

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Наумова Наталья Александровна

Должность: Ректор

Дата подписания: 24.10.2024 14:21:41

Уникальный программный ключ:

6b5279da4e034bffa679172803da5b7b559fc69e2

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования

«ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ПРОСВЕЩЕНИЯ»

(ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ПРОСВЕЩЕНИЯ)

Факультет безопасности жизнедеятельности

Кафедра безопасности жизнедеятельности и методики обучения

Согласовано

деканом факультета безопасности

жизнедеятельности

« 26 » 03 2024 г.

/Ковалев П.А./

Фонд оценочных средств

по дисциплине

Жизнеобеспечение и выживание в кризисных и экстремальных ситуациях

Направление подготовки

44.03.01 Педагогическое образование

Профиль

Безопасность жизнедеятельности

Квалификация

Бакалавр

Формы обучения

Очная, заочная

Мытищи

2024

Содержание

1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы
2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания
3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы
4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.

1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы

Код и наименование компетенции	Этапы формирования
ПК-1. Способен осваивать и использовать теоретические знания и практические умения и навыки в предметной области при решении профессиональных задач.	1) Работа на учебных занятиях 2) Самостоятельная работа
ПК-7. Способен к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся в учебно-воспитательном процессе и внеурочной деятельности	1) Работа на учебных занятиях 2) Самостоятельная работа

2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

Оцениваемые компетенции	Уровень сформированности	Этап формирования	Описание показателей	Критерии оценивания	Шкала оценивания
ПК-1	Пороговый	1.Работа на учебных занятиях 2.Самостоятельная работа	Знать: теоретические знания и практические умения и навыки в предметной области при решении профессиональных задач. Уметь: использовать теоретические знания и практические умения и навыки в предметной области при решении профессиональных задач.	Устный опрос	Шкала оценивания устного опроса
	Продвинутый	1.Работа на учебных занятиях 2.Самостоятельная работа	Знать: теоретические знания и практические умения и навыки в предметной области при решении профессиональных задач. Уметь: использовать теоретические знания и практические	Устный опрос, реферат, доклад, Практическая подготовка	Шкала оценивания устного опроса Шкала оценивания реферата Шкала оценивания

			умения и навыки в предметной области при решении профессиональных задач. Владеть: теоретическими знаниями и практическими умениями и навыками в предметной области при решении профессиональных задач.		ния доклада Шкала оценивания практической подготовки
ПК-7	Пороговый	1.Работа на учебных занятиях 2.Самостоятельная работа	Знать: содержание и порядок организации работы по обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся в учебно-воспитательном процессе и внеурочной деятельности. Основные положения российского законодательства по охране труда; Обязанности работника в области охраны труда; Уметь: Осуществлять обучение и воспитание работников, преподавателей, персонала и обучающихся в целях обеспечения охраны жизни и здоровья обучающихся в учебно-воспитательном процессе и внеурочной деятельности	Устный опрос	Шкала оценивания устного опроса
	Продвинутый	1.Работа на учебных занятиях	Знать: содержание и порядок организации работы	Устный опрос, реферат, доклад, Практическая	Шкала оценивания

		2.Самостоятельная работа	по обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся в учебно-воспитательном процессе и внеурочной деятельности. Основные положения российского законодательства по охране труда; Обязанности работника в области охраны труда; Уметь: Осуществлять обучение и воспитание работников, преподавателей, персонала и обучающихся в целях обеспечения охраны жизни и здоровья обучающихся в учебно-воспитательном процессе и внеурочной деятельности Владеть: практическими навыками по разработке и введению в действие планирующих и других документов по обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся в учебно-воспитательном процессе и внеурочной деятельности;	подготовка	устного опроса Шкала оценивания реферата Шкала оценивания доклада Шкала оценивания практической подготовки
--	--	--------------------------	---	------------	---

Описание шкал оценивания

Шкала оценивания устного опроса

Балл	Критерии оценивания
11-20	за полный ответ на поставленный вопрос с включением в содержание

	ответа(лекции) преподавателя, материалов учебников, дополнительной литературы без наводящих вопросов;
6-10	за полный ответ на поставленный вопрос в объеме (лекции) преподавателя с включением в содержание ответа материалов учебников с четкими положительными ответами на наводящие вопросы преподавателя;
4-5	за ответ, в котором озвучено более половины требуемого материала, с положительным ответом на большую часть наводящих вопросов;
0-3	за ответ, в котором озвучено менее половины требуемого материала или не озвучено главное в содержании вопроса с отрицательными ответами на наводящие вопросы или студент отказался от ответа без предварительного объяснения уважительных причин.

