

Личная гигиена

ПЛАН

- Значение правил личной гигиены для укрепления здоровья и повышения работоспособности. Гигиенические основы режима труда, деятельности и отдыха. Рациональный распорядок дня.
- Уход за телом. Гигиена одежды и обуви. Гигиенические требования к материалам, из которых изготавливается одежда и обувь.
- Вредные привычки, отрицательное воздействие их на здоровье и работоспособность.
- Профилактика венерических заболеваний.

Личная гигиена

раздел гигиены, изучающий вопросы
сохранения и укрепления здоровья
конкретного человека
путём соблюдения норм и правил гигиены
в повседневной жизни

изучает

- рациональный распорядок дня;
- уход за телом и полостью рта;
- отказ от вредных привычек;
- гигиену половой жизни спортсмена.

Знание правил личной гигиены особенно важно для спортсменов, т.к. их соблюдение способствует укреплению здоровья, повышению эффективности тренировочных занятий, служит залогом высоких спортивных достижений.

Рациональный распорядок дня

создаёт оптимальные условия для
восстановления организма,
способствует повышению спортивной
работоспособности

**при правильном и строго
соблюдаемом распорядке дня**

вырабатывается определённый ритм
деятельности организма

закладывается **«динамичный
стереотип»**, представляющий собой
уравновешенную систему условных
рефлексов.

Он закрепляется и на его поддержание
требуется меньше нервного напряжения

И.П. Павлов

Отсутствие постоянного режима или его частое изменение

- ✓ нарушает стереотип,
- ✓ отрицательно сказывается на состоянии здоровья
- ✓ ведёт к снижению спортивной работоспособности

Единого распорядка дня для всех быть не может

НО

основные его положения должны
соблюдаться независимо от пола,
возраста, условий жизни, труда и быта

В распорядке дня спортсмена должны быть:

- 1) различные виды деятельности (труд, учёба) в строго определённое время;
- 2) правильное чередование трудовой или учебной деятельности, тренировочных занятий и отдыха;
- 3) питание в одни и те же часы;
- 4) оптимальный выбор времени для тренировок;
- 5) полноценный сон.

Основные компоненты распорядка

ДНЯ

- 1 . **Подъём.** Следует проводить в одно и то же время, не позднее 7 часов.

Основные компоненты распорядка

ДНЯ

2 . Утренняя гигиеническая гимнастика

(зарядка):

- ускоряет переход от сна к бодрствованию;
- тонизирует центральную нервную систему;
- активизирует работу всех органов;
- создаёт бодрое и жизнерадостное настроение.

Лучше ее проводить на свежем воздухе в любую погоду или при открытой форточке в течение 15-20 мин.;

После - закаливающие процедуры (душ).

Основные компоненты распорядка дня

3. **Приём пищи** – за 2-2,5 часа до тренировки и через 30-40 мин. после тренировки.

Основные компоненты распорядка дня

4. **Тренировочные занятия** – их время устанавливается с учётом суточной динамики работоспособности.

Суточные колебания

Многие функции организма ритмически изменяются на протяжении суток (свыше 40 физиологических процессов)

Суточные колебания

Ночью снижаются показатели обменных процессов, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, температура тела.

Днём увеличивается интенсивность обмена веществ, двигательная активность приводит к интенсивной работе сердца и органов дыхания.

Суточные колебания

На протяжении дня также ритмично изменяется работоспособность:

- постепенно повышаясь в утренние часы, достигает высокого уровня **10-13 ч.**, а затем к **14 ч.** снижается;
- вторая волна повышения работоспособности длится до **20.00 ч.**;
- затем наступает ее угасание (отход ко сну).

Суточные колебания

наиболее оптимальное время для тренировок – с 10 до 13 ч. и с 16 до 20 ч.

Сразу после сна (ночного, дневного) нельзя проводить тренировочные занятия, только спустя **45-60 мин.**,

до этого необходимо употреблять
тонизирующие напитки (свежий чай);

после **20-21 ч.** не рекомендуется проводить тренировочные занятия, они будут малоэффективны и вызовут высокое возбуждение перед сном.

Основные компоненты распорядка дня

5. Отдых

В распорядке дня необходимо предусмотреть оптимальные сроки и продолжительность отдыха.

Он должен осуществляться в определенное время, чтобы способствовать быстрому восстановлению работоспособности.

При **двухразовых** тренировках в день необходимы также еще различные **восстанавливающие** средства (массаж, гидропроцедуры и др.).

Основные компоненты распорядка дня

6. **Сон** – способствует сохранению здоровья и высокой спортивной работоспособности.

Во время сна циклически возникают два неодинаковых состояния:

медленный сон (« ортодоксальный ») без сновидений

быстрый сон (« парадоксальный ») со сновидениями, переживаниями, быстрыми движениями глазных яблок, резким угнетением мышечного тонуса.

СОН

У спящего человека **80-75%** должен быть медленный сон, чередующийся с быстрым.

Доказано: обе фазы сна являются для человека жизненно_ннеобходимыми.

Систематическое **недосыпание и бессонница** вызывают **истощение нервной системы**, снижение работоспособности, ослабляют защитные силы организма.

Излишний сон тоже нежелателен.

