Москва : Московский педагогический государственный университет (МПГУ), 2017. – 148 с.
Л2.2			

6.2 Перечень программного обеспечения
- Acrobat Reader DC
- Dr.Web Desktop Security Suite, Dr.Web Server Security Suite
- Microsoft Office 365 Pro Plus - subscription license (12 month) (Пакет программ Word, Excel, Access, PowerPoint, Outlook, OneNote, Publisher, Teams, OneDrive, Yammer, Stream, SharePoint Online).
- Microsoft Windows 10 Education
- XnView
- Архиватор 7-Zip
6.3 Перечень информационных справочных систем, профессиональных баз данных
- ЭБС «Университетская библиотека онлайн»
- Базы данных Springer eBooks

7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)	
7.1	Наименование специального помещения: учебная аудитория для проведения практических занятий, групповых консультаций, индивидуальных консультаций, текущего контроля, промежуточной аттестации, Учебная аудитория. Оснащенность: Меловая доска-1шт., Комплект учебной мебели, ноутбук, проекционное оборудование (мультимедийный проектор и экран).
7.2	Наименование специального помещения: помещение для самостоятельной работы, Читальный зал. Оснащенность: ПК-4шт. с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду СГСПУ, Письменный стол-4 шт., Парта-2 шт..

8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Работа над теоретическим материалом происходит кратко, схематично, последовательно фиксировать основные положения, выводы, формулировки, обобщения; помечать важные мысли, выделять ключевые слова, термины. Проверка терминов, понятий с помощью энциклопедий, словарей, справочников с выписыванием толкований в тетрадь. Обозначить вопросы, термины, материал, который вызывает трудности, пометить и попытаться найти ответ в рекомендуемой литературе. Если самостоятельно не удается разобраться в материале, необходимо сформулировать вопрос и задать преподавателю.

Проработка рабочей программы дисциплины, уделяя особое внимание целям и задачам, структуре и содержанию дисциплины. Конспектирование источников, подготовка ответов к контрольным вопросам, просмотр рекомендуемой литературы, работа с информационными источниками в разных форматах.

Также в процессе изучения дисциплины методические рекомендации могут быть изданы отдельным документом.

Направление подготовки: 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)
Направленность (профиль) «Дошкольное образование» и «Начальное образование»
Рабочая программа дисциплины «Технологии организации здоровьесберегающего пространства в дошкольной образовательной организации»

Приложение

Балльно-рейтинговая карта дисциплины «Технологии организации здоровьесберегающего пространства в дошкольной образовательной организации»

Курс 4 Семестр 8

Вид контроля		Минимальное количество баллов	Максимальное количество баллов
Раздел 1. Образ жизни основной фактор здоровья			
Текущий контроль по модулю:			
	Аудиторная работа	40	65
	Самостоятельная работа (специальные обязательные формы)	10	20
	Самостоятельная работа (специальные формы на выбор студента)	-	5
Контрольное мероприятие по модулю		6	10
Промежуточный контроль			
Промежуточная аттестация		56	100

Вид контроля		Примеры заданий, критерии оценки и количество баллов			Темы для изучения и образовательные результаты
Раздел 1. Образ жизни основной фактор здоровья					
Текущий контроль по модулю		Виды работы	Критерии	Макс. балл	
1	Аудиторная работа	Посещение лекций, ведение конспекта	0,5 балла – конспект лекции соответствует теме и отражает основные положения, сообщенные лектором, структурирован 1 балл – конспект лекции соответствует теме и отражает основные положения, сообщенные лектором, написан разборчиво, структурирован, содержит дополнительные сведения, почерпнутые студентом из других источников	8	Тема 1. Здоровье как основная ценность человека. Тема 2. Образ жизни как основной фактор здоровья.

		Работа на семинарских занятиях Выполнение практических заданий. Коллоквиум	1 балл – присутствие на семинаре, реплики, замечания по обсуждаемым вопросам; практические работы не выполнены. 2 балла – содержательный ответ на один из вопросов занятия; обнаруживает понимание материала, не может обосновать свои суждения, может применить знания на практике, привести необходимые примеры только по учебнику или лекционному курсу; излагает материал последовательно и правильно. Практические работы выполнены не в полном объеме. 3 балла – полно и аргументированно отвечает по содержанию задания; обнаруживает понимание материала, может обосновать свои суждения, применить знания на практике, привести необходимые примеры не только по учебнику, но и самостоятельно составленные; излагает материал последовательно и правильно. Выполнение всех практических работ без ошибок. Все задания выполнены	40 17	Тема 3. Здоровьесберегающая педагогика, ее задачи. Тема 4. Организация образовательного процесса в образовательном учреждении в соответствии с требованиями здоровьесберегающих технологий. Тема 5. Практические аспекты в работе педагога по организации контроля и оценки состояния здоровья детей. Знает различные типы здоровьесберегающих технологий, возможности их применения в работе с детьми дошкольного возраста; Способен проектировать образовательную деятельность детей с учетом требований здоровьесбережения. Способен реализовывать различные образовательные программы в соответствии с требованиями здорового образа жизни дошкольников и педагогов. Умеет осуществлять отбор Здоровьесберегающих технологий в соответствии с содержанием деятельности педагога и детей, этапов занятия, физического и психического состояния участников образовательного процесса.
2	Самост. раб (обяз.)	Доклад	1 балл – содержание доклада соответствует теме, структурирован, представлено современное видение проблемы; доклад подготовлен самостоятельно, продемонстрировано свободное владение материалом. 2 балла – содержание доклада соответствует теме, структурирован, цель, представлено современное видение проблемы; доклад подготовлен самостоятельно, продемонстрировано свободное владение материалом, сопровождался демонстрированием наглядного материала.	2	Вклад ученых в разработку проблемы здорового образа жизни Практическая деятельность педагога в работе с детьми по сохранению и укреплению здоровья
		Методическая копилка	Представлена в полном объеме, выполнена качественно, оформлена эстетично.	10	

		Рабочая программа	Выполнена в соответствии с требованиями, четко структурирована; разделы программы соответствуют заявленной тематике.	8	Знает различные типы здоровьесберегающих технологий, возможности их применения в работе с детьми дошкольного возраста; Способен проектировать образовательную деятельность детей с учетом требований здоровьесбережения. Способен реализовывать различные образовательные программы в соответствии с требованиями здорового образа жизни дошкольников и педагогов. Умеет осуществлять отбор Здоровьесберегающих технологий в соответствии с содержанием деятельности педагога и детей, этапов занятия, физического и психического состояния участников образовательного процесса.
3	Сам. раб. (на выбор)	Выполнение проектов по темам дисциплины: «Я и мое здоровье», «Витамины и здоровье», «О пользе закаливания» и др. на выбор студента. Проект выполнен самостоятельно, представлен вовремя, защита проекта проведена публично.		5	Здоровье человека Знает различные типы здоровьесберегающих технологий, возможности их применения в работе с детьми дошкольного возраста; Способен проектировать образовательную деятельность детей с учетом требований здоровьесбережения. Способен реализовывать различные образовательные программы в соответствии с требованиями здорового образа жизни дошкольников и педагогов. Умеет осуществлять отбор Здоровьесберегающих технологий в соответствии с содержанием деятельности педагога и детей, этапов занятия, физического и психического состояния участников образовательного процесса.
Контрольное мероприятие по модулю					

Промежуточная аттестация	Зачет с оценкой Контрольная работа	Представлена в ФОС	10	
			100	