

## Практическая работа № 7

**Тема:** Философия физического и духовного здоровья человека.

**Наименование работы:** Проблема физического и духовного здоровья человека в учениях философов.

**Цель:** Рассмотреть проблемы здорового образа жизни в современном мире.

**Норма времени:** 2 часа

**Место проведения:** кабинет 326

**Материально-техническое оснащение рабочего места:** инструкционные карты, конспекты, тетради, словари

### Литература:

1. Горелов А.А. Основы философии, М, Академия, 2018г.
2. Губин В.Д., Основы философии, М, ФОРУМ- ИНФРА-М, 2018.
3. Спиркин А.Г. Философия, М, Юрайт, 2017г.
4. Интернет-ресурсы: <http://www.filo-lecture.ru>

### Вступительный инструктаж и правила техники безопасности:

1. Работу выполнять по образцу, выданному преподавателем
2. Соблюдать правила пользования ПК

### Содержание и последовательность выполнения работы:

**Задание 1.** Как вы считаете культуризм – это красота или добровольное насилие над своим телом? Есть ли смысл следовать моде «тела»?

**Задание 2.** Олимпийские чемпионы – среди них многие отдали свое физическое здоровье, ради славы, ради государства, не сохранив здоровья для себя (после окончания спортивной карьеры). Гуманно ли в этом случае поступает наше государство? Как бы вы предложили решать данную проблему, ведь человек работает здесь на износ целиком и полностью?

**Задание 3.** Уроки «Физической культуры» студенты, как правило, игнорируют, а что вы понимаете под физической культурой? И правы ли студенты?

**Задание 4.** Анисимов С.Ф. в работе «Духовные ценности» пишет: «Следует сказать, что сегодня многие, занимаясь физическим и духовным воспитанием, не только понимают необходимость сознательного применения различных видов укрепления физического и психического здоровья (гимнастики, летних и зимних видов спорта, аэробики, различных систем диетического питания и т.п.), но и в той или иной мере используют их. Однако далеко не все понимают важную роль регулярных занятий при овладении духовными ценностями ради духовного совершенствования и самосовершенствования" [1]. Итак, следуя этой логике, телесное совершенствование и здоровье, с одной стороны, и формирование духовного здоровья - с другой, не только не исключают, но и дополняют друг друга.

**Задание 5.** *Есть ли объективная справедливость в решении биоэтических вопросов? Как с точки зрения нравственности установить приоритет в оказании медицинской помощи? Можно ли руководствоваться принципом общественного блага в данном случае и в чем оно будет состоять?*

В клинику одновременно поступают два пациента, требующих незамедлительного переливания крови — старик и ребенок. В распоряжении врачей имеется только одна порция донорской крови, а значит, только один из пациентов может быть спасен. Как будет решен вопрос? А если, ребенок — даун, четырнадцатый в семье алкоголиков, а старик — известный ученый или меценат. Подумайте и ответ обоснуйте.

**Задание 7.** Если человек хочет стать здоровым, то сначала нужно спросить его, готов ли он избавиться от причин болезни. Только после этого ему можно будет помочь. Гиппократ

Лиз Бурбо в своей работе «Тело тебе говорит «Люби себя»», к своему великому счастью, обнаружила, что любая болезнь — это подарок и возможность восстановить равновесие души. Причины болезни следует искать не в физическом теле, так как само по себе оно мало что значит. Жизнь, которая в нем заключена, приходит от души, от духа. Физическое тело всего лишь отражает то, что происходит в душе человека. Любая болезнь говорит о том, что тело пытается восстановить равновесие, поскольку его естественным состоянием является здоровье. На мой взгляд, множество других болезней — рак, СПИД, диабет, дистрофия мышц, болезни сердца, астма и т.д. — стали эпидемическими, так как ежегодно поражают миллионы людей; количество жертв неуклонно растет, несмотря на активные научные исследования и открытия в области медицины и фармацевтики. Это говорит о том, что мы движемся в ложном направлении. Вместо того чтобы пичкать себя лекарствами, нам следовало бы простить и полюбить себя. Сопоставьте эти две точки зрения. Согласны ли вы с авторами?

**Задание 8.** Однажды Конфуция спросили об управлении государством. Учитель ответил : «Государь должен быть государем, сановник – сановником, отец- отцом, сын – сыном, то есть каждый человек должен служить достойно на том месте, где он поставлен. Мы привыкли считать начальников глупыми и думать, что мы-то на их месте все делали бы хорошо. А Конфуций советовал тем, кто желает руководить страной, сначала научиться управлять собой, затем – своей семьей. И когда ты поймешь, что такое управлять, тебе и не захочется править страной. Богатство и знатность – вот к чему стремятся все люди. Бедность и презренность – вот что ненавидят все люди. Эти факторы определяют поведение человека и всего общества. Я никогда не видел человека, который, заметив свою ошибку, решил бы сам осудить себя. Конфуций разделил людей на три категории: 1. Благородный муж, 2. Обычные люди, толпа, 3. Ничтожные люди. Благородный муж - это образ идеального человека, который думает прежде всего о 9 вещах: видеть ясно, слушать четко, лицо должно быть приветливым, речь искренней, действия осторожными, спрашивать других когда сомневаешься, помнить о последствиях своего гнева, помнить о справедливости, когда есть возможность извлечь пользу. Благородный муж всегда правдив, он не подстраивается под других. Редко

встречается человечность с искусными речами и умиленным выражением лица. Человек должен сочетать в себе естественные страсти и приобретенную ученость. Благородный муж всегда стремится к правдивости, искренности, справедливости, независимости во взглядах, он вежлив, но не льстит. Конфуций жил в период внедрения в китайское общество системы доносов. Он понимал, какую опасность несло распространение доношительства, тем более на близких людей. Более того, он понимал, что такое общество не имеет будущего. Именно поэтому, решающей мыслью в учении проходит забота о старших, родне. Конфуций считал, что это должно установить связь между поколениями, обеспечить преемственность традиций, опыта и т.д. Общество, пропитанное таким духом, очень сплочено, а значит способно к развитию. Он считал, что каждый член общества обязан стремиться к знанию, прежде всего собственной страны. Знание – атрибут здорового общества. Благородные мужчины должны сберечь и распространять в народе нравственные ценности. В этом Конфуций видел одну из важнейших составных частей здоровья общества. Оцените состояние российского общества с позиции Конфуция.

**Должен знать:** понятия этики, этикета, культуры, духовное и физическое здоровье, ЗОЖ.

**Должен уметь:** приводить примеры, анализировать тексты, делать выводы, сравнивать теории, положения.

**Заключительный инструктаж и задания на дом:**

1. Убрать рабочее место
2. Уметь объяснять выводы и свои доводы, принятые позиции.
3. Л1, 175-177, Л2, с 80-94. Написать эссе «Здоровое будущее России»

**Контрольные вопросы:**

1. Понятие ЗОЖ ?
2. Проблемы воспитания гармоничной личности сегодня?
3. Сможет ли человек победить наркоманию и алкоголизм?

Преподаватель Новодран Н.Н.