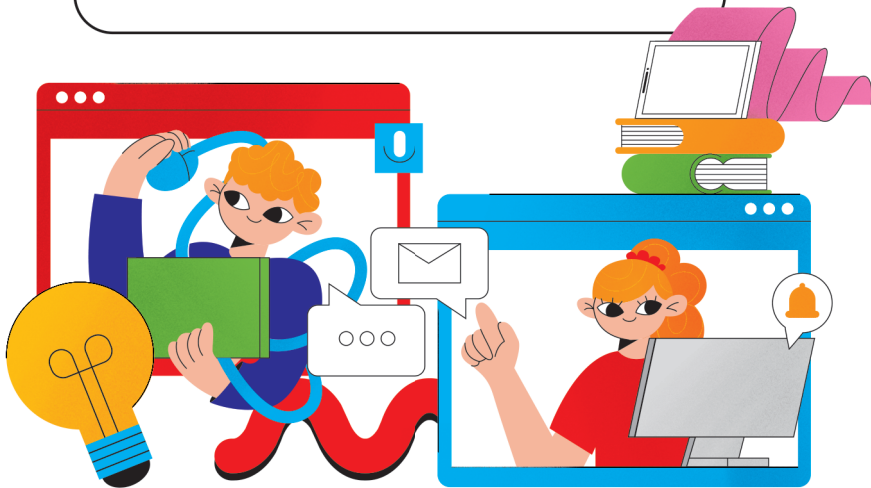




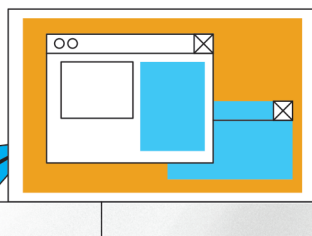
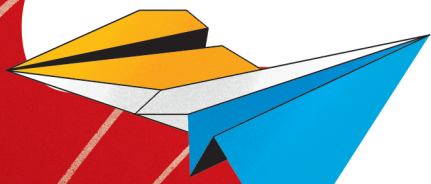
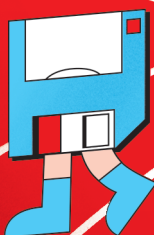
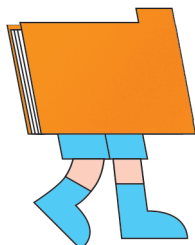
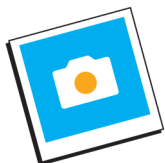
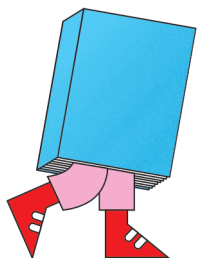
Антонина Федорищева

ВЗЛОМ УЧЁБЫ:

Подсказки для тех,
кто хочет учиться легко



Ростов-на-Дону
«Феникс»
2026



СОДЕРЖАНИЕ

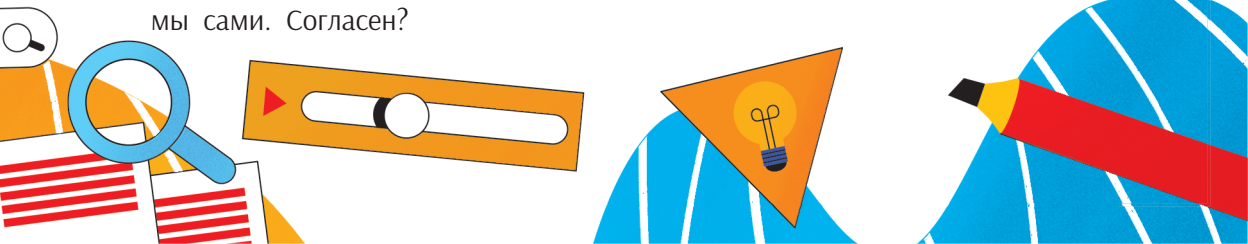
3	Предисловие
4	Секрет 1. Мечты и цели. Зачем мне ходить в школу?
9	Секрет 2. Мотивация. Что помогает мне действовать?
13	Секрет 3. Магия ритуала. Что настраивает меня на работу?
17	Секрет 4. Красота во всём. Что меня окружает?
20	Секрет 5. Отдых и питание. Умею ли я заботиться о себе?
28	Секрет 6. Двигательная активность. Как связаны движение и обучение?
31	Секрет 7. Наставник. Кто такой тьютор?
35	Секрет 8. Распределение времени. Перераспределяю или отказываюсь?
39	Секрет 9. Самоценность и самооценка. Как я отношусь к оценкам?
43	Секрет 10. Эгоизм или альтруизм. Помощь окружающим – польза себе?
47	Секрет 11. Техники и приёмы эффективного обучения. Как мне научиться учиться?
67	Секрет 12. Выбор профессии. Что важно знать о себе?
72	Секрет 13. Путь героя. Удовольствие, радость и вкус победы!