СОН

Продолжительность сна зависит от индивидуальных особенностей и состояния здоровья

- для взрослого человека – **8-9 часов**
- у спортсменов в напряжённый период – увеличена

Должна быть **привычка**

рано ложиться (22-23 ч) и рано вставать (6-7 ч)

СОН

Ужин – легкоперевариваемые блюда, без острых приправ

Перед сном –прогуляться, принять тёплый душ, можно выпить стакан горячего молока с мёдом, избегать чрезмерного возбуждения нервной системы (напряжённая умственная деятельность, прием возбуждающих напитков - крепкий чай, кофе)

Условия сна – тишина и покой (свет, музыка, разговоры и другие раздражители мешают нормальному сну)

Если соревнования проходят в другом часовом поясе

- изменить режим сна
- тренировочные занятия проводить в часы предстоящих выступлений

В суточной динамике работоспособности и

продолжительности сна людей можно

условно разделить на три группы

- 1. Жаворонки – 15%**, утром и днём высокая работоспособность, легко встают рано утром
- 2. Совы – 35%**, подъем работоспособности во второй половине дня и утром встают сравнительно поздно
- 3. Голуби (аритмики) – легко** приспособляются к любому режиму дня.

Необходимо учитывать индивидуальные особенности при составлении

рационального распорядка дня спортсмена

Уход за телом

включает в себя гигиенические мероприятия по уходу за кожей и ротовой полостью

Уход за кожей

имеет важное гигиеническое значение, зависит здоровье, работоспособность и сопротивляемость к различным заболеваниям

Включает:

- регулярное мытьё тела тёплой водой с мылом и мочалкой (душ, ванна, баня)
- наиболее загрязняемые части (лицо, шея, верхняя часть туловища) 2 раза в день (утром и вечером)

Уход за кожей

- после тренировки:

душ тёплый – очищает кожу, успокаивает центральную нервную и сердечно-сосудистую системы, нормализует обмен веществ и восстановительные процессы

лёгкий массаж

Уход за кожей

Баня - 1-2 раза в неделю

В спортивной практике используется

- паровая (русская) баня
- суховоздушная баня (финская сауна)

Баня

Правила

- до входа принять тёплый душ, не мочив голову; вытереться
- 1 заход в парильню на 10-15 мин
- Отдых – 10-15 мин
- 2 заход – 8-10 мин – парение с веником , начинают с ног, затем туловищ и руки постёгивание, похлёстывание), припаривание

Не следует злоупотреблять длительным пребыванием в парильне, кушать и употреблять до и после бани алкогольные напитки

Баню не посещают

непосредственно после обильного приема пищи или натошак
незадолго до сна;
при сильном утомлении
в болезненном состоянии

Уход за руками

много микробов (около 95%) находится под ногтями

В гимнастике, гребле, тяжелой атлетике часто на руках появляются мозоли от соприкосновения и давления снарядов.

Для размягчения мозолей и удаления эпидермиса

- содовые ванны, 3% салициловую мазь,
- жесткая щетка,
- смягчение жирным кремом

Уход за ногами

- мыть ноги на ночь,
- менять носки,
- сушить обувь.

Потливость приводит к потёртостям, воспалительным процессам, мозолям, грибковым заболеваниям – **эпидермофития.**

Уход за зубами и полостью рта

Ротовая полость –
«входные ворота» для инфекции
и причина нарушения работы желудочно-кишечного тракта

Необходимо

- 2 раза в день чистить зубы щеткой и нитью
- полоскать рот после каждого приема пищи
- избегать при еде чередования холодного и горячего
- два раза в год – осмотр у стоматолога

ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ И ГИГИЕНА ПОЛОВОЙ ЖИЗНИ

Вредные привычки

- ✓ курение
- ✓ употребление алкогольных напитков и наркотиков

Они оказывают пагубное влияние на здоровье и снижают работоспособность, замедляют рост спортивных результатов, разрушают тренированность, т.е. несовместимы со спортивным режимом

Курение

вредная и опасная привычка

развивается по принципу условного рефлекса

вместе с табачным дымом поступают ядовитые продукты: никотин, окись углерода, синильная кислота, смолистые вещества

Нарушают работу сердечно-сосудистой и дыхательной системы, снижают выносливость

В общественных местах курение запрещено законом, а также и поштучная продажа сигарет

Федеральный закон от 23.02.2013 № 15-ФЗ
«Об охране здоровья граждан от воздействия
окружающего дыма и последствия потребления
табака»

Курение табака - использование табачных изделий в целях вдыхания дыма, возникающего от их тления;

Окружающий табачный дым - табачный дым, содержащийся в атмосферном воздухе места, в котором осуществляется или осуществлялось ранее курение табака, в том числе табачный дым, выдыхаемый лицом, осуществляющим курение табака;

Последствия потребления табака - причинение вреда жизни или здоровью человека, вреда среде его обитания вследствие потребления табака и воздействия окружающего табачного дыма, а также связанные с этим медицинские, демографические, социально-экономические последствия;

Потребление табака - курение табака, сосание, жевание, нюханье табачных изделий;

Спонсорство табака - любой вид вклада в любое событие, мероприятие или отдельное лицо, целью, результатом или вероятным результатом которого является стимулирование продажи табачного изделия или употребления табака прямо или косвенно;

Табачные организации - юридические лица независимо от организационно-правовой формы, осуществляющие производство, перемещение через границу табачной продукции

Федеральный закон от 23.02.2013 № 15-ФЗ «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего дыма и последствия потребления табака»

Статья 4. Основные принципы охраны здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака

