

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ДОНБАСЬКА ДЕРЖАВНА МАШИНОБУДІВНА АКАДЕМІЯ
КАФЕДРА ФІЛОСОФІІ**

«ЗАТВЕРДЖУЮ»

Перший проректор з науково-
педагогічної роботи
А. М. Фесенко

«_____» _____ 2010р.

РОБОЧА НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА СПЕЦКУРСУ

**ФІЛОСОФІЯ ЗДОРОВ'Я ТА
ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ**

(назва дисципліни)

для напрямів підготовки (спеціальностей):

для усіх спеціальностей та напрямів денної форми навчання

(шифр напрямів, спеціальностей)

Ухвалено методичною
комісією факультету

Програму рекомендовано
кафедрою

(назва факультету)

(протокол №__дата__)

Протокол №__ від _____

Завідувач кафедри

Голова МК

(підпис, ініціали, прізвище)

(назва кафедри)

Краматорськ 2010

I ЗАГАЛЬНІ ПОЛОЖЕННЯ

Здоров'я - одна з величезних цінностей людства. Кожен бажає бути щасливим, сильним, заможним. І, кожен розуміє, як пов'язані всі наші мрії та їх здійснення із здоров'ям. Але не кожен вміє здобувати здоров'я, не кожен має уяву, як зберегти здоров'я; не всі й досі розуміють що таке взагалі здоровий спосіб життя і як він пов'язаний із нашим життєвим успіхом.

Отже спеціальний курс «Філософія здоров'я та здорового способу життя» і його впровадження у вищих навчальних закладах є проявою турботи про добробут, силу та красу майбутніх поколінь, сприяє фізичному та духовному зросту і самовдосконаленню кожного, хто становиться, завдяки йому, на шлях здорового способу життя.

II РОЗПОДІЛ НАВЧАЛЬНОГО ЧАСУ

<i>кредит</i>	<i>всього</i>	<u>Розподіл за семестрами та видами занять</u>								Семестрова атестація
		<i>лекції</i>	<i>практичні</i>	<i>семінари</i>	<i>Лаб. Раб.</i>	<i>Комп. Практ.</i>	<i>Контроль ні роботи</i>	<i>СРС всього</i>	<i>СРС у т.ч.н aIC3</i>	
1,5	54	8	-	4	-	-	-	42		МК
1,5	54	8	-	4	-	-	-	42		МК

МЕТА І ЗАВДАННЯ ДИСЦИПЛІНИ

Мета викладанні дисципліни

Мета даного курсу: здобуття і систематизація знань щодо заходів та засобів сбереження здоров'я, знайомство з основними уявленнями про життєдіяльність організму, а також з найбільш відомими світовими досягненнями в галузі здорового способу життя (східної й західної культур), засвоєння деяких практик для встановлення і стабілізації здоров'я. Передбачається приділити особливу увагу принципам оздоровлюючого травлення і ролі біологічно активних добавок до їжі, а також психофізіології й психології успіху.

Завдання вивчення дисципліни

Дана програма передбачає виховні, освітницькі, розвиваючі та оздоровчі заходи і надає можливість:

- а) оволодіти сучасними знаннями про здоров'я та хворобу; про пограничні і патологічні стани; про способи адаптації в неблагоприємних умовах оточуючого середовища;
- б) прищепити студентам мотиваційно-ціннісне відношення щодо укріплення й сбереження особистого здоров'я та здоров'я оточуючих людей;
- в) здобути знання про здоровий спосіб життя, що вже накопичені людством, починаючи з глибокої давнини та навчитися їх використовувати у своєму сучасному житті;
- г) оволодіти знаннями та вміннями по використанню засобів, форм і методів філософії здоров'я при оцінюванні фізичного розвитку, рівня здоров'я та профілактики різноманітних хвороб.

IV ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН

IV.1 РОЗПОДІЛ НАВЧАЛЬНОГО ЧАСУ ЗА ТЕМАМИ

Найменування розділів, тем	Росподіл за семестрами та видами занять						СРС
	всього	лекції	практичні	семінари	Лаб.роб.	Комп. Практи	
Тема 1. Поняття про фізичне і психічне здоров'я людини.	10	1					8
Тема 2. Проблеми здоров'я та здорового способу життя в історико-філософському контексті.							
Тема 2.1. Класична філософська думка і проблеми здоров'я в рамках етичних та естетичних пошуків мисливців.	9	2					10
Тема 2.2. Некласична філософська думка: проблеми душевної хвороби та норми, як здорового способу життя.	9	2					10
Тема 3. Сучасні теорії та методи охорони здоров'я.							
Тема 3.1. Традиційна медицина.	8	1		2			5
Тема 3.2. Нетрадиційна медицина.							
Тема 4. Теорії правильного харчування та організації здорового способу життя.	8	1		2			5
	10	1					4
Підготовка до заліку							
всього	54	8		4			42

IV. 2 ЛЕКЦІЇ

***Лекція 1.** Поняття про здоров'я людини. Здоров'я як основна життєва цінність. Фізичне й психічне здоров'я.*

ТЕМА 1.