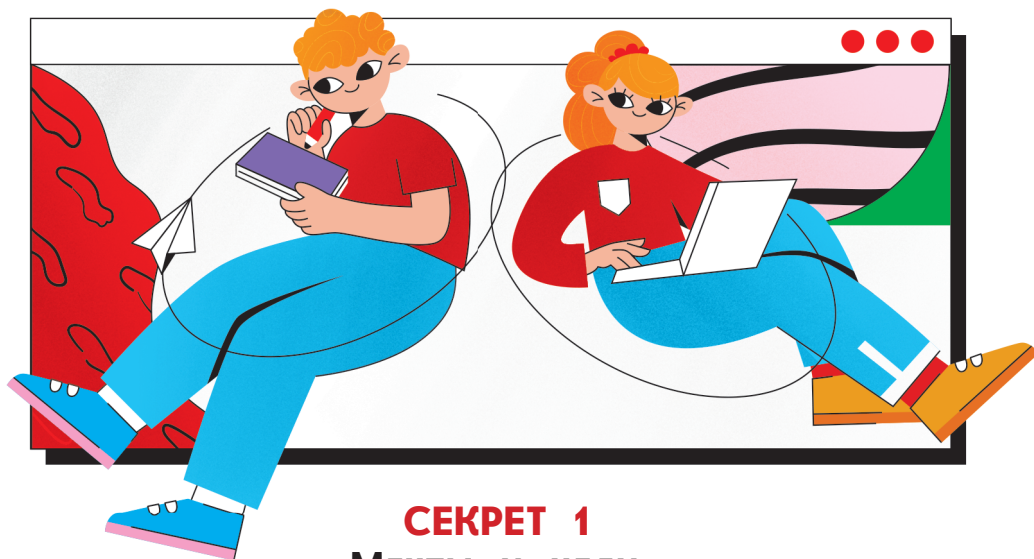
ПРЕДИСЛОВИЕ

Я очень часто слышу фразы типа «Не хочу идти в школу», «Ненавижу домашку» или «Я устал учиться» не только от своих учеников, но и от их родителей. И я хорошо их понимаю. Не только потому, что трое моих детей тоже являются учениками, но и потому, что я ежедневно учусь сама и учу детей учиться.

Только в отличие от обычной школы, где в основном дают знания, я помогаю эти знания качественно усваивать и получать удовольствие от процесса обучения. Ведь нам с вами предстоит учиться всю жизнь. Знания сегодня устаревают быстрее, чем мы успеваем их усвоить. Ежедневно совершаются новые открытия и изобретаются новые технологии. И мы вынуждены с этим как-то справляться, чтобы использовать новые знания себе во благо.