1. соблюдение прав граждан в сфере охраны здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака;
2. предупреждение заболеваемости, инвалидности, преждевременной смертности населения, связанных с воздействием окружающего табачного дыма и потреблением табака;
3. ответственность органов государственной власти и органов местного самоуправления, индивидуальных предпринимателей и юридических лиц за обеспечение прав граждан в сфере охраны здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака;
4. системный подход при реализации мероприятий, направленных на предотвращение воздействия окружающего табачного дыма и сокращение потребления табака, непрерывность и последовательность их реализации;
5. приоритет охраны здоровья граждан перед интересами табачных организаций;
6. открытость и независимость оценки эффективности реализации мероприятий, направленных на предотвращение воздействия окружающего табачного дыма и сокращение потребления табака;
7. информирование населения о вреде потребления табака и вредном воздействии окружающего табачного дыма;
8. возмещение вреда, причиненного жизни или здоровью, имуществу гражданина, в том числе имуществу индивидуального предпринимателя, или юридического лица вследствие нарушения законодательства в сфере охраны здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака.

Федеральный закон от 23.02.2013 № 15-ФЗ «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего дыма и последствия потребления табака»

Статья 10. Права и обязанности индивидуальных предпринимателей и юридических лиц в сфере охраны здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака

индивидуальные предприниматели и юридические лица имеют право:

- 1) получать в соответствии с законодательством Российской Федерации в органах государственной власти, органах местного самоуправления, органах, уполномоченных осуществлять государственный контроль (надзор) в сфере охраны здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака, информацию о мероприятиях, направленных на предотвращение воздействия окружающего табачного дыма и сокращение потребления табака;
- 2) принимать участие в разработке и реализации мероприятий по охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака;
- 3) устанавливать запрет курения табака на территориях и в помещениях, используемых для осуществления своей деятельности, а также с соблюдением трудового законодательства применять меры стимулирующего характера, направленные на прекращение потребления табака работниками.

индивидуальные предприниматели и юридические лица обязаны:

- 1) соблюдать нормы законодательства в сфере охраны здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака;
- 2) осуществлять контроль за соблюдением норм законодательства в сфере охраны здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака на территориях и в помещениях, используемых для осуществления своей деятельности;
- 3) обеспечивать права работников на благоприятную среду жизнедеятельности без окружающего табачного дыма и охрану их здоровья от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака;
- 4) предоставлять гражданам информацию о мероприятиях, реализуемых указанными индивидуальными предпринимателями и юридическими лицами и направленных на предотвращение воздействия окружающего табачного дыма и сокращение потребления табака.

Федеральный закон от 23.02.2013 № 15-ФЗ «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего дыма и последствия потребления табака»

Статья 12. Запрет курения табака на отдельных территориях, в помещениях и на объектах

1. Для предотвращения воздействия окружающего табачного дыма на здоровье человека **запрещается курение табака:**

- 1) на территориях и в помещениях, предназначенных для оказания образовательных услуг, услуг учреждениями культуры и учреждениями органов по делам молодежи, услуг в области физической культуры и спорта;
- 2) предназначенных для оказания медицинских, реабилитационных и санаторно-курортных услуг;
- 3) в поездах дальнего следования, на судах, находящихся в дальнем плавании, при оказании услуг по перевозкам пассажиров;
- 4) на воздушных судах, на всех видах общественного транспорта (транспорта общего пользования) городского и пригородного сообщения (в том числе на судах при перевозках пассажиров по внутригородским и пригородным маршрутам), в местах на открытом воздухе на расстоянии менее чем пятнадцать метров от входов в помещения железнодорожных вокзалов, автовокзалов, аэропортов, морских портов, речных портов, станций метрополитенов, а также на станциях метрополитенов, в помещениях железнодорожных вокзалов, автовокзалов, аэропортов, морских портов, речных портов, предназначенных для оказания услуг по перевозкам пассажиров;
- 5) в помещениях, предназначенных для предоставления жилищных услуг, гостиничных услуг, услуг по временному размещению и (или) обеспечению временного проживания;
- 6) предназначенных для предоставления бытовых услуг, услуг торговли, общественного питания, помещениях рынков, в нестационарных торговых объектах;
- 7) социальных служб;
- 8) занятых органами государственной власти, органами местного самоуправления;
- 9) на рабочих местах и в рабочих зонах, организованных в помещениях;
- 10) в лифтах и помещениях общего пользования многоквартирных домов;
- 11) на детских площадках и в границах территорий, занятых пляжами;
- 12) на пассажирских платформах, используемых исключительно для посадки в поезда, высадки из поездов пассажиров при их перевозках в пригородном сообщении;
- 13) на автозаправочных станциях.

Употребление алкогольных напитков

Алкоголь (этиловый или винный спирт) получается путем спиртового брожения

Плохо очищенный спирт содержит сивушные масла, являющиеся ядовитыми примесями.

Алкоголь накапливается в мозгу, печени, сердце, желудке (до 15-28 дней).

Свыше 89% алкоголя всасывается в желудке, остальная часть – в кишечнике.

Больше всего поглощается тканью головного мозга.

