**РЕФЕРАТ**

**по курсу «Естествознание»**

**по теме: «Бытие человека и его образ жизни»**

1. Сущность человеческого бытия

«Бытие» это одно из тех понятий, которые многие мыслители Прошлого и современности считают не только одним из древнейших, но и важнейших для философии. С полным основанием можно сказать, что в философии нет более фундаментальной по значимости и сложной по решению проблемы, чем выяснение сущности бытия. Ее важность определяется тем, что уяснение сущности бытия, основы всего существующего стало одной из первых проблем философии, которой начали заниматься античные философы. М. Хайдеггер — представитель философии экзистенциализма, утверждает, что проблема бытия предрешила судьбу западноевропейской философии, так как со времен античности и До настоящего времени эта проблема находится в центре философских исследований.

Бытийственная проблематика в философии оформилась в особую философскую дисциплину — онтологию (учение о бытии, его формах, атрибутах и принципах). Термин «онтология» впервые появился в философии Р. Гоклениуса (1613 г.), тогда как первые вопросы и проблемы относительности сути бытия, как было отмечено выше, волновалиумы философов уже со времен античности.

В настоящее время в мировой философии нет единой точки зрения по вопросу о том, что такое бытие. Удивляться этому не стоит, так как сущность бытия выступает в форме явлений, которые по мере познания их человеком, раскрывают все новые свои качества. Интерпретация этих качеств, а в связи с этим и самой сущности бытия, приводит к различным толкованиям этой проблемы.

Обыденное мышление, воспринимает термины «быть», «существовать», как синонимы. Философия же долгое время использовала понятие бытия для обозначения не просто существования, т. е. того, что есть, а того, что гарантирует существование. И в этом смысле «бытие» оказывалось синонимом не внешних характеристик предмета, а его сущности, внутренних закономерностей. Именно в таком своем значении и появляется впервые категория бытия у древнегреческого философа Парменида. Платон, Аристотель, Демокрит, Фома Аквинский, Р. Декарт, И. Кант, Г. Гегель, К. Маркс, М. Хайдеггер и другие философы предложили свои оригинальные трактовки бытия, сосредоточившись на том или ином конкретно-историческом понимании бытия и его форм.

**2. Формы человеческого бытия**

Анализ различных мнений и концепций позволяет в настоящий момент выдёлить следующие различающиеся, но и взаимосвязанные друг с другом основные формы бытия.

В качестве первой формы выступает бытие процессов природы, а также вещей, произведенных человеком, т. е. естественная и «вторая, очеловеченная» природа». Природа является исторически первичной предпосылкой возникновения человека и человеческой деятельности. Она существовала «до», существует «вне» и «независимо» от сознания человека.

Вторая форма охватывает бытие человека.

Третья форма — бытия духовного. Она включает индивидуализированное духовное человека (мир состояний его сознания) и объективированное духовное (книги, картины, статуи и прочие плоды духовной деятельности человека, мир объективного содержания мышления, прежде всего содержания научных идей, поэтических мыслей и произведений искусства).

Четвертая форма — бытия социального — распадается на бытие отдельного человека в природе и истории и бытие общества.

Итак, природа, человек, духовность и социальность — основные формы бытия. Согласно данной классификации бытием обладают не только явления природы, но и человек, деятельность сознания. Мир мыслящих существ и всего сотворенного ими входит в сферу бытия. Деятельность преследующего свои цели индивида, т. е. историческое творчество — также объективно процесс бытия.

Вопрос о природе (сущности) человека, его происхождении и назначении столь же глубоко укоренен в европейской философии. В древнегреческой философии человек мыслится как часть Космоса, как «малый мир», как «микрокосм». Специфика человека обусловлена тем, что он содержит в себе все основные элементы (стихии) Космоса. Специфика его бытия определяется, как считал Аристотель, тем, что человек как живое существо наделен не только телом и душой, но и разумом, что обеспечивает ему, наряду с прочим, способность к общественной жизни.

В христианстве библейское представление о человеке как «образе и подобии Бога», внутренне раздвоенном вследствие грехопадения, сочетается с учением о соединении человеческой природы и божественной в личности Христа и возможности, в силу этого внутреннего приобщения каждого человека к божественной «благодати».

Главной особенностью антично-средневекового понимания человека и его бытия в мире является то, что подчеркивается второстепенноеть человека, его зависимость от внешних сил (Космоса, Бога). Понимаемый так человек не может абсолютизировать свое «Я», объявить себя высшей; ценностью мира. При этом, если в античности человек понимается как единство равнозначных частей души и тела, то в средние века тело его объявлено греховным началом, и лишь душа остается посредницей между человеком и Богом.

