Дана правильная четырехугольная пирамида *SABCD*. Боковое ребро $SA = \sqrt{5}$, сторона основания равна 2.

а) Докажите, что точки *B* и *S* равноудалены от плоскости *ADM*, где *M* — середина ребра *SC*.

б) Найдите расстояние от точки *B* до плоскости *ADM*.