Значительная часть в печени обезвреживается (окисляется) с помощью фермента – **алкогольгидрогеназы**

Федеральный закон от

22.11.1995

№ 171-ФЗ (ред. от 29.12.2015)

**"О государственном регулировании
производства и оборота этилового
спирта, алкогольной и
спиртосодержащей продукции и об
ограничении потребления (распития)
алкогольной продукции"**

ФЗ (ред. от 29.12.2015) "О государственном регулировании производства и оборота этилового спирта, алкогольной и спиртосодержащей продукции и об ограничении потребления (распития) алкогольной продукции"

Статья 2. Основные понятия, используемые в настоящем Федеральном законе

- 1) **этиловый спирт** - спирт, произведенный из пищевого или непищевого сырья, в том числе денатурированный этиловый спирт, этиловый спирт по фармакопейным статьям, головная фракция этилового спирта (отходы спиртового производства), спирт-сырец, дистилляты винный, виноградный, плодовой, коньячный, кальвадосный, висковый;
- 2) **денатурированный этиловый спирт (денатурат)** - этиловый спирт, содержащий денатурирующие вещества в концентрации, предусмотренной настоящим Федеральным [законом](#);
- 3) **спиртосодержащая продукция** - пищевая или непищевая продукция с содержанием этилового спирта более 0,5 процента объема готовой продукции;
- 4) **спиртосодержащая пищевая продукция** - пищевая продукция, в том числе виноматериалы, любые растворы, эмульсии, суспензии, виноградное сусло, иное фруктовое сусло, пивное сусло (за исключением алкогольной продукции) с содержанием этилового спирта, произведенного из пищевого сырья, более 0,5 процента объема готовой продукции;
- 5) **спиртосодержащая непищевая продукция** - непищевая продукция (в том числе денатурированная спиртосодержащая продукция, спиртосодержащая парфюмерно-косметическая продукция, любые растворы, эмульсии, суспензии), произведенная с использованием этилового спирта, иной спиртосодержащей продукции или спиртосодержащих отходов производства этилового спирта, с содержанием этилового спирта более 0,5 процента объема готовой продукции;
- 6) **денатурированная спиртосодержащая продукция** - спиртосодержащая непищевая продукция, содержащая денатурирующие вещества в концентрации, предусмотренной настоящим Федеральным [законом](#);
- 7) **алкогольная продукция** - пищевая продукция, которая произведена с использованием или без использования этилового спирта, произведенного из пищевого сырья, и (или) спиртосодержащей пищевой продукции, с содержанием этилового спирта более 0,5 процента объема готовой продукции, за исключением пищевой продукции в соответствии с [перечнем](#), установленным Правительством Российской Федерации. Алкогольная продукция подразделяется на такие виды, как спиртные напитки (в том числе водка, коньяк), вино, фруктовое вино, ликерное вино, игристое вино (шампанское), винные напитки, пиво и напитки, изготавливаемые на основе пива, сидр, пуаре, медовуха;
- 9) **спиртные напитки** - алкогольная продукция, которая произведена с использованием этилового спирта, произведенного из пищевого сырья, и (или) спиртосодержащей пищевой продукции и не относится к винным напиткам;

ФЗ (ред. от 29.12.2015) "О государственном регулировании производства и оборота этилового спирта, алкогольной и спиртосодержащей продукции и об ограничении потребления (распития) алкогольной продукции"

Статья 2. Основные понятия, используемые в настоящем Федеральном законе

- 10) **водка** - спиртной напиток, который произведен на основе этилового спирта, произведенного из пищевого сырья, и воды, с содержанием этилового спирта от 38 до 56 процентов объема готовой продукции;
- 10.1) **коньяк** - спиртной напиток с содержанием этилового спирта не менее 40 процентов объема готовой продукции (за исключением коньяка с защищенным географическим указанием, коньяка с защищенным наименованием места происхождения, коллекционного коньяка), который произведен из коньячных дистиллятов, полученных фракционной дистилляцией (перегонкой) виноматериалов, произведенных из винограда, и выдержан в дубовых бочках или дубовых бутах либо в контакте с древесиной дуба не менее трех лет. Коньяк с защищенным географическим указанием, коньяк с защищенным наименованием места происхождения, коллекционный коньяк должны иметь содержание этилового спирта не менее 37,5 процента объема готовой продукции. Коньячный дистиллят, выдержка которого составляет более пяти лет, выдерживается в дубовых бочках или дубовых бутах. Коньяк, выдержка которого составляет более пяти лет, производится из коньячных дистиллятов, прошедших полный цикл производства дистиллятов;
- 11) **вино** - алкогольная продукция с содержанием этилового спирта от 8,5 (за исключением вина с защищенным географическим указанием или с защищенным наименованием места происхождения) до 16,5 (за исключением столового вина) процента объема готовой продукции, произведенная в результате полного или неполного брожения ягод свежего винограда, виноградного сусла без добавления этилового спирта, а также без добавления (за исключением столового вина) концентрированного виноградного сусла и (или) ректификованного концентрированного виноградного сусла. Вино с защищенным географическим указанием или с защищенным наименованием места происхождения может иметь содержание этилового спирта не менее 4,5 процента объема готовой продукции. Содержание этилового спирта в столовом вине не должно превышать 15 процентов объема готовой продукции. При производстве столового вина допускается добавление концентрированного виноградного сусла и (или) ректификованного концентрированного виноградного сусла для увеличения содержания этилового спирта (обогащение) или подслащивания. При обогащении или подслащивании добавление концентрированного виноградного сусла и (или) ректификованного концентрированного виноградного сусла осуществляется в количестве, которое может увеличить содержание этилового спирта в объеме готовой продукции не более чем на 4 процента. При производстве столового вина обогащение осуществляется путем добавления концентрированного виноградного сусла и (или) ректификованного концентрированного виноградного сусла в виноградное сусло, подвергшееся неполному брожению, или в вино, в котором процесс брожения не окончен, а подслащивание - на любой стадии технологического процесса до момента розлива;

