

УДК 37.091.4 Сковорода
DOI <https://doi.org/10.24919/2308-4863/41-2-34>

Сергій МАРЧУК,
orcid.org/0000-0001-8520-822X
кандидат педагогічних наук,
завідувач кафедри педагогіки та психології
Комунального закладу вищої освіти «Луцький педагогічний коледж» Волинської обласної ради
(Луцьк, Україна) marchuk_serhiy_step_2701@ukr.net

Ірина КОВАЛЬЧУК,
orcid.org/0000-0003-2165-5367,
кандидат філософських наук, доцент,
доцент кафедри природничо-математичної, світоглядної освіти та інформаційних технологій,
начальник навчально-методичного відділу
Комунального закладу вищої освіти «Луцький педагогічний коледж» Волинської обласної ради
(Луцьк, Україна) ikovaljchuk@ipc.ukr.education

Ірина ЧЕМЕРИС,
orcid.org/0000-0002-0767-8813,
соціальний педагог, старший викладач циклової комісії психолого-педагогічних дисциплін
Луцького педагогічного фахового коледжу
(Луцьк, Україна) irina.chemerys@gmail.com

Г. СКОВОРОДА ПРО ЗМІЦНЕННЯ ТІЛЕСНОГО ТА ДУХОВНОГО ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ (ЗА МАТЕРІАЛАМИ ЛИСТІВ ДО М. КОВАЛИНСЬКОГО)

У статті висвітлено погляди Г. Сковороди на проблему здоров'я молодшої людини. Авторами визначено мету дослідження – аналізування епістолярної спадщини Г. Сковороди, зокрема листів до улюбленого учня М. Ковалинського та з'ясування ідей філософа на фізичне та духовне здоров'я, шляхів його збереження та зміцнення у юнацькому віці.

Результати дослідження дали змогу зафіксувати валеологічні положення Г. Сковороди з позицій філософсько-педагогічного аналізу та окреслити багатогранні аспекти досліджуваної проблеми: сутність здоров'я як життєвоважливої цінності, передумови виникнення духовних та тілесних причин хвороби; про ліки, час, дотримання почуття міри; вплив самотності на духовне та фізичне здоров'я; виховання веселості, життєрадісності та оптимізму; вплив дружби на психоемоційний стан людини; способи подолання шкідливих звичок для молодого організму – пияцтва, ненажерливості, аморальності, неробства та ін.

У ході дослідження з'ясовано важливість підтримання дружніх стосунків у повсякденному житті, дружби як дієвої любові до ближнього. Важливими виявилися поради філософа про вибір справжніх друзів та одкровення своєму другу Михайлові про невдалий досвід товаришування у молоді роки.

Вивчені листи філософа до улюбленого учня пронизані теплотою, глибоким філософським змістом, турботою, життєвими застереженнями, великою християнською любов'ю та можуть слугувати зразком інтимно-духовного педагогічного спілкування. Заслужують на увагу поради Г. Сковороди своєму юному другу щодо збереження фізичного та духовного здоров'я, тлінного і духовного розвитку, життєвих спокус, внутрішньої свободи та щастя.

На основі вивчення та опрацювання епістолярної спадщини Г. Сковороди доведено, що найважливіше завдання людини в створенні внутрішньої гармонії – це бути добрим, чесним та мудрим. Виявлено концептуальне положення здорової та щасливої людини в уявленні Г. Сковороди – це любов та дружба.

Ключові слова: епістолярна спадщина, Г. Сковорода, здоров'я, духовний розвиток, дружба, любов.