Только в эпоху Возрождения утверждается автономия человека, его безграничные творческие возможности. Специфичность человеческого бытия — предмет особых размышлений Н. Кузанского, Р. Декарта, И. Канта, Г. Гегеля, К. Маркса и других мыслителей. Получают свое развитие идеи единства души и тела в человеке («психофизическая проблема»). Р. Декарт утверждает, что мир в целом в основе своей имеет две субстанции (основы) — материальную и духовную. В человеке, как части мира, это единство воплощено наиболее наглядно. Кроме того, именно представление Декарта о мышлении как единственно достоверном свидетельстве человеческого существования («мыслю, следовательно, существую») легло в основу новоевропейского рационализма, который, в разуме, мышлений усматривает специфическую особенность человека, сущность его бытия. При этом тело рассматривалось как машина — общая для человека и животного, а душа отождествляется с сознанием (мышлением).

На важнейший философский вопрос «что есть человек?» И. Кант отвечает, опираясь на выдвинутую им идею о том, что бытие в целом распадается на два сорта — бытие как сущность («вещь в себе») и бытие как оно нам является («вещь для нас»). Как телесное существо человек — часть- природы, он подчиняется природной необходимости, но как духовное существо — человек есть носитель нравственной свободы и именно в этом, последнем, И. Кант видит сущность человека и его бытия.

Несмотря на то, что идея социальной общественной сущности человека подчеркивалась философами уже с античных времен, свое концептуальное оформление она получила в XIX в. в диалектико-материалистической философии. К. Маркс и Ф. Энгельс, опираясь на теорию и труды Ч. Дарвина, в рамках своей трудовой гипотезы прежде всего труд называют важнейшим антропогенным фактором (фактором становления человека существом социальным). Общественной истории человека предшествовала его естественная предыстория, где сформировались основные природные предпосылки становления человека. Однако именно труд, деятельность, направленная на преобразование мира, объявляется в марксизме сущностной характеристик кой человека как социального существа.

Марксистская философия по праву считается водоразделом между классической и неклассической европейской философией. Классический рационализм, вера в безграничную силу человеческого разума, его .способность указать человечеству универсальную перспективу развития уступает место иррациональной философии. К концу XIX в. европейские мыслители уже не считают важнейшей задачей объяснение сущности мира, бытия при помощи отвлеченных абстрактных понятий. Они вообще отказываются признать существование такой предзаданной сущности чего бы то ни было, но в особенности человека. Труд, мышление следует рассматривать лишь как «необходимые атрибуты человеческого существования», но не его сущностные характеристики — полагает Э. Фромм. Философы-экзистенциалисты (А. Камю, К. Ясперс, М. Хайдеггер и др.) прямо утверждают, что «существование предшествует сущности», поскольку человек рождается (существует), а лить затем формируется его сущность, которая не дана человеку изначально, а является во многом результатом его усилий. В этой связи первостепенными для представителей современной западной философии становятся такие, не изученные ранее, способности, как воля, интуиция, чувства, бессознательное, подсознательное, указывающие на сложность, многогранность, неоднозначность человека. Эти способности, благодаря которым человек строит свои отношения с окружающим его миром, определяют специфику человеческого бытия. Для многих представителей современной западной философии этим специфичным для человека способом бытия становится не сущностный мир, а мир повседневной, обыденной жизни, мир существования («мир Забот», по определению М. Хайдеггера). Сквозь призму проблем повседнвности пробивается современная философия к ответу на вечные вопросы «что есть человек? и в чем специфика его бытия?»

Определение специфики человеческого бытия возможно через выделение разных измерений самого человека.

Индивидуальный аспект человеческого бытия предполагает рассмотрение периода жизни индивида, ограниченного датами рождения и смерти. В качестве первичной предпосылки бытия человека выступает жизнь его тела. В природном мире человек, существуя как тело, находится в зависимости от законов развития и гибели организмов, циклов природы. Из факта существования человека, как живого тела, вытекает его подвластность законам наследственности, отменить которые невозможно. Это настраивает на бережное обращение с природно-биологическим потенциалом человека. Чтобы дать жизнь духу, нужно обеспечить жизнь телу. Во всех цивилизованных странах признание фундаментальных прав человека на удовлетворение его первичных потребностей, прав, связанных с сохранением жизни, закреплено юридически.