Шкала оценивания доклада

Балл	Критерии оценивания
6-10	Материал полностью соответствует выбранной тематике, студент способен рассказать содержимое текста в полном объеме, а так же ориентируется по содержанию доклада;
4-5	Материал полностью соответствует выбранной тематике, студент способен частично рассказать содержимое текста, а так же ориентируется по содержанию доклада;
0-5	Материал не соответствует выбранной тематике, студент не способен в полном объеме рассказать содержимое текста.

Шкала оценивания реферата

Балл	Критерии оценивания
16-20	Проявил самостоятельность и оригинальность. Продемонстрировал культуру мышления, логическое изложение проблемы безопасности. Обобщил междисциплинарную информацию по предмету. Применил ссылки на научную и учебную литературу. Определил цель и пути ее достижения при анализе междисциплинарной информации. Сформулировал выводы. Применил анализ проблемы. Сформулировал и обосновал собственную позицию.
11-15	Проявил самостоятельность. Показал культуру мышления, логично изложил проблему. Обобщил некоторую междисциплинарную информацию. Не применил достаточно ссылок на научную и учебную литературу. Смог поставить цель при анализе междисциплинарной информации по предмету. Сформулировал некоторые выводы. Применил анализ проблемы. Сформулировал, но не обосновал собственную позицию.
6-10	Проявил некоторую самостоятельность. Применил логичность в изложении проблемы. Не в полной мере обобщил междисциплинарную информацию. Не применил ссылки на научную и учебную литературу. С трудом сформулировал цель при анализе междисциплинарной информации. Сформулировал некоторые выводы. Отчасти применил анализ проблемы по БЖД. Не сформулировал собственную позицию.
0-5	Не проявил оригинальности при написании реферата. Обобщил некоторым образом информацию. Допустил неточности в анализе темы с использованием междисциплинарных знаний, фактов, теорий. Допустил ошибки при применении анализа проблемы по БЖД. Не применил ссылки на научную и учебную литературу. Не сформулировал конкретные выводы.

Шкала оценивания практической подготовки

Критерии оценивания	Баллы
высокая активность на практической подготовке, способен применять меры профилактики преступлений в жизнедеятельности, демонстрирует навыки безопасного поведения для обеспечения личной безопасности	7-10
средняя активность на практической подготовке, способен применять меры профилактики преступлений в жизнедеятельности, демонстрирует навыки безопасного поведения для обеспечения личной безопасности, но задание решено нерациональным способом или допущено не более двух несущественных ошибок	3-6
низкая активность на практической подготовке, при применении мер профилактики преступлений в жизнедеятельности и демонстрации навыков безопасного поведения для обеспечения личной безопасности допущены существенные ошибки в выборе способа решения, задание решено в общем виде.	0-2

