

В правильной четырехугольной призме $ABCD A_1 B_1 C_1 D_1$ сторона основания равна $\sqrt{2}$, а боковое ребро равно 2. Точка M — середина ребра AA_1 . Найдите расстояние от точки M до плоскости $DA_1 C_1$.