ФЗ (ред. от 29.12.2015) "О государственном регулировании производства и оборота этилового спирта, алкогольной и спиртосодержащей продукции и об ограничении потребления (распития) алкогольной продукции"

Статья 2. Основные понятия, используемые в настоящем Федеральном законе

- 12.1) **ликерное вино** - алкогольная продукция с содержанием этилового спирта от 15 до 22 процентов объема готовой продукции, произведенная в результате полного или неполного брожения целых или дробленых ягод винограда, иных фруктов либо виноградного или иного фруктового сусла с добавлением или без добавления концентрированного виноградного или иного фруктового сусла, ректификованного концентрированного виноградного или иного фруктового сусла, без добавления (за исключением специального вина) этилового спирта, за исключением винного дистиллята, ректификованного винного дистиллята, виноградного дистиллята, ректификованного виноградного дистиллята, иного фруктового дистиллята. При производстве ликерного вина с защищенным географическим указанием, ликерного вина с защищенным наименованием места происхождения допускается добавление ректификованного этилового спирта, произведенного из пищевого сырья (специальное вино);
- 12.2) **фруктовое вино** - алкогольная продукция с содержанием этилового спирта от 6 до 15 процентов объема готовой продукции, произведенная в результате полного или неполного брожения дробленых свежих фруктов одного вида или нескольких видов, либо фруктового сусла, либо восстановленного концентрированного фруктового сока с добавлением или без добавления сахаросодержащих продуктов, без добавления этилового спирта;
- 12.3) **винный напиток** - алкогольная продукция с содержанием этилового спирта от 1,5 процента до 22 процентов объема готовой продукции с насыщением или без насыщения двуокисью углерода, содержащая не менее 50 процентов виноматериалов с добавлением или без добавления ректификованного этилового спирта, произведенного из пищевого сырья, и (или) спиртованных виноградного или иного фруктового сусла, и (или) винного дистиллята, и (или) фруктового дистиллята, и (или) сахаросодержащих продуктов, и (или) ароматических и вкусовых добавок, и (или) пищевых красителей, и (или) воды;
- 12.4) **сидр** - алкогольная продукция с содержанием этилового спирта не более 6 процентов объема готовой продукции, произведенная в результате брожения яблочного сусла и (или) восстановленного яблочного сока без добавления этилового спирта с насыщением или без насыщения двуокисью углерода;
- 12.5) **пуаре (грушевый сидр)** - алкогольная продукция с содержанием этилового спирта не более 6 процентов объема готовой продукции, произведенная в результате брожения грушевого сусла и (или) восстановленного грушевого сока без добавления этилового спирта с насыщением или без насыщения двуокисью углерода;
- 12.6) **медовуха (медовый напиток)** - алкогольная продукция с содержанием этилового спирта от 1,5 процента до 6 процентов объема готовой продукции, произведенная в результате брожения медового сусла, содержащего не менее 8 процентов меда, с использованием или без использования меда для подслащивания и иных продуктов пчеловодства, растительного сырья, с добавлением или без добавления сахаросодержащих продуктов, без добавления этилового спирта;

ФЗ (ред. от 29.12.2015) "О государственном регулировании производства и оборота этилового спирта, алкогольной и спиртосодержащей продукции и об ограничении потребления (распития) алкогольной продукции"

Статья 2. Основные понятия, используемые в настоящем Федеральном законе

- 13) **виноматериалы** - спиртосодержащая пищевая продукция с содержанием этилового спирта до 22 процентов объема готовой продукции, произведенная в результате полного или неполного брожения ягод винограда, иных фруктов, виноградного или иного фруктового сусла с добавлением или без добавления концентрированного виноградного или иного фруктового сусла, ректифицированного концентрированного виноградного или иного фруктового сусла, с добавлением (специальные виноматериалы) или без добавления этилового спирта, разлитая в производственную или транспортную тару, предназначенная для производства алкогольной продукции и не подлежащая реализации населению;
- 13.1) **пиво** - алкогольная продукция с содержанием этилового спирта, образовавшегося в процессе брожения пивного сусла, которая произведена из пивоваренного солода, хмеля и (или) полученных в результате переработки хмеля продуктов (хмелепродуктов), воды с использованием пивных дрожжей, без добавления этилового спирта, ароматических и вкусовых добавок. Допускается частичная замена пивоваренного солода зерном, и (или) продуктами его переработки (зернопродуктами), и (или) сахаросодержащими продуктами при условии, что их совокупная масса не превышает 20 процентов массы заменяемого пивоваренного солода, а масса сахаросодержащих продуктов не превышает 2 процентов массы заменяемого пивоваренного солода;
- 13.2) **напитки, изготавливаемые на основе пива (пивные напитки)**, - алкогольная продукция с содержанием этилового спирта, образовавшегося в процессе брожения пивного сусла, не более 7 процентов объема готовой продукции, которая произведена из пива (не менее 40 процентов объема готовой продукции) и (или) приготовленного из пивоваренного солода пивного сусла (не менее 40 процентов массы сырья), воды с добавлением или без добавления зернопродуктов, сахаросодержащих продуктов, хмеля и (или) хмелепродуктов, плодового и иного растительного сырья, продуктов их переработки, ароматических и вкусовых добавок, без добавления этилового спирта;
- 13.3) **сусло** - спиртосодержащая пищевая продукция, являющаяся полуфабрикатом производства алкогольной продукции, с содержанием этилового спирта, образовавшегося в процессе брожения, более 1,5 процента от ее объема, получаемая в зависимости от вида алкогольной продукции из фруктов (фруктовое сусло), из воды, пивоваренного солода, хмеля и (или) хмелепродуктов (пивное сусло), из воды и меда (медовое сусло). В сусле для производства пива и пивных напитков допускается частичная замена пивоваренного солода зерном, и (или) полученными в результате переработки зерна продуктами (зернопродуктами), и (или) сахаросодержащими продуктами при условии, что совокупная масса не превышает 20 процентов массы заменяемого пивоваренного солода, а масса сахаросодержащих продуктов не превышает 2 процентов массы заменяемого пивоваренного солода;
- (13.4) **виноградное сусло** - пищевое сырье с содержанием этилового спирта не более 1 процента объема готовой продукции, получаемое из ягод свежего винограда самопроизвольно или с использованием физических приемов - дробления, отделения гребней, стекания, прессования;
- 14) **безводный (стопроцентный) спирт** - условное понятие, применяемое в расчетах;