Но есть чудесная новость, и не одна. Новость номер один – знания сегодня доступны, как никогда. Любую информацию можно найти в Сети. Самую сложную тему можно пройти десятки раз в сопровождении самых крутых педагогов. Во время моей учёбы о таком даже мечтать не приходилось. Мы часами сидели в библиотеке, выискивая по крупицам необходимую информацию. Новость номер два – есть довольно простые способы помочь себе в освоении огромных объёмов информации. И я готова с вами ими поделиться. Новость номер три – от учёбы можно и нужно получать удовольствие. Раз уж нам предстоит учиться на протяжении всей жизни, то этот процесс нужно сделать максимально приятным и полезным во всех смыслах этого слова. В этой книге я собрала 13 секретов дружбы со школой. Они будут полезны не только школьникам, но и студентам и их родителям, всем, кто хочет расти и быть успешным. Когда ты о них узнаешь, поделись с теми, кому они могут быть полезными. Пусть как можно больше людей станут счастливыми учениками, которым любая задача по плечу. Тогда я буду считать, что мой долг выполнен. Ведь чем больше счастливых людей вокруг, тем счастливее мы сами. Согласен?





СЕКРЕТ 1 **Мечты и цели.** **ЗАЧЕМ МНЕ ХОДИТЬ В ШКОЛУ?**

Наверное, каждый школьник, как и ты, хоть раз в жизни задумывался о том, зачем ему ходить в школу. Зачем сидеть на скучных уроках, выполнять домашние задания, писать контрольные работы и волноваться из-за оценок. Если не разобраться с вопросом «зачем?», можно потерять мотивацию, то есть то, что подталкивает тебя выполнять определённые действия, например делать домашку.

Возможно, ты часто слышал от родителей и учителей, что учиться нужно для того, чтобы поумнеть, сдать экзамены и поступить в институт. Отчасти это верное утверждение. Особенно для родителей. Ведь они хотят, чтобы их дети были успешными, самостоятельными, с профессией, которая сможет ребёнка «прокормить».

Но если ты сам не знаешь, в какой институт хотел бы поступить и какие экзамены придётся сдавать, то можно потеряться в количестве предметов и знаний. А их накоплено много. Всё и сразу сложно осилить. Проще выбрать направление и основное внимание уделить именно ему.

Поэтому предлагаю заглянуть ещё дальше института. Это будет кое-что поинтереснее. Я предлагаю заглянуть в твою мечту. **Мечта** – это маяк, который освещает всю нашу жизнь. Может, их будет много, а может, и одна на всю жизнь. Это неважно. Главное, чтобы она была. Ведь именно она определит твои действия уже сегодня. По ней очень удобно «сверяться» в моменты сомнений и апатии. Она подскажет и главные предметы, которые тебе понадобятся, и проекты, в которых можно поучаствовать, и поможет найти близких по духу людей.

На наш выбор ежедневно оказывает влияние множество факторов: мнение окружающих людей, друзей, родителей, реклама, учителя, коллеги, блогеры и другое. Поэтому главная задача любого человека – услышать собственный голос среди информационного шума и следовать ему. Это поможет избежать разочарований и сэкономить время для достижения действительно важного. Что влияет на твой выбор?