Serhii MARCHUK,
orcid.org/0000-0001-8520-822X
PhD in Pedagogy,
Head of the Department of Pedagogy and Psychology
Municipal Higher Educational Institution «Lutsk Pedagogical College» of the Volyn Regional Council
(Lutsk, Ukraine) marchuk_serhiy_step_2701@ukr.net

Iryna KOVALCHUK,*orcid.org/0000-0003-2165-5367,**PhD in Philosophy,**Associate Professor at the Department of Natural Sciences and Mathematics,**Worldview Education and Information Technologies,**Head of the Educational and Methodical Department**Municipal Higher Educational Institution «Lutsk Pedagogical College» of the Volyn Regional Council**(Lutsk, Ukraine) ikovalchuk@lpc.ukr.education***Iryna CHERMERS,***orcid.org/0000-0002-0767-8813,**Social Pedagogue,**Senior Teacher at the Cycle Commission of Psychological and Pedagogical Disciplines**Lutsk Pedagogical Vocational College**(Lutsk, Ukraine) irina.chemerys@gmail.com*

G. SKOVORODA ON STRENGTHENING THE PHYSICAL AND SPIRITUAL HEALTH OF MAN (ACCORDING TO THE MATERIALS OF LETTERS TO M. KOVALYNSKYI)

The article highlights G. Skovoroda's views on the problem of young people's health. The authors set the purpose of the study - to analyze the epistolary heritage of G. Skovoroda, including letters to his favorite student M. Kovalynskiy and to clarify the philosopher's ideas on physical and spiritual health, ways to preserve and strengthen it in adolescence.

The results of the study made it possible to record the valeological positions of G. Skovoroda based on the philosophical and pedagogical analysis and to outline different aspects of the problem: the essence of health as a vital value, the preconditions for spiritual and physical reasons of illness; about medicine, time, keeping a sense of proportion; the impact of loneliness on mental and physical health; cultivation fun, cheerfulness and optimism; the influence of friendship on the psycho-emotional state of man; ways to overcome bad habits for the young body - drunkenness, gluttony, immorality, idleness, etc.

The study clarified the importance of maintaining friendly relations in everyday life, friendship as an effective love thy neighbor. The philosopher's advice on choosing real friends and telling his friend Mykhailo about the unsuccessful experience of friendship at a young age turned out to be important.

The studied letters of the philosopher to his favorite student are imbued with warmth, deep philosophical meaning, care, vital warnings, great Christian love and can serve as a model of intimate and spiritual pedagogical communication. G. Skovoroda's advice to his young friend on maintaining physical and spiritual health, perishable and spiritual development, life temptations, inner freedom and happiness are noteworthy.

Based on the study and elaboration of G. Skovoroda's epistolary heritage, it has been proved that the most important task of a person in creating inner harmony is to be kind, honest and wise. The conceptual position of a healthy and happy person in G. Skovoroda's imagination is revealed - it is love and friendship.

Key words: *epistolary heritage, G. Skovoroda, health, spiritual development, friendship, love.*

Постановка проблеми. Одним із важливих принципів сучасної освітньої політики Закон України «Про освіту» (2017) визначає формування культури здорового способу життя, екологічної культури і дбайливого ставлення до довкілля. Ключовою компетентністю випускника закладу загальної середньої освіти відповідно до Концепції «Нова українська школа» (2016) є екологічна грамотність і здорове життя, що передбачає уміння розумно та раціонально користуватися природними ресурсами в рамках сталого розвитку, усвідомлення ролі навколишнього середовища для життя і здоров'я людини, здатність і бажання дотримуватися здорового способу життя.

У сучасних умовах актуальною є проблема розгляду здоров'я особистості крізь призму

філософської національної освітньої концепції, що, на нашу думку, яскраво представлена творчою спадщиною українського філософа Григорія Сковороди (1722–1794). Організація об'єднаних націй його ім'я занесла до переліку найвидатніших мислителів людства і затвердила програму вшанування пам'яті Григорія Савича з нагоди 300-річчя від дня його народження, що припадає на 2022 рік. Він знаний філософ і літератор. В історії вітчизняної педагогічної думки його творчість посідає особливе місце, а авторитет цієї видатної особистості і видатного педагога – безмежний (Прокопенко, 2019: 14).