3 Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы

Темы устного опроса

1. Поражающие факторы, возникающие при авариях, катастрофах, стихийных бедствиях и современных средствах поражения;
2. Экстремальные условия и экстремальные ситуации в природе: факторы, определяющие успех выживания в природе;
3. Основные факторы стресса, способы их преодоления;
4. Основы адаптации существования в природных условиях;
5. Виды подачи сигналов бедствия;
6. Порядок проведения спасательных работ и спасательных операций;
7. Ориентирование на местности. Карта и типы карт;
8. Способы ориентирования по местным признакам;
9. Определение направления и движения по азимуту, определение, отсчёт, назначение;
10. Простейшие приёмы измерения, оценка расстояния на местности;
11. Организация убежищ и укрытий, выбор места, планы укрытий. Основные требования к временному укрытию;
12. Костёр, основные принципы обращения с ним. Типы костров и их организация. Виды костров. Меры безопасности при использовании;
13. Питьевой режим и добывание воды. Правила пользования естественными водоисточниками. Способы обеззараживания воды;
14. Питание и добывание пищи. Основные источники пищи, определение пригодности к употреблению;
15. Лекарственные растения и их использование в природных условиях;
16. Основные правила безопасности при употреблении растительной и животной пищи;
17. Тактическая характеристика поражающих факторов экстремальных ситуаций;
18. Задачи и объём первой помощи;
19. Понятие о кровообращении, органы кровообращения. Значение своевременной остановки кровотечения. Определение мест прижатия важнейших артерий.
20. Сердце, сосуды, их строение и функции. Главнейшие артерии верхних и нижних конечностей, сонная артерия.

21. Общее понятие о закрытых и открытых повреждениях. Понятие о ране, опасность ранения.
22. Проникающие ранения черепа, груди, живота. Симптомы и первая помощь.
23. Понятие об асептике и антисептике. Правила обращения со стерильным материалом. Виды перевязочного материала. Первичная повязка.
24. Острая коронарная недостаточность, стенокардия, инфаркт миокарда. Симптомы, первая помощь;
25. Острая сосудистая недостаточность, симптомы, первая помощь.
26. Асфиксии, симптомы первая помощь.
27. Почечная колика, симптомы, первая помощь.
28. Острые нарушения мозгового кровообращения. Коматозные состояния. Симптомы, первая помощь.
29. Причины, признаки и оказание первой помощи при ушибах, растяжениях и вывихах.
30. Ушибы мягких тканей в сочетании с переломами костей.
31. Понятие о переломах. Виды и признаки переломов. Виды транспортных шин, подручные средства. Способы оказания первой помощи при переломах костей конечностей.
32. Понятие о реанимации. Терминальные состояния, определение признаков клинической и биологической смерти. Определение объёма и последовательности реанимационных мероприятий.
33. Признаки расстройства психики у пострадавших в очаге чрезвычайных ситуаций. Первая помощь, особенности её оказания.
34. Личная гигиена и её значение в сохранении здоровья. Знание личной гигиены в мероприятиях по защите человека от радиоактивного поражения, отравляющих веществ и бактериальных средств. Гигиена одежды, обуви, снаряжения.
35. Меры защиты продуктов питания от порчи, загрязнения и заражения. Определение зараженности тары, продуктов.

Темы рефератов

1. Проблемы вынужденного автономного выживания в условиях севера.
2. Подача сигналов бедствия. Международная система поиска и спасения «Компас-карт».
3. Ориентирование на местности. Определение времени без часов.
4. Определение направления движения по азимуту.
5. Особенности организации убежища и укрытия в лесу, тайге, урмане в зимнее время.
6. Костёр. Основные принципы выбора, устройства кострища. Способы разведения костров без спичек, в сырую погоду, снег.
7. Питание, питьевой режим на маршрутах и стоянках.
8. Поражающие факторы, возникающие при авариях и современных средствах поражения;
9. Тактическая характеристика поражающих факторов экстремальных ситуаций;
10. Задачи и объём первой помощи;
11. Понятие о сортировке поражённых, эвакуация;
12. Понятие о кровообращении, органы кровообращения. Значение своевременной остановки кровотечения. Определение мест прижатия важнейших артерий.
13. Сердце, сосуды, их строение и функции. Главнейшие артерии верхних и нижних конечностей, сонная артерия.

Темы докладов

1. Понятие о ране, опасность ранения. Проникающие ранения черепа, груди, живота. Симптомы и первая помощь.
2. Острая коронарная недостаточность, стенокардия, инфаркт миокарда. Симптомы,

первая помощь;

3. Острая сосудистая недостаточность, симптомы, первая помощь.

4. Асфиксии, симптомы первая помощь.

5. Острые нарушения мозгового кровообращения. Коматозные состояния. Симптомы, первая помощь.