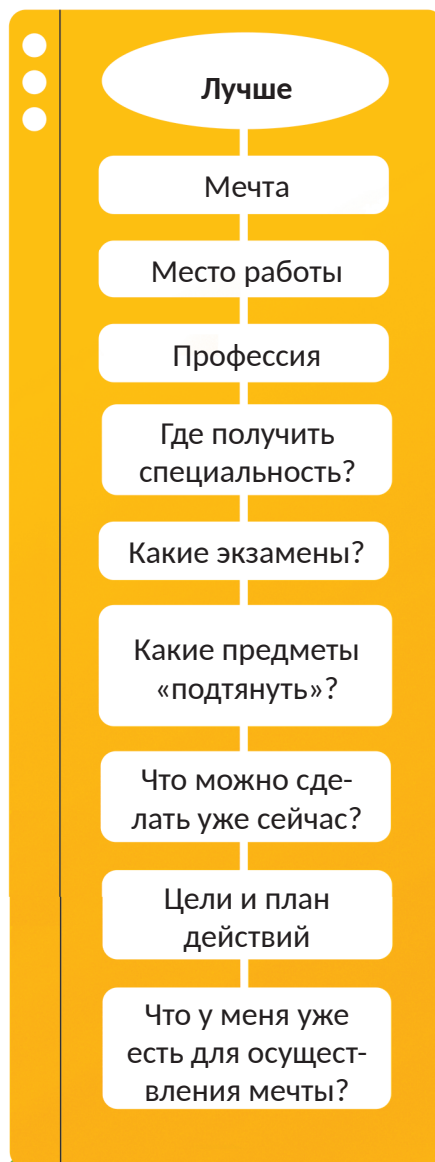
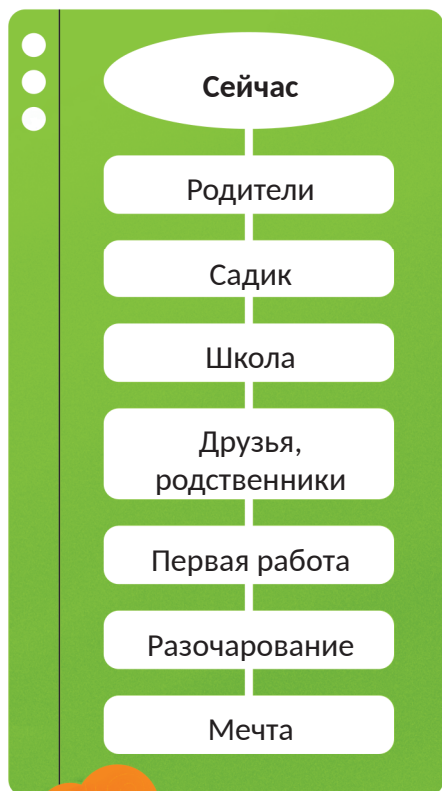
Помимо приближения тебя к мечте, школа ещё может активно способствовать:

1. Расширению кругозора. С самого рождения мы изучаем этот мир. Сначала – лицо мамы, потом – комнату, затем – двор с качелями, детский сад, школу, институт. Каждый шаг в незнакомую сторону – это расширение собственного представления о мире.

2. Общению. Опыт взаимодействия с разными людьми, шлифовка собственного мнения, навыки выхода из конфликтов очень пригодятся в жизни. Школа и институт запоминаются на всю жизнь благодаря ощущению сопричастности коллективу, сплочённости команды, дружбе и любви. Здесь человек узнаёт, кто «друг», а кто – «так», учится разбираться в людях, своих чувствах, достигать компромиссов и работать в команде. А если друзья остались вместе после школы – они, как правило, самые верные и надёжные.

3. Развитию гибкости ума. Мозг нуждается в ежедневной «тренировке», но не для того, чтобы извергать потоки цифр, слов и фактов, а для того, чтобы человек мог жить счастливо, умело используя свой внутренний «командный центр». Разумно использовать свои ресурсы, отделять важное от второстепенного, своевременно реагировать на благоприятную возможность или случай, который предоставляет человеку жизнь.

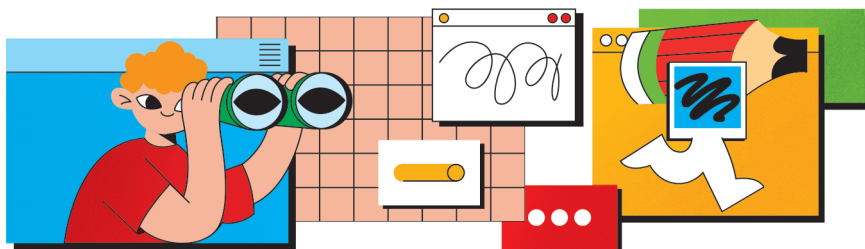
4. Становлению личности. Постепенно изучая мир, окружающих людей, обычаи и традиции, разные религии, культуру и искусство, технологии и основы естествознания, мы определяем, какое место в нём занимаем.



5. Развитию выносливости и личной дисциплины. Достаточная нагрузка, упорство и возможность трудиться развивают не хуже математических задач, делают человека сильнее и увереннее в себе.