Аналіз досліджень. Наукові публікації, в яких розгортається означена проблема, присвячені здебільшого таким аспектам дослідження:

розглянуто сутність екології людини в творчості Г. Сковороди (Андреева, 2016), визначено здоров'язберігаючі ідеї філософії Г. Сковороди (Кравчук, Бондаренко, Кадобний, 2013), проаналізовано актуальні питання розвитку української школи, удосконалення та модернізації освіти, виховання здорової особистості, спираючись на ідеї Г. Сковороди (Прокопенко, 2019), розглянуто характеристики здорового тіла у баченні Г. Сковороди через призму світогляду філософа Плутарха (Кашуба, 2014). Проте серед проаналізованих наукових розвідок немає досліджень, які б окреслювали цілісно погляди Г. Сковороди на здоров'я молодої людини, зокрема студентського віку, що, на наше переконання, найбільш повно може претендувати звернення до особистості його учня та найближчого друга – Михайла Ковалинського.

Мета статті – проаналізувати епістолярну спадщину Г. Сковороди (листи до М. Ковалинського) та визначити ідеї філософа на фізичне та духовне здоров'я людини, шляхи його збереження та зміцнення у юнацькому віці.

Виклад основного матеріалу. Питання здоров'я особистості відображені у філософській, психологічній, педагогічній, медичній науковій спадщині. Чимало видатних людей розгортають проблему власного здоров'я чи своїх близьких у біографічних матеріалах, зокрема у листах. Відома епістолярна спадщина Г. Сковороди, К. Ушинського, Лесі Українки, що пронизана валеологічними ідеями. Наведемо окремі епістолярні факти. Зокрема, К. Ушинський у листах до М. Корфа пише про погіршення здоров'я: «Лікування моє пішло невдало: на селі я захворів на пропасницю» (Ушинський, 1955: 569), про сам процес листування на психічний стан: «Ваші листи впливають на мене дуже заспокійливо» (Ушинський, 1955: 572). Леся Українка в листі до матері від 7 липня 1891 року з Євпаторії зазначала: «Нога моя поправилася... Взагалі моє здоров'я тепер дуже добре, ні разу ані голова не боліла, ані кашлю не було, що вдома часто у мене буває, пропасниця теж не прокидалась. Мені таки добре в цьому сонці на морському повітрі; через плавання у мене розвились мускули на руках і се мені приємно, а то я вже була надто безсилою зробилась за два останні роки» (Косач-Кривинюк, 2006: 146).

З огляду на науковий інтерес до епістолярної спадщини Григорія Сковороди щодо здоров'я та раціонального способу життя молодої людини означимо валеологічні ідеї мислителя та проаналізуємо їх на прикладах листування, інтимно-духовного спілкування філософа з Михайлом Ковалинським.

Зазначимо, що сучасники, які знали Григорія Савича особисто, залишили характеристики, які висвітлюють його «творчу лабораторію»: одягався просто, але пристойно, виділявся «поміркованістю» у їжі. Для сну виділяв не більше чотирьох годин на добу. Вставав із зорею і здійснював прогулянки пішки на чистому повітрі. Відрізнявся веселим норовом, легкий, бадьорий, стриманий, ціломудрий, усім задоволений, добрий і уважний співрозмовник, здатний з усього робити повчальні висновки (Прокопенко, 2019: 15). Сковорода в одному з листів до М. Ковалинського зазначав: «Бажаю тобі здоров'я, яким володію і сам» (Сковорода, 2016: 1155). Відомо, що Г. Сковорода вирізнявся аскетизмом, багато мандрував босоніж, спав на свіжому повітрі, демонструючи традиції козацької фізичної культури та спартанського способу життя.

У творчості Григорія Сковороди висунуті надзвичайно прогресивні для того часу думки щодо екології людини як біологічного організму. В своїх творах і листах до друзів Григорій Савич неодноразово звертається до висвітлення цього питання (Андреева, 2016: 3). Майже кожний лист до Ковалинського Г. Сковорода завершує побажаннями здоров'я, веселості та бадьорості, що демонструє споконвічну українську народну здоров'яоптимістичну традицію: «Бувай здоров, моя душе!» (Сковорода, 2016: 1060), «Бувай здоровий!» (Сковорода, 2016: 1074), «Бувай здоровий і веселий!» (Сковорода, 2016: 1092), «Бувай здоров, найдорожча душе і шануй добродіє!» (Сковорода, 2016: 1114), «Бувай здоров і будь хороброю людиною!» (Сковорода, 2016: 1164) та ін.