6. Причины, признаки и оказание первой помощи при ушибах, растяжениях и вывихах.

7. Ушибы мягких тканей в сочетании с переломами костей.

8. Понятие о переломах. Виды и признаки переломов. Виды транспортных шин, подручные средства. Способы оказания первой помощи при переломах костей конечностей.

9. Понятие о реанимации. Терминальные состояния, определение признаков клинической и биологической смерти.

10. Определение объема и последовательности реанимационных мероприятий.

11. Признаки расстройства психики у пострадавших в очаге чрезвычайных ситуаций. Первая помощь, особенности её оказания.

12. Личная гигиена и её значение в сохранении здоровья.

13. Инфекционные заболевания, источники, причины, пути распространения.

14. Возбудители инфекционных заболеваний. Пути заражения.

15. Понятие об особо опасных инфекциях, эпидемии. Особенности работы в очагах ООИ.

Список вопросов для зачета

1. Инфекционные заболевания, источники, причины, пути распространения.

2. Возбудители инфекционных заболеваний. Пути заражения.

3. Понятие об особо опасных инфекциях, эпидемии. Особенности работы в очагах ООИ.

4. Назначение, устройство и правила пользования аптечкой индивидуальной, пакетом перевязочным индивидуальным, санитарной сумкой, индивидуальным противохимическим пакетом, перевязочным материалом.

5. Индивидуальный перевязочный пакет, его устройство, состав, правила вскрытия. Наложение окклюзионных повязок с помощью ИПП.

6. Аптечка индивидуальная. Состав, правила пользования.

7. Санитарная сумка, устройство, состав, правила пользования.

8. Повязки на голову и шею, на глаза, лоб, ухо, волосистую часть головы, нижнюю челюсть, подбородок. Наложение повязок в порядке само- и взаимопомощи.

9. Повязки на грудь, живот и промежности. Наложение повязок в порядке само- и взаимопомощи.

10. Особенности оказания первой помощи и наложение окклюзивной повязки при проникающих ранениях грудной клетки с открытым пневмотораксом и живота.

11. Повязка верхних конечностей: на область плечевого сустава, локтевого сустава, кисти, пальцев. Наложение повязок в виде само- и взаимопомощи.

12. Повязка нижних конечностей: на паховую область, верхнюю часть бедра, тазобедренный сустав, среднюю часть бедра, коленный сустав, голень, голеностопный сустав, стопу. Наложение повязок в виде само- и взаимопомощи.

13. Кровотечение и его виды, способы временной остановки кровотечения.

14. Способы временной остановки кровотечения: пальцевое прижатие артерии, наложение давящей повязки, наложение жгута, наложение жгута закрутки, максимальное сгибание конечности.

15. Правильность наложения жгута. Изготовление его из подручных средств.

16. Первая помощь при внутреннем кровотечении.

17. Понятие о травматическом шоке, его признаки, причины, профилактика. Первая помощь при шоке.

18. Острая коронарная недостаточность: стенокардия, инфаркт миокарда, кардиогенный шок. Симптомы. Первая помощь.