Поняття про здоров'я людини.

Здоров'я як основна життєва цінність.

Фізичне й психічне здоров'я. Норма.

Критерій оцінки індивідуального здоров'я.

Проблеми загальної патології, вплив на здоров'я сучасної людини природних і техногенних факторів.

Імунітет як показник життєздатності людини.

Література:

1. Апанасенко Г. Л. О безопасном уровне здоровья человека // Асклепийон.— 1996.— № 1–4.— С. 14–16.
2. Апанасенко Г. Л. О возможности количественной оценки уровня здоровья человека // Гигиена и санитария.— 1985.— № 6.— С. 55–58.
3. Брехман И. И. Введение в валеологию — науку о здоровье.— Л: Наука, 1987.— 125 с.
4. Здоровье человека // 4: Материалы Международного конгресса валеологов/Под ред. проф. В. В. Колбанова.— СПб.: СПбАППО, 2005.— 279 с.
5. Белов В.И. Энциклопедия здоровья. - М.: Химия, 1993. - 400 с.

***Лекція 2.** Проблеми здоров'я й здорового способу життя в історико-філософському контексті.*

ТЕМА 2.1

Давньосхідні релігійні системи оздоровлення людини.

Антична філософія про здоров'я й здоровий спосіб життя

Середні століття: все від Бога

Відродження. Новий погляд на природу людини й хвороби.

Французькі філософи - гуманісти (М. Монтень і його "Досвіди"). Здоров'я, як і щастя, у руках самої людини.

Філософія Нового Часу й німецька класична філософія про здоровий спосіб життя

Література:

- 1 Антологія мирової філософії: В4 т. – М.: Мысль, 1971.
- 2 Скірбекк Г. Історія філософії: Учеб. посіб. для студ. высш. учеб. завед. / Г. Скірбекк, Н. Гільє; Пер. с англ. В. И. Кузнецова; Под ред. С. Б. Крымского. – М.: Изд. центр «ВЛАДОС», 2001. – С. 23–508.
- 3 Чанышев А. Н. Курс лекцій по древній і середньовіковій філософії. – М.: Высш. шк., 1979. – С. 98-503.
4. Ключева Г.А., Резвых И.Г. Диагностическое обеспечение здоровьесберегающего учебного занятия: Методические рекомендации. – Пермь: Изд-во ПОИПКРО, 2003. – 34 с.
5. Библия. Бытие. Гл. 1-4; 6-9; 11. Исход. Гл. 20, 21, 22, 23. Второзаконие. Гл. 5; книга судей. Гл. 13-16. Первая книга Царств. Гл. 3, 6, 8, 9, 11.
- 6.

Лекція 3. *Проблеми здоров'я й здорового способу життя в історико-філософському контексті.*

ТЕМА 2.2

Марксизм: гуманістичний погляд на людину

Сучасна філософія:

Ніцшеанство: турбота про здоров'я як прояв слабості духу.

Екзистенціалізм: хвороба як прояв прикордонної ситуації (Хайдеггер, Сартр)

Психоаналіз: джерела хвороби в несвідомому (Фрейд, Фромм)

Неотомізм: хвороба як наслідок гріха (Маритенмартен)

Герменевтика: тлумачення хвороби в контексті змісту життєвого тексту

Постмодерн: хвороба як засіб самовираження

Література:

1. Антологія мирової філософії: В4 т. – М.: Мысль, 1971.
2. Скірбекк Г. Історія філософії: Учеб. посіб. для студ. высш. учеб. завед. / Г. Скірбекк, Н. Гільє; Пер. с англ. В. И. Кузнецова; Под ред. С. Б. Крымского. – М.: Изд. центр «ВЛАДОС», 2001. – С. 23–508.
3. Чанышев А. Н. Курс лекцій по древній і середньовіковій філософії. – М.: Высш. шк., 1979. – С. 98-503.