У 25-му листі Г. Сковорода на початку 1763 року вітає свого друга з Новим роком: «Нехай благословить тебе вінець року цього й хай береже тебе в доброму здоров'ї та благополуччі разом із найдорожчими для тебе» (Сковорода, 2016: 1100).

В епістолярних матеріалах до Ковалинського знаходимо народні афоризми про здоров'я як важливу людську цінність та її філософську оцінку: «Бо як хто посіє в юності, так пожне в старості. Хочеш бути легким і здоровим старцем? Додержуйся в юності тверезості й непорочності» (Сковорода, 2016: 1097); «Здоровий хлібороб щасливіший від хворого царя. Ні, він кращий навіть від здорового царя» (Сковорода, 2016: 1119); «Здоров'я бережи як око» (Сковорода, 2016: 1089). Ми б добавили до цього ряду такий народний вислів «Здоровий не знає, який він багатий!», можливо і знайомий Сковороді.

Григорій Сковорода, на відміну від багатьох мудреців, не протиставляє душу й тіло, усвідомлю-

ючи, що людина – це поєднання одного та іншого, а отже, вона мусить ставитися однаково дбайливо до обох частин своєї натури. Мудрець порівнює душу й тіло та їхні функції: «обов'язково і саме щоденно підкидай у душу, як у шлунок, слово або вислів», «...те, що побачиш і почуєш, перетворюй у споживний і рятівний сік, як тварина, що повинна бути принесена в жертву Богові» про спілкування з різними людьми він каже: «їжа добра, але що з того, якщо вона не подобається твоєму шлунку» (Сковорода, 2016: 1094).

Вивчення та аналіз епістолярної спадщини засвідчує, що Г. Сковорода виявляє неабияку обізнаність з медичними теоріями античних лікарів. Він зазначає, що Гален, міркуючи про здоров'я, радив хлопчикам і юнакам вживати холоднішу, а старим – теплішу їжу, і тлумачить цю думку так: з гарячої їжі розвивається зайва вологість, а звідси – катар, нежить, гній, вологість, згущена жаром.

Твори Плутарха були для Г. Сковорода джерелом прикладів для виховання свого учня, для тлумачення різних життєвих колізій (Кашуба, 2014: 39). Так, розмірковуючи про здорове тіло і здоровий дух, у листі до М. Ковалинського від 23–26 січня 1763 року Г. Сковорода пише: «Послухай Плутарха, який вважає причиною всіх хвороб надлишок вологи в тілі» (Сковорода, 2016: 1103).

Григорій Сковорода вказує на зв'язок між духовними та тілесними недугами. У 26-му листі до Михайла Ковалинського, вміло користуючись латинською клінічною термінологією, він перелічує хвороби та стани, які, за його спостереженнями, найпоширеніші серед людей: короста (scabies), пропасниця (febris), водянка (hydrops), епілепсія (epilepsia), кашель (tussis), виснаження (lassitudo): «Ти побачиш, як один мучиться коростою, другий – пропасницею, той – подагрою, той – епілепсією, той – водянкою; в одного гниють зуби, у другого – нутрощі; деякі до того жалюгідні, що здається, ніби вони носять не тіло, а живий труп. Я вже не буду казати про легкі хвороби: кашель, виснаження, зловонне дихання тощо» (Сковорода, 2016: 1102).