19. Острая сосудистая недостаточность. Симптомы. Первая помощь.
20. Асфиксия (механическая). Симптомы. Первая помощь.
21. Почечная колика. Симптомы. Первая помощь.
22. Острые нарушения мозгового кровообращения. Симптомы. Первая помощь.
23. Коматозные состояния. Симптомы. Первая помощь.
24. Причины, признаки и оказание первой помощи при ушибах, растяжениях и вывихах. Ушибы мягких тканей в сочетании с переломами костей.
25. Понятие о переломах. Виды и признаки переломов. Виды транспортных шин, подручные средства. Способы оказания первой помощи при переломах костей конечностей.
26. Способы оказания первой помощи при вывихах, переломах конечностей, рёбер, костей черепа, позвоночника и таза. Способы транспортировки при различных переломах.
27. Понятие о реанимации. Терминальные состояния, определение признаков клинической и биологической смерти.
28. Определение объёма и последовательности реанимационных мероприятий. Проведение искусственного дыхания методами «рот в рот», «рот в нос», с помощью воздуховода. Непрямой массаж сердца. Методы элементарной сердечно – легочной реанимации одним и двумя спасателями.
29. Понятие о синдроме длительного сдавливания. Вид компрессии, локализация, сочетанные повреждения мягких тканей, осложнения, комбинации с другими поражениями. Ишемия и некроз конечностей. Клинические признаки ишемии и прогноз.
30. Определение комбинированных поражений конечностей. Особенности оказания первой помощи, правила освобождения пострадавших из-под развалин и профилактика осложнений.
31. Ожоги, их причины, признаки, виды и классификация. Профилактика и первая помощь при ожогах.
32. Отморожение, причины, признаки, виды и классификация. Профилактика и первая помощь при отморожениях.
33. Общее переохлаждение, особенности оказания первой помощи при нём.
34. Первая помощь при утоплении. Белая и синяя асфиксия.
35. Первая при поражении электрическим током и молнией.
36. Профилактика теплового и солнечного удара и первая помощь.
37. ВТХВ, классификация, признаки поражения. Средства защиты и первая помощь. Использование аптечки индивидуальной. Особенности оказания помощи при отравлении продуктами горения.
38. Радиационные поражения, профилактика. Оказание первой помощи, использование аптечки индивидуальной.
39. Гигиена полевого размещения и водоснабжения спасателей.
40. Вынос и транспортировка пострадавших из очагов поражения. Табельное оснащение и подручные средства.

Задания на практическую подготовку

1. Практическая отработка полученных знаний по выбору места для костра и устройства кострища. Нахождение исходных материалов для растопки. Отработка умений разводить костры разных видов
2. Отработка действий первой помощи пострадавшему. Отработка алгоритма проведения сердечно-легочной реанимации, установления охранно-восстановительного положения пострадавшего. Отработка действий первой помощи при ожогах и обморожении.
3. Отработка алгоритмов наложения повязок стерильным бинтом. Обработка ран стерильными салфетками.

4 Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций

В процессе освоения дисциплины студенту необходимо активно участвовать в устных ответах на практических занятиях, подготовить рефераты, доклад, пройти тестирование.

Требования к устному опросу

Устный опрос - применяется для проверки знаний обучающихся в целях опоры на ранее усвоенные знания и опыт, а также для проверки качества усвоения материала. Устный опрос проводится по содержащимся в рабочей программе дисциплины

Требования к реферату

Реферат – письменная работа по одному из актуальных вопросов в рамках дисциплины. Цель подготовки реферата – обобщение различных научных идей, концепций, точек зрения по наиболее важным изучаемым проблемам на основе самостоятельного анализа монографических работ и учебной литературы. Обучающемуся предоставляется право самостоятельно выбрать тему реферата из списка рекомендованных тем, приведенных в рабочей программе дисциплины.

Подготовка реферата должна осуществляться в соответствии с планом, текст должен иметь органическое внутреннее единство, строгую логику изложения, смысловую завершенность.

Реферат должен иметь определенную структуру: содержание, введение, два-три параграфа основной части, заключение и список использованных источников и литературы, приложение (при необходимости).

Во введении (максимум 3–4 страницы) раскрывается актуальность темы, излагаются основные точки зрения, формируются цель и задачи исследования. В основной части раскрывается содержание понятий и положений, вытекающих из анализа изученной литературы и результатов эмпирических исследований. В заключении подводятся итоги авторского исследования в соответствии с выдвинутыми задачами, делаются самостоятельные выводы и обобщения. Объем реферата должен составлять 10–15 страниц машинописного (компьютерного) текста.

Перечень требований к выступлению студента:

- связь выступления с предшествующей темой или вопросом;
- раскрытие сущности проблемы;
- методологическое значение для научной, профессиональной и практической деятельности.