Лекція 4. *Сучасні теорії й методи охорони здоров'я*

ТЕМА 3

Традиційна медицина

Основні категорії традиційної медицини: норма й патологія.

Сучасна медицина про здоровіший спосіб життя.

Шкідливі звички й боротьба з ними.

Нетрадиційна медицина

Феномен нетрадиційної медицини. Нетрадиційна медицина й знахарство.

Популярні теорії здоров'я й здорового способу життя в нетрадиційній медицині

Народна мудрість про збереження здоров'я

Література:

1. Концепция профилактики злоупотребления ПАВ в образовательной.
2. Куинджи Н.Н. Валеология. Пути формирования здоровья школьников. – М.: Аспект пресс, 2000
3. Лившиц О.Д., Лядова Н.В., Меньшикова Л.А., Диагностика умственной работоспособности детей и подростков в процессе учебной деятельности: Метод. пособие. – Пермь, Изд-во ПОИПКРО, 1998.
4. Лядова Н.В., Меньшикова Л.А. Физкультминутки для ученика и учителя: Метод. Пособие. – Пермь, Изд-во ПОИПКРО, 2003.
5. Лядова Н.В., Аносова Ю.А., Кожарская В.И., Ослон В.Н., Мицкевич С.С. Формирование здорового образа жизни и профилактика социально значимых заболеваний: Учебно-методическое пособие. – Пермь: ПОИПКРО, 2002. – 272 с.

Лекція 5. Основні стратегії життєдіяльності людини й здоров'я.

ТЕМА 4.

Закони правильного харчування.

Канцерогенні речовини. Барвники. Консерванти.

Теорії правильної організації життя.

Вживання, фізична адаптація й здоров'я.

Література:

1. Лядова Н.В., Аносова Ю.А., Кожарская В.И., Ослон В.Н., Мицкевич С.С. Формирование здорового образа жизни и профилактика социально значимых заболеваний: Учебно-методическое пособие. – Пермь: ПОИПКРО, 2002. – 272 с.
2. Брехман И.И. Человек и биологически активные вещества. - М.: Наука, 1980. - 120с.
3. Виленский М.Я., А.Г. Горшков. Основы здорового образа жизни: Учебн. пос. - М.: МНЗПУ, 1995. - 90 с.

IV.3 СЕМІНАРСЬКІ ЗАНЯТТЯ

Семінар № 1.

Традиційна медицина

1. Основні категорії традиційної медицини: норма й патологія. Поняття хвороби.
2. Сучасна медицина про здоровіший спосіб життя: різноманіття теорій і підходів.
3. Шкідливі звички й боротьба з ними.
4. Право на життя й право на смерть. Евтаназія.
5. Проблеми трансплантології, реаніматології, генетики людини, геронтології.
6. Духовність і гуманність у медицині.

Література:

1. Концепция профилактики злоупотребления ПАВ в образовательной.
2. Куинджи Н.Н. Валеология. Пути формирования здоровья школьников. – М.: Аспект пресс, 2000
3. Лившиц О.Д., Лядова Н.В., Меньшикова Л.А., Диагностика умственной работоспособности детей и подростков в процессе

учебной деятельности: Метод. пособие. – Пермь, Изд-во ПОИПКРО, 1998.

4. Лядова Н.В., Меньшикова Л.А. Физкультминутки для ученика и учителя: Метод. Пособие. – Пермь, Изд-во ПОИПКРО, 2003.
5. Лядова Н.В., Аносова Ю.А., Кожарская В.И., Ослон В.Н., Мицкевич С.С. Формирование здорового образа жизни и профилактика социально значимых заболеваний: Учебно-методическое пособие. – Пермь: ПОИПКРО, 2002. – 272 с.

Семинар № 2.

Нетрадиційна медицина

1. Феномен нетрадиційної медицини.
2. Нетрадиційна медицина й знахарство.
3. Популярні теорії здоров'я й здоровішого способу життя в нетрадиційній медицині: методи діагностики Лазарева, система омолодження Норбекова, правила здоров'я Порфирія Іванова, дихальні гімнастики Бутейко й Стрельнікової, позитивні настрої Ситіна, філософія здоров'я Жикаренцева, методи очищення організму Е. Семеновій, поради Правдіної та ін.
4. Народна мудрість про збереження здоров'я.