Г. Сковорода стверджує, що тілесні хвороби несприятливо впливають на розвиток людини і пропонує уникати хворих, щоб не заразитися. Філософ, роздумуючи над такою невтішною ситуацією, намагається знайти відповідь на запитання – «уникаєш водянки, подагри, галльської хвороби і не віддаляєшся від непомірності – матері всіх цих лих?». Відповідь він знаходить в минулому – «Але Сократ серед чуми залишався здоровим, бо звик до найсвятішого життя, до простої і помірної їжі» (Сковорода, 2016: 1103). Цікавими є його

думки, звернені до Ковалинського, щодо ліків та лікування хвороб: «не слухай необачно випадкових людей, які радять ті або інші ліки. У жодній галузі в народі немає такої великої кількості знавців як у медицині, і немає нічого такого, про що народ так мало знав би, як про лікування хвороб. За винятком загальноновживаних простих ліків, відкидай усі» (Сковорода, 2016: 1067).

Важливим чинником, який впливає на здоров'я людини є харчування. Григорій Савич вважає, що надмірне вживання м'ясних продуктів та алкогольних напоїв спричиняє розвитку недуг. Також важливим є дотримання помірності, адже «не той вбиває коня, хто годує його простим кормом, а той, хто дає забагато вівса й не знає міри в їзді. Обтяжені їжею та вином, ми довго зупиняємося на якомусь тривожному роздумі. Звідси – передчасне старіння, коли не щось інше» (Сковорода, 2016: 1103).

Філософ негативно ставиться до надмірного вживання алкоголю. У 14-му листі до Ковалинського він пише «Я знаю шевця, який упродовж двох або трьох місяців свято дотримувався правила не пити сивухи, але після закінчення посту за один день стільки набирався нектару [артемовського], скільки могли б випити три превеликі мули або три аркадські осли, змучені спрагою» (Сковорода, 2016: 1084). Мудрець радить вчитися на чужих помилках, «поганий приклад – хороший приклад». Він радить юному Михайлові: «Якщо повз тебе, наприклад, проходить п'яний, ти думай так: Бог дав тобі видовище, щоб ти на чужому прикладі усвідомив, яке велике зло пияцтво – тікай від нього... О, щасливі ті, хто може бути вільними від цього зла; о, яке велике значення має здоров'я й непорочність! Яка висока чеснота! Як мало тих, кому вона властива!» (Сковорода, 2016: 1094).

Г. Сковорода радить турбуватися про духовне здоров'я. У 18-му листі до М. Ковалинського від 15 листопада 1762 року знаходимо характеристику змісту цього важливого аспекту здоров'я молодій людини, що визначається радістю, веселістю і є складником «здоров'я гармонійної душі» (Сковорода, 2016: 1088). Він говорить, що дуже важливо навчитися відмовлятися від спокус: «Знаю, який спокусливий шлях юності... Дуже боюся, чи не приєднався ти вчора до якоїсь компанії й не потрапив у непристойне товариство... Нехай збереже якнайкраще Христос твій вік у безпеці від усіляких пороків і нехай скерує тебе до всього найліпшого» (Сковорода, 2016: 1088–1089).

Запорукою духовного здоров'я Г. Сковорода вважає самотність, «коли душа вільна й відречена від усього» (Сковорода, 2016: 1071). Він вважав

такий стан властивим найвеличнішим мужам та мудрецам. «Святі люди й пророки не лише зносили нудьгу повної самотності, а й безумовно втішалися самотою, зносити яку так важко, що Арістотель сказав: «Самотня людина – або дикий звір, або Бог». Це значить, що для звичайних людей самотність – смерть, але насолода для тих або зовсім дурні, або видатні мудреці» (Сковорода, 2016: 1071–1072). Для Григорія Сковороди самотність була його стилем життя, його буденною філософією: «Що є філософія? Відповідь: перебувати на самоті із собою, із собою вміти вести розмову» (Сковорода, 2016: 1072). Він радить Ковалинському: «Дивись на тих людей, чії слова, діла, зір, хода, рухи, їжа, напої, коротко кажучи, усе життя скероване всередину» (Сковорода, 2016: 1072).