ФЗ (ред. от 29.12.2015) "О государственном регулировании производства и оборота этилового спирта, алкогольной и спиртосодержащей продукции и об ограничении потребления (распития) алкогольной продукции"

Статья 2. Основные понятия, используемые в настоящем Федеральном законе

- 23) **винодельческая продукция** - пищевая продукция, произведенная в результате полного или неполного брожения ягод свежего винограда, виноградного суслу, либо произведенная с последующей перегонкой виноматериалов и выдержкой или без выдержки, либо произведенная в результате полного или неполного брожения ягод свежего винограда, виноградного суслу с добавлением одного или нескольких таких продуктов, как ректификованный этиловый спирт, произведенный из пищевого сырья, виноградный дистиллят, винный дистиллят (в том числе ректификованные), сахаросодержащие продукты, вкусовые добавки, ароматизаторы, диоксид углерода, вода, указанные в технических документах на такую продукцию. Винодельческая продукция подразделяется на такие виды, как вино, игристое вино (шампанское), ликерное вино, дистилляты (винный, виноградный, коньячный), спиртные напитки, произведенные из указанных дистиллятов (в том числе коньяк), виноматериалы (виноградные), винные напитки. Винодельческой продукцией с защищенным географическим указанием, с защищенным наименованием места происхождения могут быть такие виды, как вино, игристое вино (шампанское), ликерное вино, спиртные напитки, произведенные из винного, виноградного, коньячного дистиллятов (в том числе коньяк);
- 24) **винодельческая продукция с защищенным географическим указанием** - винодельческая продукция, производство которой, в том числе розлив, осуществляется в границах географического объекта, указываемого на различных видах этикеток (этикетке, кольеретке, контрэтикетке), потребительской таре (упаковке), и которая произведена из определенных техническими документами сорта или смеси сортов винограда и обладает свойствами, которые определяются характерными для данного географического объекта природными условиями. Винодельческая продукция с защищенным географическим указанием производится из винограда, не менее 85 процентов которого выращено в границах данного географического объекта, а остальной использованный для производства такой продукции виноград выращен в границах субъекта Российской Федерации, в котором расположен данный географический объект;
- 25) **винодельческая продукция с защищенным наименованием места происхождения** - винодельческая продукция, производство которой, в том числе розлив, осуществляется в границах географического объекта, указываемого на различных видах этикеток (этикетке, кольеретке, контрэтикетке), потребительской таре (упаковке), и которая произведена из определенных техническими документами сорта или смеси сортов винограда, произрастающего и переработанного в границах данного географического объекта, и обладает свойствами, которые определяются характерными для данного географического объекта природными условиями и (или) людскими факторами, используемыми агротехническими мероприятиями и технологическими приемами;
- 26) **виноградник** - земельный участок, предназначенный для выращивания кустов винограда и используемый в этих целях, в том числе для производства винодельческой продукции;

В 2011 году Президент России Д.А. Медведев подписал закон о госрегулировании производства и оборота алкоголя

Самое резонансное положение нового закона – приравнивание **пива к алкоголю**, а также жесткие запретительные меры по времени и местам продажи алкогольных напитков и перечень требований к торговым площадям. Документ также запрещает любую рекламу алкоголя, включая пиво.

Значительно расширяется понятие алкогольной продукции. К ней относится не только пищевая продукция, произведенная с использованием этилового спирта, но и продукция, произведенная без использования такового. Общее содержание этилового спирта в алкогольной продукции превышает **0,5%** (было – **1,5%**).

Не относятся к алкоголю квас, кисломолочная продукция и др.

В целях **профилактики алкоголизма** на потребительской таре слабоалкогольной продукции теперь будет указываться информация о содержании этилового спирта как в 100 мл, так и во всем объеме тары. Производство и оборот алкоголя с содержанием этилового спирта не более 7% возможны только в таре объемом не более 330 мл.

Продажа алкоголя запрещена не только в детских, образовательных, медицинских, спортивных и культурных организациях, но и на прилегающих территориях. Распитие пива и других напитков как несовершеннолетними, так и взрослыми в общественных местах, в том числе во дворах, подъездах и на детских площадках, будет караться в административном порядке.