6. Самостоятельности. Выполнение домашних заданий в одиночку, принятие самостоятельных решений и навыки планирования способствуют развитию чувства ответственности. Каждое пройденное школьное испытание дарит чувство уверенности в своих силах и радость победы.

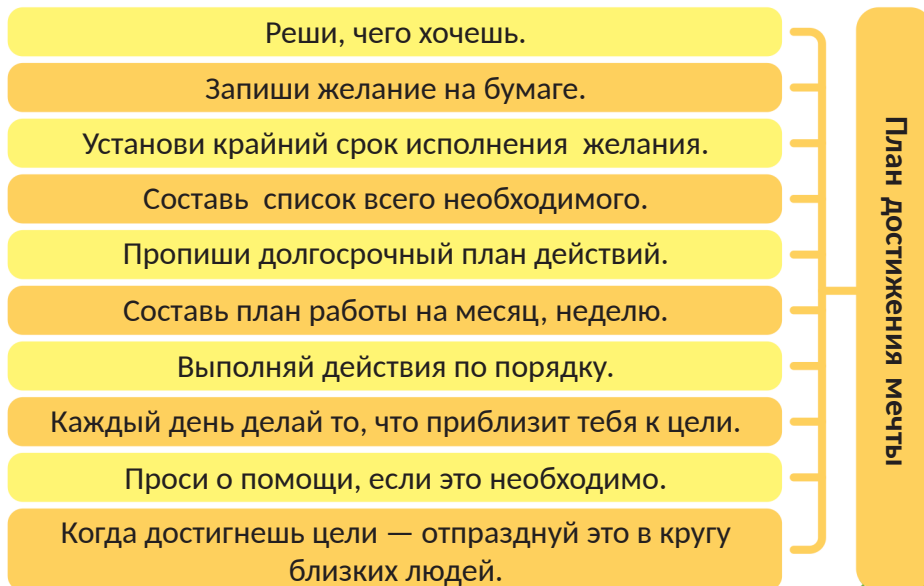




СЕКРЕТ 2. МОТИВАЦИЯ. ЧТО ПОМОГАЕТ МНЕ ДЕЙСТВОВАТЬ?

Учёба — это тяжёлый труд, который часто не приносит удовольствия. Твоя задача — помочь себе научиться получать удовольствие от учёбы, ведь это огромная часть твоей жизни. Глупо тратить её на тревогу, сопротивление и страх. Итак, с чего начать? С мечтой ты уже определился. **Теперь дело за малым:**

1. Составь план достижения мечты (на год/месяц/неделю/день).



2. Обеспечь себе комфортный режим учёбы.

Чтобы не переутомляться и не выполнять домашнее задание ночью, когда нужно отдыхать, лучше запланировать определённое время на это дело, то есть на достижение желаемого и важного для тебя. Если тебе проще даётся математика утром, поставь её в утренние часы, а вечером можно просто почитать перед сном, выполнить устные задания. Если ты занимаешься в спортивной секции, после тренировок или соревнований обязательно позволь себе отдых. Не стоит выполнять домашние задания сразу после школьной нагрузки. Лучше отдохнуть или прогуляться полчаса на улице.

Найди в своём расписании время на освоение чего-то нового в той сфере, которая тебе интересна. Возможно, для этого придётся отказаться от компьютерных игр, сериалов или зависания в соцсетях. Но это ведь всё ради мечты!

3. Хвали и поощряй себя за усилия и учёбу.