Філософ визначає, що найважливіше завдання людини в створенні внутрішньої гармонії – це бути добрим, чесним та мудрим, усміхненим, «бо якщо ти добре посієш у теперішньому, то добре пожнеш у майбутньому» (Сковорода, 2016: 1097). Потрібно цінувати час. За Сковородою «з усіх втрат втрата часу найтяжча». «О, мій найдорожчий Михайле! Стережись марнувати ці дні на пусте!» (Сковорода, 2016: 1109). Потрібно посміхатися, «адже сміх – рідний брат радості» (Сковорода, 2016: 1073).

Дружбу та товаришування Г. Сковорода визначає важливими засобами інтимно-духовного спілкування, які впливають на психоемоційний стан людини, на її самопочуття та здоров'я. Михайло Ковалинський – найближчий друг філософа. У листах Григорій Сковорода його називає «найприємнішим», «дорогоцінним», «найжаданішим другом», «єдиною радістю», «наймилішим», «любим», «найдорожчим із найдорожчих», «найсолодшим», «найлюбішим», «найулюбленішим», «християнською любов'ю», «найщасливішим», «найдорогоціннішим», «радістю», «скарбом», «найдоброзичливішим», «найшляхетнішим» та ін. Про сутність дружби Г. Сковорода у 5-му листі до М. Ковалинського зазначає: «для повної й істинної дружби, яка єдина найбільше пом'якшує прикрощі життя, ба навіть оживляє людей, потрібна не лише прекрасна добродішність і подібність не самих душ, але й занять» (Сковорода, 2016: 1067). У 27-му листі мудрець признається: «Я належу до тих, хто цінує друга, що ставить його понад усе, і вважає друзів... найліпшою окрасою життя... Я ж, якщо маю друзів, відчуваю себе не тільки щасливим, але й найщасливішим» (Сковорода, 2016: 1105).

Дружбу філософ розглядає як прояв найвищої любові до свого друга: «Признаюсь тобі в моїй до

тебе прихильності: я любив би тебе навіть тоді, якби ти був геть неписьменним, любив би саме за ясність твоєї душі та за твоє призначення до всього чесного, – не кажу вже про все інше; любив би тебе, хоч би ти був зовсім неосвіченим і простим» (Сковорода, 2016: 1067).

Філософське розуміння дружби Г. Сковорода шукає у Плутарха:

– «як монету, так і друга, слід випробувати раніше, аніж він буде потрібний, що пізнати його не після того, як ми постраждали;

– друг не має бути неприємним чи грубим;

– суворість дружби не полягає в різкості поведінки, але сама її краса й серйозність мають бути приємними й бажаними... не тільки тому, хто нещасний; приємно бачити обличчя доброзичливої людини;

– дружба, супроводжуючи життя, не тільки додає втіхи й чарівності його світлим сторонам, але й полегшує страждання;

– Бог, додавши до життя дружбу, зробив так, щоб усе було радісним, приємним і милим, коли друг поруч і разом з вами втішається» (Сковорода, 2016: 1085).

Г. Сковорода застерігає, що «немає нічого небезпечнішого, аніж підступний ворог, але немає і нічого отруйнішого від удаваного друга». Сам філософ говорить, що «від багатьох таких постраждав» і робить висновок: «О, якби в мене був тоді порадник!» (Сковорода, 2016: 1086). Він дає поради М. Ковалинському щодо того, з якими друзями підтримувати зв'язок: «Обирати слід щирих, постійних і простих. Про щирі душі кажуть, що вона не заздрісна, не злобна, не підла. Прості – не дурні, але відкриті, не брехливі, не облудні й не порожні». (Сковорода, 2016: 1090). Учитель знову застерігає свого улюбленого учня від «хитрих, спритних, безчесних пройдисвітів, що юнака у вічі обдурюють, вливаючи свою отруту невинній простоті». Він згадує про те «скільки моральної шкоди завдали такі посланці диявола». «Як хитро вони втираються в довір'я, так що тільки через п'ять років ти це відчуєш» (Сковорода, 2016: 1091). Припускаємо, що Г. Сковорода, описує події закордонної мандрівки у 1745–1750 роках. У творах і листах самого філософа майже немає епізодів, пов'язаних з його перебуванням в Європі. Дослідники називають цей період «білою плямою» його життєпису. Ймовірно, Г. Сковорода не хоче згадувати «європейських» років, а своєму молодому другові пропонує «скористатися його досвідом», щоб вберегтися від неприємностей. В одному із листів Сковорода згадує: «О, який я був дурний, що завдавав шкоди