На вокзалах, в аэропортах, на оптовых и розничных рынках, в нестационарных торговых точках при оказании услуг общественного питания можно продавать алкоголь с содержанием спирта до **16,5%** (для организаций), а также пиво и напитки на его основе (для индивидуальных предпринимателей).

Алкоголь не продается с 23 часов до 8 часов.

При этом регионы могут по желанию ужесточать это требование.

Запрет на продажу алкоголя

Москва. с 23.00 до 08.00.

Подмосковье. с 21.00 до 11.00.

Санкт – Петербург. с 22.00 до 11.00.

Астраханская и Псковская область. с 21.00 до 10.00.

Якутия. с 20.00 до 14.00.

Чеченская республика. Алкоголь можно приобрести с 8.00 до 10.00 утра.

Кировская область. с 23.00 до 10.00 в будни, а в выходные в 17.00.

Ульяновская область. с 20.00 до 8.00, а в выходные - не продают.

Саратов, Татарстан. с 22:00 до 10:00.

Тульская область. с 22.00 до 14.00

наркотики

Могут привести к заболеванию и смерти.

К наркотикам относятся опиум и его производные (морфин, героин, кодеин и др.); кокаин; конопля (гашиш, анаша и др.); снотворные (люминал, барбамил и др.).

действие заключается в развитии привыкания, следствием чего является увеличение дозы

При длительном употреблении приводит к глубоким нервным расстройствам и тяжелым формам заболеваний.

Законодательством предусмотрено за это строгое наказание.

Федеральный закон от 08.01.1998 N 3-ФЗ (ред. от 29.12.2015) "О наркотических средствах и психотропных веществах" (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.01.2016)

Статья 1. Основные понятия

наркотические средства - вещества синтетического или естественного происхождения, препараты, включенные в [Перечень](#) наркотических средств, психотропных веществ и их прекурсоров, подлежащих контролю в Российской Федерации, в соответствии с законодательством Российской Федерации, международными договорами Российской Федерации, в том числе Единой конвенцией о наркотических средствах 1961 года;

психотропные вещества - вещества синтетического или естественного происхождения, препараты, природные материалы, включенные в [Перечень](#) наркотических средств, психотропных веществ и их прекурсоров, подлежащих контролю в Российской Федерации, в соответствии с законодательством Российской Федерации, международными договорами Российской Федерации, в том числе [Конвенцией](#) о психотропных веществах 1971 года;

прекурсоры наркотических средств и психотропных веществ - вещества, часто используемые при производстве, изготовлении, переработке наркотических средств и психотропных веществ, включенные в [Перечень](#) наркотических средств, психотропных веществ и их прекурсоров, подлежащих контролю в Российской Федерации, в соответствии с законодательством Российской Федерации, международными договорами Российской Федерации, в том числе [Конвенцией](#) Организации Объединенных Наций о борьбе против незаконного оборота наркотических средств и психотропных веществ 1988 года;

аналоги наркотических средств и психотропных веществ - запрещенные для оборота в Российской Федерации вещества синтетического или естественного происхождения, не включенные в [Перечень](#) наркотических средств, психотропных веществ и их прекурсоров, подлежащих контролю в Российской Федерации, химическая структура и свойства которых сходны с химической структурой и со свойствами наркотических средств и психотропных веществ, психоактивное действие которых они воспроизводят;

препарат - смесь веществ в любом физическом состоянии, содержащая одно или несколько наркотических средств или психотропных веществ либо один или несколько прекурсоров, включенных в [Перечень](#) наркотических средств, психотропных веществ и их прекурсоров, подлежащих контролю в Российской Федерации;

Федеральный закон от 08.01.1998 N 3-ФЗ (ред. от 29.12.2015) "О наркотических средствах и психотропных веществах" (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.01.2016)

Статья 1. Основные понятия

оборот наркотических средств, психотропных веществ - разработка, производство, изготовление, переработка, хранение, перевозка, пересылка, отпуск, реализация, распределение, приобретение, использование, ввоз на территорию Российской Федерации, вывоз с территории Российской Федерации, уничтожение наркотических средств, психотропных веществ, разрешенные и контролируемые в соответствии с законодательством Российской Федерации;

незаконный оборот наркотических средств, психотропных веществ и их прекурсоров - оборот наркотических средств, психотропных веществ и их прекурсоров, осуществляемый в нарушение законодательства Российской Федерации;

производство наркотических средств, психотропных веществ - действия, направленные на серийное получение наркотических средств или психотропных веществ из химических веществ и (или) растений;

изготовление наркотических средств, психотропных веществ - действия, в результате которых на основе наркотических средств, психотропных веществ или их прекурсоров получены готовые к использованию и потреблению формы наркотических средств, психотропных веществ или содержащие их лекарственные средства;

переработка наркотических средств, психотропных веществ и их прекурсоров - действия, в результате которых происходят рафинирование (очистка от посторонних примесей), повышение в препарате концентрации наркотических средств, психотропных веществ или их прекурсоров, а также получение на основе одних наркотических средств, психотропных веществ или их прекурсоров других наркотических средств, психотропных веществ или их прекурсоров либо получение веществ, не являющихся наркотическими средствами, психотропными веществами или их прекурсорами;

распределение наркотических средств, психотропных веществ - действия, в результате которых в соответствии с [порядком](#), установленным Правительством Российской Федерации, конкретные юридические лица получают в установленных для них размерах конкретные наркотические средства или психотропные вещества для осуществления оборота наркотических средств или психотропных веществ;