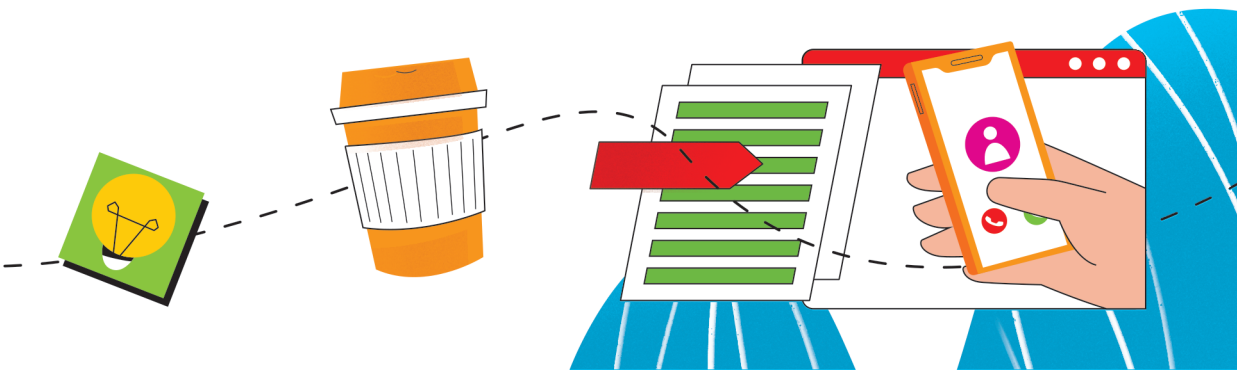
Это так приятно – придумывать себе награду! Родители, близкие, друзья могут забыть, не заметить, упустить из виду (особенно если сам не напомнишь), но ты у себя есть всегда! Только ты знаешь, что тебя радует и вдохновляет что-то делать. Сначала это могут



быть мелкие ежедневные радости. По мере привыкания к поощрениям отодвигай интервал получения приятности, но сделай её более весомой. Придумал? Если нет, вот тебе несколько интересных вариантов:

- поговорить с другом или подругой, поделиться радостью, что все уроки сделаны, и даже помочь с домашкой;
- посмотреть серию любимого сериала или аниме (главное – остановиться на одной серии);
- выпить чай с шоколадкой (это полезно для мозга);
- прогуляться с друзьями, зайти в любимое кафе и заказать десерт;
- принять расслабляющую ванну или душ.

4. Раздели сложные задачи на части. Мысль о необходимости сделать всю домашку сразу может быть пугающей. Особенно если в школе высокие требования. Сложно решиться, так как кажется (а может и вовсе не казаться), что заданий слишком много. Можно разбить задачи в своём блокноте или ежедневнике, указав карандашом номер каждой задачи и время на её выполнение. Запланируй между ними маленькие перерывы. Выполнил пункт – смело вычёркивай сделанное. Так визуально список будет уменьшаться – и тебе захочется закончить начатое.

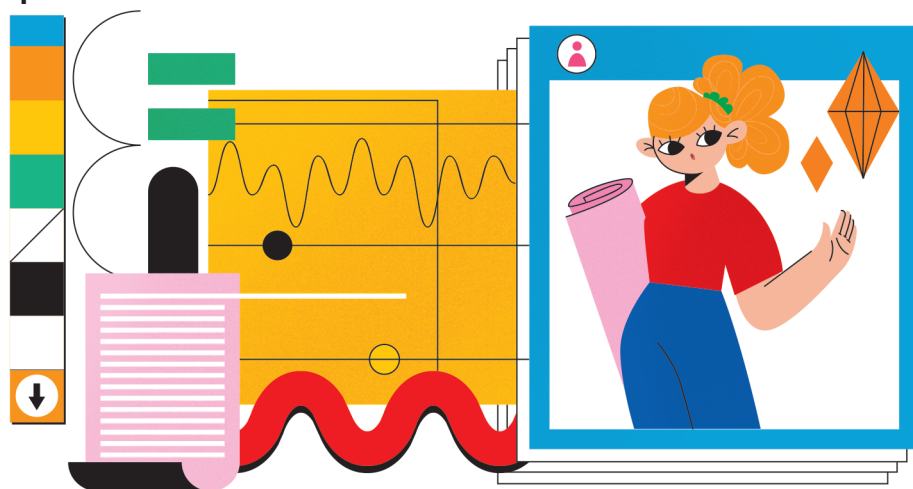


5. Фиксируй успехи и достижения:

- заполняй портфолио – это замечательная платформа, где можно и нужно публиковать свои достижения;
- рисуй графики успеваемости и роста значимых для тебя показателей (оценки, скорость чтения, сокращение времени на выполнение домашних заданий);
- анализируй данные электронного дневника, который многие считают злом (он может стать отличным помощником в мониторинге успеваемости);
- веди дневник школьных и студенческих радостей, побед и открытий (участие в соревнованиях и олимпиадах, походы и экскурсии, концерты и чаепития, фотосессии и киносеансы).