своєму здоров'ю, піддавшись у молодому віці впливові дуже розбещених товаришів; ти ж повинен ненавидіти й уникати їх більше, ніж отруйної змії й скаженої собаки» (Сковорода, 2016: 1125).

У листах до Ковалинського філософ подає низку порад щодо шляхів збереження та змінення як тілесного, так і духовного здоров'я свого юного друга:

– «Я хочу, щоб у весняні дні ти менше спав і вживав холоднішу їжу»;

– «Лікування ж полягає в тому, що бути веселим і бадьорим. Але матір'ю цього є тверезість, яка означає не тільки помірне й холодне пиття, але й таку саму їжу (Сковорода, 2016: 1125);

– «Викроюй якусь часину й щодня потроху, але обов'язково, кажу, саме щодня, підкидай щось у душу, ... щоб [вона] жила і росла, а не пригнічувалась» (Сковорода, 2016: 1064);

– «Нудьга тягне тебе до розкошів? Візьми святу книгу, співай священні гімни, молись; якщо цього буде замало, поклич порядного товариша, заведи веселу й хорошу розмову»;

– «Якщо ти вважаєш, що це погано, не роби цього»; «переможи в собі поганий сором і страх, які відвертають тебе від порядних справ» (Сковорода, 2016: 1116);

– «Пам'ятай, що ти храм Божий. Збережи тіло в чистоті. А перш за все збережи душу! Збережеш, якщо будеш пильнувати. Будеш пильнувати, якщо будеш тверезий. Будеш тверезий, якщо будеш молитися й уникати бездіяльності» (Сковорода, 2016: 1140);

– «Заглуши і приборкай пристрасті своєї душі й уже тепер звикай панувати над ними» (Сковорода, 2016: 1142);

– «Дивись, із ким ти говориш, із ким маєш справу»; «нічого надміру» (Сковорода, 2016: 1117);

– «Гей, послухай! Бережи здоров'я, навіть від столу зразу біжиш до [навчання]» (Сковорода, 2016: 1164);

– «Довго думай, а раз вирішуй. Спіши повільно. Навчися бути сильним. О, якщо б я міг дати тобі рятівну пораду!» (Сковорода, 2016: 1170).

Висновки. Грунтовне вивчення та філософсько-педагогічний аналіз епістолярної спадщини Григорія Сковороди, зокрема, листів до Михайла Ковалинського, дало змогу визначити ідеї мислителя на фізичне та духовне здоров'я людини, способи його збереження та зміцнення у юнацькому віці. У результаті здійсненого дослідження прочитано 79 листів Г. Сковороди до свого учня, що дало нам змогу виокремити та зафіксувати різноманітні аспекти означеної нами проблеми: духовні та фізичні причини хвороби; про ліки, час, дотримання почуття міри; вплив самотності на духовне та фізичне здоров'я; роль самопізнання, доброчесності, мудрості, любові у духовному розвитку; значення внутрішньої свободи та веселості духа у гармонії тіла і душі; вплив дружби на духовне та психічне здоров'я людини; шляхи подолання шкідливих звичок для молодого організму (спокус, пияцтва, неробства та ін.).