Важнейшие требования к выступлениям студентов – самостоятельность в подборе фактического материала и аналитическом отношении к нему, умение рассматривать примеры и факты во взаимосвязи и взаимообусловленности, отбирать наиболее существенные из них. Выступление студента должно соответствовать требованиям логики. Четкое вычленение излагаемой проблемы, ее точная формулировка, неукоснительная последовательность аргументации именно данной проблемы, без неоправданных отступлений от нее в процессе обоснования, безусловная доказательность, непротиворечивость и полнота аргументации, правильное и содержательное использование понятий и терминов.

Требования к докладам

- грамотность;
- четкость рамок исследовательской проблемы (недопустима как излишняя широта, так и узкая ограниченность);
- сочетанием четкости и лаконичности формулировок;
- адекватность уровню исследовательской работы (недопустимы как чрезмерная упрощенность, так и излишняя наукообразность, а также использование спорной научной точки зрения, терминологии).

Обсуждение доклада (сообщения) происходит в диалоговом режиме между студентами, студентами и преподавателем, но без его доминирования. Сообщение (доклад) готовится по одному из принципиальных вопросов практического занятия. Оно представляет собой устное изложение,

которое может сопровождаться презентациями. Сообщение можно готовить индивидуально, вдвоем или группой.

При подготовке выступления студент должен иметь в виду следующее:

- регламент сообщения 5-10 минут;
- особо выделяются слабые и сильные стороны обсуждаемых вопросов;
- текст доклада не читается, а рассказывается (за исключением цитирования, дачи определений, приведения цифровых данных);
- докладчик на протяжении своего выступления старается удержать внимание аудитории.

После завершения сообщения студенты и преподаватель задают вопросы. Работа докладчиков на практическом занятии оценивается в конце занятия. При оценке доклада учитываются степень соответствия содержания его теме, полнота охвата и глубина знания, четкость ответа, уровень изложения материала студентами.

Промежуточная аттестация проводится в форме экзамена. Промежуточная аттестация проводится устно по вопросам экзаменационного билета (в каждом билете по два теоретических вопроса).

Требования к зачету

Промежуточная аттестация проводится в форме зачета. Зачет проводится устно по вопросам.

При выставлении окончательной оценки учитываются следующие моменты:

- степень владения излагаемым материалом;
- грамотность, четкость и полнота его изложения;
- знание соответствующих понятий и категорий и умение сжато донести до слушателей их содержание;
- умение ответить на дополнительные вопросы.

Для подтверждения своих теоретических знаний и практических умений студенту на зачете необходимо ответить на один теоретический вопрос и выполнить одно практическое задание. Знания студентов по теоретическим вопросам оцениваются следующим образом:

«зачтено», если студент дал в основном правильное определение рассматриваемого понятия, правильно и не менее чем на 70% раскрыл его содержание, привел некоторые факты и примеры, сделал вывод.

Практические навыки и умения оцениваются следующим образом:

«зачтено», если студент владеет необходимой терминологией, в основном правильно и четко выполняет задание.

Итоговая оценка на зачете не может быть выше оценки, полученной на практическом этапе зачета.

Шкала оценивания зачета

Критерии оценивания	Баллы
Студент демонстрирует сформированные и систематические знания; успешное и систематическое умение; успешное и систематическое применение навыков в соответствии с планируемыми результатами освоения дисциплины.	14-20
Студент демонстрирует сформированные, но содержащие отдельные пробелы знания; сформированные, но содержащие отдельные пробелы умения; в целом успешное, но сопровождающееся отдельными ошибками применение навыков в соответствии с планируемыми результатами освоения дисциплины.	11-13
Студент демонстрирует неполные знания; в целом успешные, но не систематические умения; в целом успешное, но не систематическое применение навыков в соответствии с планируемыми результатами освоения дисциплины.	0-10

Итоговая шкала оценивания результатов освоения дисциплины

Итоговая оценка по дисциплине выставляется по приведенной ниже шкале. При выставлении итоговой оценки преподавателем учитывается работа обучающегося в течение освоения дисциплины, а также оценка по промежуточной аттестации.

Количество баллов	Оценка по традиционной шкале
81-100	Зачтено
61-80	Зачтено
41-60	Зачтено
0-40	Не зачтено