Література:

1. Концепция профилактики злоупотребления ПАВ в образовательной.
2. Куинджи Н.Н. Валеология. Пути формирования здоровья школьников. – М.: Аспект пресс, 2000
3. Лившиц О.Д., Лядова Н.В., Меньшикова Л.А., Диагностика умственной работоспособности детей и подростков в процессе учебной деятельности: Метод. пособие. – Пермь, Изд-во ПОИПКРО, 1998.

4. Лядова Н.В., Меньшикова Л.А. Физкультминутки для ученика и учителя: Метод. Пособие. – Пермь, Изд-во ПОИПКРО, 2003.
5. Лядова Н.В., Аносова Ю.А., Кожарская В.И., Ослон В.Н., Мицкевич С.С. Формирование здорового образа жизни и профилактика социально значимых заболеваний: Учебно-методическое пособие. – Пермь: ПОИПКРО, 2002. – 272 с.

IV.4 ІНДИВІДУАЛЬНІ ЗАВДАННЯ

Програма курсу «Філософія здоров'я та здорового способу життя» є єдиною для студентів всіх спеціальностей очної форми навчання. Замість загальної контрольної роботи студенти виконують реферативне домашнє завдання за темами, що пропонуються в робочій навчальній програмі, або якщо не набрана належна сума балів (55-100), студент складає залік (питання до заліку також додаються).

Теми рефератів, з курсу «Філософія здоров'я та здорового способу життя», що пропонуються на самостійне домашнє вивчення:

1. Фактори, що впливають на засіб життя людини.
2. Характеристика поняття «приемлемый режим труда и отдыха».
3. Ендокрина система організму людини.
4. Система органів травлення. Ми є те, що вживаємо.
5. Тканевий рівень організації організму людини.
6. Ознаки психічного здоров'я людини.
7. Основні принципи боротьби зі стресом.
8. Механізм виникнення хвороб в результаті стресу.
9. Дістрес: визначення, симптоми, наслідки.
10. Вплив алкоголю та наркоманії на здорову психіку людини.
11. Принципи підтримки оптимального вісу тіла людини.
12. Спектр тренувальних програм для поліпшення фізичної форми людини.
13. Роль фізичних вправ в оздоровленні людини.
14. СНІД: передача, діагностика, лікування.
15. Вплив куріння на репродуктивні функції людини.
16. Механізм розвитку алкогольної залежності.
17. Особливості наркологічної залежності.
18. Гігієнічні вимоги до одягу.

19. Робоче місце як продовження нашого Я.
20. Мій дім: філософія безпеки та краси.

V МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ

Процес викладання курсу «Філософія здоров'я та здорового способу життя», полягає перш за все у передачі та засвоєнні знань з історії різноманітних пошуків людиною основ здорового, щасливого та довгого життя, досвіду філософського та медичного світогляду і його віддзеркалювання у духовному й фізичному житті багатьох поколінь.

Курс складається з п'яти лекцій та чотирьох семінарських занять.

Семінари проводяться у формі бесіди та обговорення найактуальніших релігійних проблем сучасного світу.

Наприкінці студенти пишуть загальну контрольну роботу за темами, що були розглянуті на лекціях.

VI. НАВЧАЛЬНО-МЕТОДИЧНІ МАТЕРІАЛИ

СПИСОК ОСНОВНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Апанасенко Г. Л. О безопасном уровне здоровья человека // Асклепийон.— 1996.— № 1–4.— С. 14–16.
2. Апанасенко Г. Л. О возможности количественной оценки уровня здоровья человека // Гигиена и санитария.— 1985.— № 6.— С. 55–58.
3. Брехман И. И. Введение в валеологию — науку о здоровье.— Л: Наука, 1987.— 125 с.
4. Здоровье человека // 4: Материалы Международного конгресса валеологов/Под ред. проф. В. В. Колбанова.— СПб.: СПбАППО, 2005.— 279 с.
5. Белов В.И. Энциклопедия здоровья. - М.: Химия, 1993. - 400 с.
6. Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе: методология анализа, формы, методы, опыт применения /Под. Редакцией

М.М Безруких, В.Д.Сонькина. – М.: Триада-фарм. Методические рекомендации –2002 г. 114 с.

7.Клюева Г.А., Резвых И.Г. Диагностическое обеспечение здоровьесберегающего учебного занятия: Методические рекомендации. – Пермь: Изд-во ПОИПКРО, 2003. – 34 с.

8.Концепция профилактики злоупотребления ПАВ в образовательной среде (приказ МО РФ от 28.02.№619).