ввоз (вывоз) наркотических средств, психотропных веществ и их прекурсоров (далее - ввоз (вывоз)) - перемещение наркотических средств, психотропных веществ и их прекурсоров с территории другого государства на территорию Российской Федерации или с таможенной территории Российской Федерации на таможенную территорию другого государства;

Федеральный закон от 08.01.1998 N 3-ФЗ (ред. от 29.12.2015) "О наркотических средствах и психотропных веществах" (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.01.2016)

Статья 1. Основные понятия

наркомания - заболевание, обусловленное зависимостью от наркотического средства или психотропного вещества;

больной наркоманией - лицо, которому по результатам медицинского освидетельствования, проведенного в соответствии с настоящим Федеральным [законом](#), поставлен диагноз "наркомания";

незаконное потребление наркотических средств или психотропных веществ - потребление наркотических средств или психотропных веществ без назначения врача;

профилактика незаконного потребления наркотических средств и психотропных веществ, наркомании - совокупность мероприятий политического, экономического, правового, социального, медицинского, педагогического, культурного, физкультурно-спортивного и иного характера, направленных на предупреждение возникновения и распространения наркомании;

антинаркотическая пропаганда - пропаганда здорового образа жизни, в том числе физической культуры и спорта, направленная на формирование в обществе негативного отношения к наркомании;

растения, содержащие наркотические средства или психотропные вещества либо их прекурсоры (далее - наркосодержащие растения), - растения, из которых могут быть получены наркотические средства, психотропные вещества или их прекурсоры и которые включены в [Перечень](#) растений, содержащих наркотические средства или психотропные вещества либо их прекурсоры и подлежащих контролю в Российской Федерации;

культивирование наркосодержащих растений - деятельность, связанная с созданием специальных условий для посева и выращивания наркосодержащих растений, а также их посев и выращивание, совершенствование технологии выращивания, выведение новых сортов, повышение урожайности и устойчивости к неблагоприятным метеорологическим условиям;

незаконное культивирование наркосодержащих растений - культивирование

Федеральный закон от 08.01.1998 N 3-ФЗ (ред. от 29.12.2015) "О наркотических средствах и психотропных веществах" (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.01.2016)

Статья 1. Основные понятия

- лечение больных наркоманией** - комплекс медицинских вмешательств, выполняемых по назначению медицинского работника, целью которых является устранение или облегчение проявлений наркомании либо связанных с ней состояний, восстановление или улучшение здоровья, трудоспособности и качества жизни;
- реабилитация больных наркоманией** - комплекс мероприятий медицинского, психологического и социального характера, направленных на полное или частичное восстановление нарушенных вследствие потребления наркотических средств или психотропных веществ без назначения врача функций пораженного органа либо системы организма и (или) компенсацию утраченных функций, а также максимально возможное восстановление и (или) формирование социальных навыков и навыков психологической устойчивости;
- профилактические мероприятия** - мероприятия, направленные на предупреждение потребления наркотических средств или психотропных веществ без назначения врача и укрепление психического здоровья лиц, потребляющих наркотические средства или психотропные вещества без назначения врача;
- побуждение больных наркоманией к лечению от наркомании и реабилитации** - комплекс правовых и организационных мероприятий, направленных на создание дополнительных стимулов для больных наркоманией принимать решение о лечении от наркомании и медицинской и (или) социальной реабилитации;
- новые потенциально опасные психоактивные вещества** - вещества синтетического или естественного происхождения, включенные в Реестр новых потенциально опасных психоактивных веществ, оборот которых в Российской Федерации запрещен;
- оборот новых потенциально опасных психоактивных веществ** - производство, изготовление, переработка, хранение, перевозка, пересылка, приобретение, использование, ввоз на территорию Российской Федерации, вывоз с территории Российской Федерации, а также сбыт новых потенциально опасных психоактивных веществ (их продажа, дарение, обмен либо отчуждение этих веществ другим лицам любыми способами);
- реализация наркотических средств, психотропных веществ** - действия по продаже, передаче наркотических средств, психотропных веществ одним юридическим лицом другому юридическому лицу для дальнейших производства, изготовления, реализации, отпуска, распределения, использования в медицинских, ветеринарных, научных, учебных целях, в экспертной деятельности;
- отпуск наркотических средств, психотропных веществ** - действия по передаче наркотических средств, психотропных веществ юридическим лицом в пределах своей организационной структуры, а также физическим лицам для использования в медицинских целях.

Гигиена половой жизни

Соблюдение гигиенических правил в половой жизни имеет важное значение для сохранения здоровья и повышения работоспособности.

Должен быть баланс физического состояния, морального, этического, нравственного интереса, мотивации, собственная норма.

Половые излишества – вред, истощают нервную систему, снижаются физическую работоспособность, силовые показатели, быстроту и точность движения.

вопросы

- 1.Какие вопросы гигиенических знаний включены в раздел личной гигиены?
- 2.Какие виды деятельности необходимо включать в распорядок дня студента-спортсмена?
- 3.Составьте свой распорядок дня и дайте его гигиеническую оценку.
- 4.Каковы особенности распорядка дня в избранном вами виде спорта?
- 5.Что такое рациональный распорядок дня?
- 6.Какие гигиенические мероприятия входят в уход за телом?
- 7.Что такое эпидермофития?
- 8.Какие вредные привычки являются разрушителями здоровья человека?