Включенность человека в культуру раскрывает личностный аспект бытия человека. Индивид становится общественно значимой личностью в ходе социализации, посредством языка и общения, освоения и пополнения сокровищницы человеческой культуры. Психолог А. Леонтьев назвал деятельность человека «единицей жизни», Понятие «индивид» выступает как предпосылочное для понятия «личность», а индивидуальное бытие — как основание для бытия личности. Поэтому новорожденный младенец может стать, человеком только в окружении других людей. Мыслители многих времен и народов искали связь между телом человека и его духовными исканиями, отмечая, что детерминация бытия человека со стороны его духа уникальна. Эгоизм телесных потребностей перекрывается поступками и действиями окультуренной личности. Человек в состоянии контролировать и регулировать свои потребности, удовлетворяя их не просто в соответствии с естеством, но в соответствии с социально-исторически закрепленными нормами. Согласно традициям русской философской школы, бытие человека должно отвечать осознанию смысла и значимости собственной жизни.

Социальное бытие понимается как жизнь общества, связанная с деятельностью, производством материальных благ и включающая в себя многообразие отношений, в которые люди вступают в процессе жизнедеятельности. Общественное бытие — это онтология социальной жизни. По структуре общественное бытие представлено реалиями повседневности, практической деятельностью и отношениями между людьми. Общественное бытие (отношения людей к природе и друг к другу) возникает вместе со становлением человеческого общества и существует относительно независимо от индивидуального сознания каждого индивида. Общественное бытие это объективная общественная реальность, она первична по отношению к сознанию отдельного индивида и поколения.

Согласно трудовой гипотезе марксизма в центре социального бытия находится труд. Идея первичности материального производства в жизни общества отличает материалистическое понимание истории от идеалистического. Развитие общественного бытия невозможно без непрерывного взаимодействия со сферой неорганики (косной материи) и органической формой бытия. Специфика бытия живого, телесность человека, законы функционирования человеческой физиологии ставят реальные ограничения сфере общественного бытия. В то же время становление и развитие общественного бытия предполагает непрерывное расширение природных границ. Социальное бытие выступает как вид социального творчества и тесно взаимодействуете общественным сознанием.

Каково место и значение бытия человека в целостном единстве бытия? Некоторые мыслители полагали, что человек и даже человечество в целом — лишь незначительная часть необозримого мира. В последние годы статус человека и человечества в мире значительно вырос. Согласно до- минирующей в настоящее время точке зрения человек и человечество — не просто часть мира. Своим бытием человечество активно влияет на мир и самого себя. Именно человек способен познавать не только бытие в целом, но и собственное бытие в мире. Осознавая бытие мира и себя как часть единого бытия, человек одновременно осознает величайшую ответственность за бытие человеческого рода.

**3. Образ жизни и жизненный выбор человека**

Человек проявляет себя в общении и деятельности. Так как мир многообразен, то для отдельного субъекта возникает проблема выбора: что благоприятно лично для него? На что направить свои собственные усилия? В чем и как реализовать способности? Иначе говоря, человеку приходится выбирать вариант своей жизни. Чем более развит человек тем сознательнее его выбор.

Жизненный выбор — это предпочтение, отданное индивидом определенному способу удовлетворения своих потребностей и определенному способу самоотдачи.

На жизненный выбор влияют условия воспитания, образования, общественного устройства. В демократическом обществе у человека больше возможностей выбора; в тоталитарном обществе, где свобода личности подавляется, возможности выбора ограничены: каждый обязан делать то, что ему предписано сверху. Но не только от общества зависит, жизненный выбор. В нем осуществляется свободная воля человека; проявляется внутренние мотивы и ценностные ориентации. В жизненном выборе выражается самодеятельная активность человека, его творческое отношение к миру.

Для исследования конкретно социального поведения человека в социологии применяется понятие «образ жизни». В нем отражаются особенности общения, поведения и склада мышления людей различных слоев (образ жизни трудящихся, образ жизни студентов, образ жизни предпринимателей и т. п.). Это понятие позволяет показать, с одной стороны, как живет человек в данном обществе, а с другой — что делает общество для развития его индивидуальности, реализации творческих и способностей.

Образ жизни — это формы человеческой жизнедеятельности, типичные для исторически конкретного общества.

Образ жизни формируется под влиянием социально-экономических, культурных и природных условий человека;

Понятие «образ жизни» отражает устойчивые черты жизни и деятельности определенных групп людей и отдельных индивидов.

В зависимости от используемого критерия выделяют различные виды образа жизни. Так, если в качестве критерия используется формационный подход (по отношению к средствам производства), то говорят о первобытнообщинном, рабовладельческом, феодальном, буржуазном и т. д. образе жизни, с точки зрения деятельности — о городском, сельском; с точки зрения социальной структуры общества — об образе жизни социальной общности, социальной группы на том или другом историческом этапе их развития. Выделяют также активный и пассивный, нравственный и безнравственный, спортивный и т. д. образы жизни.

Изучение образа жизни имеет важное значение при формировании социальной политики государства, которая учитывает демографические показатели, показатели материального благополучия, социального обеспечения, здравоохранения, охраны окружающей среды, трудовой, культурной, бытовой, общественно-политической и т. п. деятельности.