9.Куинджи Н.Н. Валеология. Пути формирования здоровья школьников. – М.: Аспект пресс, 2000

10.Лившиц О.Д., Лядова Н.В., Меньшикова Л.А., Диагностика умственной работоспособности детей и подростков в процессе учебной деятельности: Метод. пособие. – Пермь, Изд-во ПОИПКРО, 1998.

СПИСОК ДОДАТКОВОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1.Лядова Н.В., Меньшикова Л.А. Физкультминутки для ученика и учителя: Метод. Пособие. – Пермь, Изд-во ПОИПКРО, 2003.

2.Лядова Н.В., Аносова Ю.А., Кожарская В.И., Ослон В.Н., Мицкевич С.С. Формирование здорового образа жизни и профилактика социально значимых заболеваний: Учебно-методическое пособие. – Пермь: ПОИПКРО, 2002. – 272 с.

3.Брехман И.И. Человек и биологически активные вещества. - М.: Наука, 1980. - 120 с.

4.Виленский М.Я., А.Г. Горшков. Основы здорового образа жизни: Учебн. пос. - М.: МНЗПУ, 1995. - 90 с.

ПИТАННЯ до заліку з курсу «Філософія здоров'я та здорового способу життя» /для студентів усіх спеціальностей/

1. Поняття про здоров'я людини. Здоров'я як основна життєва цінність.
2. Фізичне й психічне здоров'я. Норма. Критерій оцінки індивідуального здоров'я.
3. Проблеми загальної патології,.
4. Імунітет як показник життєздатності людини.
5. Древньовсхідні релігійні системи оздоровлення людини.
6. Антична філософія про здоров'я й здоровішому способі життя. Здоров'я як благо й блаженство тіла.
7. Середні століття й Відродження
8. Принципи здоров'я середньовічного вченого, філософа й лікаря Авіценни.
9. Крок від філософії здоров'я до філософії безсмертя: таємні натурфілософські школи, алхімія, пошуки елексира безсмертя.
10. Французькі філософи - гуманісти. Здоров'я, як і щастя, у руках самої людини.
11. Філософія Нового Часу й німецька класична філософія
12. Кант про здоровіший спосіб життя. Особистий приклад.
13. Фейєрбах: зв'язок людини з навколишнім світом і його здоров'я.
14. Марксизм. Гуманістичний підхід Маркса до проблем здоров'я.
15. Ніцшеанство: турбота про здоров'я як прояв слабості духу.
16. Екзистенціалізм: хвороба як прояв прикордонної ситуації (Хайдеггер, Сартр)
17. Психологія: джерела хвороби в несвідомому (Фрейд, Фромм)
18. Неотомізм: хвороба як наслідок гріха (Маритен, Мартен)
19. Герменевтика: здоров'я - правильне розуміння, тлумачення життєвості (Дильтей)
20. Постмодерн: хвороба як одне зі станів організму, спосіб самовираження.
21. Основні категорії традиційної медицини: норма й патологія. Поняття хвороби.
22. Філософські питання етиології й патогенезу хвороби.
23. Сучасна медицина про здоровіший спосіб життя: різноманіття теорій і підходів.
24. Воля й соціально-етична відповідальність за власне здоров'я.
25. Право на життя й право на смерть. Евтаназія.
26. Проблеми трансплантології, реаніматології, генетики людини, геронтології.
27. Етика медичного експерименту: юридичні й філософські проблеми.
28. Духовність і гуманність у медицині.
29. Феномен нетрадиційної медицини. Нетрадиційна медицина й знахарство.
30. Популярні теорії здоров'я й здоровішого способу життя в нетрадиційній медицині.
31. Народна мудрість про збереження здоров'я.
32. Закони правильного харчування. Харчування - основа життя.
33. Основні стратегії життєдіяльності людини й здоров'я.
34. Вітаміни: правильне вживання. Калорії. Гликемічний індекс.
35. Канцерогенні речовини. Барвники. Консерванти.
36. Теорії правильного харчування й організації життя.
37. Основні стратегії життєдіяльності людини й здоров'я.
38. Вживання, фізична адаптація й здоров'я.
39. Проблеми оточуючої середовища та збереження здоров'я.
40. Вплив світогляду людини на її спосіб життя і здоров'я.

РОБОЧА ПРОГРАМА

з курсу «Філософія здоров'я та здорового способу життя» (для студентів усіх спеціальностей та напрямів навчання)

Автор та упорядник: доцент, к.п.н. Дементьєва В.В.