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андреева Т. Т. Питання екології людини в творчості Г. С. Сковороди в історичному контексті. *Молодий вчений*. 2016. № 9.1 (36.1). С. 1–4.
2. Кашуба М. Моральні вчення Цицерона і Плутарха у трактуванні Григорія Сковороди. *Філософська думка*. 2014. № 5. С. 30–41.
3. Косач-Кривинюк О. П. Леся Українка. Хронологія життя і творчості. Луцьк: Вол. обл. друк., 2006. 928 с.
4. Кравчук Л. В., Бондаренко С. В., Кадобний Т. Б. Ідеї Сковороди у здоров'язберігаючій філософії сучасного суспільства. *Медична освіта*. 2013. № 1. С. 77–80.
5. Листування К. Д. Ушинського з М. О. Корфом. *Ушинський К. Д. Твори в шести томах*. Т. 6. Київ: Рад. школа, 1955. С. 562–571.
6. Нова українська школа. URI: <https://mon.gov.ua/storage/app/media/zagalna%20serednya/nova-ukrainska-shkola-compressed.pdf> (дата звернення: 06.08.2021).
7. Прокопенко І. Г. С. Сковорода і українська освіта: вчора, сьогодні, завтра. *Новий Колегіум*. 2019. № 4. С. 12–20.
8. Про освіту: Закон України від 5 верес. 2017 р. № 2145-VIII. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2145-19#Text> (дата звернення: 04.06.2021).
9. Сковорода Г. С. Повна академічна збірка творів / за ред. Л. Ушкалова. 2-ге вид., стер. Харків: Видавець Савчук О. О., 2016. 1400 с.

REFERENCES

1. Andrejeva, T. T. (2016). Pytannja ekologhiji ljudyny v tvorchosti Gh. S. Skovorody v istorychnomu konteksti. *Molodyj vchenyj* [Questions of human ecology in the work of G.S. Skovoroda in the historical context], Nr 9.1 (36.1), pp. 1–4 [in Ukrainian].
2. Kashuba, M. (2014). Moraljni vchennja Cycerona i Plutarkha u traktuvanni Ghryghorija Skovorody [Moral teachings of Cicero and Plutarch in the interpretation of Gregory Skovoroda]. *Filosofsjka dumka*, Nr 5, pp. 30–41 [in Ukrainian].

3. Kosach-Kryvnyuk, O. P. (2006). Lesja Ukrainka. Khronologhija zhyttja i tvorchosty [Lesya Ukrainka. Chronology of life and work]. Lucjk: Vol. obl. druk., 928 p. [in Ukrainian].
4. Kravchuk, L. V., Bondarenko, S. V. & Kadobnyj, T. B. (2013). Ideji Skovorody u zdorov'jazberighajuchij filosofiji suchasnogho suspiljstva [Skovoroda's ideas in the health-preserving philosophy of modern society]. Medychna osvita, Nr 1, pp. 77–80 [in Ukrainian].
5. Lystuvannja K. D. Ushynsjkogho z M. O. Korfom Корфом [Correspondence of K. D. Ushinsky with M. O. Korf]. Ushynsjkyj, K. D. (1955). Tvory v shesty tomakh. T. 6. Kyjiv: Rad. shkola, pp. 562–571 [in Ukrainian].
6. Nova ukrajinsjka shkola [New Ukrainian school]. URI: <https://mon.gov.ua/storage/app/media/zagalna%20serednya/nova-ukrainska-shkola-compressed.pdf> (data zvernennja: 06.08.2021) [in Ukrainian].
7. Prokopenko, I. (2019). Gh. S. Skovoroda i ukrajinsjka osvita: vchora, sjoghodni, zavtra [G. S. Skovoroda and Ukrainian education: yesterday, today, tomorrow]. Novyj Koleghium, Nr. pp. 12–20[in Ukrainian].
8. Pro osvitu : Zakon Ukrainy [About education: Law of Ukraine] vid 5 veres. 2017 r. Nr 2145-VIII. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2145-19#Text> (data zvernennja: 04.06.2021) [in Ukrainian].
9. Skovoroda, Gh. S. (2016). Povna akademichna zbirka tvoriv [Complete academic collection of works] / za red. L. Ushkalova. 2-ghe vyd., ster. Kharkiv: Vydavecj Savchuk O. O. 1400 p. [in Ukrainian].