Каждый человек представляет собой особую, уникальную личность. Неповторимость личностных свойств зависит от природных задатков, образования и культурной среды обитания. Различие этих факторов приводит к тому, что люди при достижении возраста активной деятельности оказывается наделенными различными возможностями. Однако проблема для общества и индивида состоит не в том, чтобы обеспечить всем равные возможности (что в принципе невозможно), а в том, чтобы индивид сумел свои, Только ему присущие возможности, превратить в действительность, т. е. реализовать, актуализировать все, что в него заложила природа при рождении, а общество дало при воспитании.

Итак, самореализация человека — это осуществление его возможностей.

Трудности самореализации связаны с тем, что человеку не всегда удается осознать действительное содержание своих возможностей, с одной стороны, а с другой, — человек может не найти общественной потребности в своих способностях, знаниях и таланте. И лишь при гармоничном сочетании личных возможностей и общественных потребностей происходит самореализация человека.

Самопознание является одним из видов познавательной деятельности человека. Это познание, направленное на внутренний мир человека, на его собственное «Я». Так как самопознание осуществляет сам познающий субъект, то здесь предмет познания совпадает с процессом познания, или иначе говоря, субъект познания становится объектом познания.

К самопознанию, как цели жизни, призывала надпись на храме Аполлона Дельфийского в Древней Греции: «Познай самого себя». Следуя этому божественному указанию, Сократ обозначил проблему самопознания в качестве главной проблемы человеческой жизни. «Знание себя дает людям очень много благ, а заблуждение относительно себя — очень много несчастий. Кто. знает себя, тот знает, что для него полезно, ясно понимает, что он может и чего он не' может», — эти слова Сократа приводит Ксенофонт. Опыт самопознания многих выдающихся личностей известен по опубликованным дневникам и исповедям.

Для самопознания необходимы самонаблюдение, самоанализ, а также деятельное общение с другими людьми и с миром вообще. Последнее особенно важно, так как в одном только самосозерцании трудно узнать границы своих поступков и предел своих чувств.

Проблема здоровья человека на сегодняшний день — одна из приоритетных в социальной политике. Всем известно, что болезнь легче предупредить, чем лечить.

Здоровый образ жизни — это индивидуальная система поведения человека, направленная на сохранение и укрепление своего здоровья.

Здоровый образ жизни — это образ жизни,, основанный на принципах нравственности, рационально организованный, активный, трудовой, закаливающий и в то же время защищающий от, неблагоприятных воздействий окружающей среды, позволяющий до глубокой старости сохранять нравственное, психическое и физическое здоровье.

Здоровый образ жизни — это единственный стиль жизни, способный обеспечить восстановление, сохранение и улучшение здоровья населения. Поэтому формирование здорового стиля жизни у населения — важнейшая социальная технология государственного значения и масштаба.

Единой точки зрения на понятие здорового образа жизни нет, но основное его содержание составляют следующие элементы:

оптимальный уровень двигательной активности, удовлетворяющей суточную потребность организма в движении,

закаливание, способствующее увеличению сопротивляемости организма неблагоприятным воздействиям внешней среды и заболеваниям;

рациональное питание: полноценное, сбалансированное по набору жизненно необходимых веществ (белки, жиры, углеводы, витамины и микроэлементы);

соблюдение режима труда и отдыха;

личная гигиена;

экологически грамотное поведение;

психическая и эмоциональная устойчивость;

сексуальное воспитание, профилактика заболеваний, передающихся половым путем; отказ от вредных привычек: курения, употребления алкоголя и наркотиков;

безопасное поведение дома, на улице и в школе, позволяющее избежать травм и других повреждений.

Потребность в здоровом образе жизни складывается под воздействием семьи, образовательных учреждений, общественных организаций и многих других факторов.

Существуют активные формы здорового образа жизни /(физическая культура, закаливание, рациональное питание, гиена труда и отдыха). Используя эти формы, человек этими действиями стремится сохранить и укрепить свое здоровье. Есть и пассивные формы, когда человек старается воздержаться от таких привычек, которые отрицательно влияют на его здоровье.

**Список литературы**

1. Белокрылова О. С., Михалкина Е. В., Банникова А. В., Агапов Е. П. Обществознание. Ростов н/Д: Феникс, 2006.

2. Касьянов В. В. Обществознание. Ростов н/Д: Феникс, 2007.

3. Кохановский В.П., Матяш Г. П., Яковлев В. П., Жаров Л. В. Философия для средних и специальных учебных заведений. Ростов н/Д, 2008.

4. Кравченко А. И. Обществознание. М.: Русское слово, 2006.

5. Курбатов В. И. Обществознание. Ростов н/Д: Феникс, 2007.