Фокусировка на положительных моментах в обучении, как и в любом другом виде деятельности, помогает формировать ощущение успеха и радости. Как от достижений, так и от процесса.





СЕКРЕТ 3. МАГИЯ РИТУАЛА. ЧТО НАСТРАИВАЕТ МЕНЯ НА РАБОТУ?

Несмотря на то, что ритуалом считается само действие (магическое или религиозное значение этого слова ты можешь найти в Сети), в нашем случае мы будем называть ритуалом настройку перед самым действием. Даже если действие новое и непривычное (знакомство с новой темой, решение сложной задачи), ритуал – стабильно повторяющаяся форма настройки. Она поможет успокоиться и создать нужное настроение.

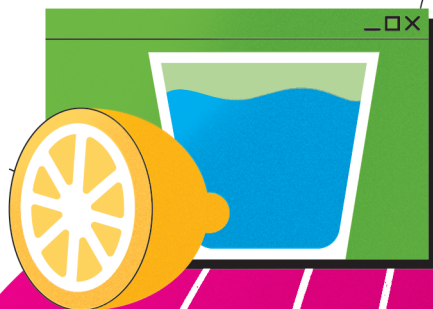
Известно, что ритуалы помогают людям регулировать эмоции, достигать целей и быстрее входить в нужное состояние. Одни помогают ощутить причастность к чему-то, например ритуал посвящения в первоклассники. Другие – вжиться в новую роль,

Секрет 3

например студента или сотрудника компании. Зачастую при возникновении новой задачи люди волнуются и беспокоятся, так как не уверены, справятся ли с ней. Ритуал поможет создать безопасное пространство: ведь всё в нём придумано тобой, известно, повторяется ежедневно или время от времени. Так твой мозг успокаивается и говорит: «Всё в порядке, дружок. Можно приступать к работе».

Если говорить о ритуалах, настраивающих человека на работу, то стоит упомянуть те, что скорее всего, уже есть в твоей жизни: зарядка, душ, ранний подъем, завтрак, повторение учебного материала.

Спортсмены, например, используют специальные ритуалы, чтобы повысить уверенность в себе, успокоиться и сосредоточиться на игре (танцы, дыхательные упражнения, молитвы, подбадривания друг друга девизом команды). Хирурги, перед тем как начать операцию, останавливаются и несколько секунд мысленно настраиваются на успех, напоминают себе о важности человеческой жизни и жизни всех членов семьи пациента, который лежит на операционном столе. Вот некоторые ритуалы из тех, что используют мои ученики и дети. Ты можешь придумать свой или выбрать подходящий из списка.



Итак, выбор за тобой:

- 1. Момент «почтения»** действий, приближающих к мечте (смотри секрет 1).
- 2. Истребление страха.** Опиши свой страх на бумажке, разорви её на кусочки и смой в унитаз.
- 3. Раскрашивание или рисование.** Этот лёгкий творческий ритуал разбудит мозг и активизирует оба его полушария для дальнейшей работы.
- 4. Обратный отсчёт:** «Пять, четыре, три, два, один, пуск!»
- 5. Дыхательная гимнастика.** Вдох на 4 счёта, выдох – на 8. Или дыхание «квадрат»: вдох и выдох на 4 счёта.
- 6. Водные процедуры.** А также самомассаж ушей, кистей рук.
- 7. стакан тёплой воды с лимоном.** Достаточное количество воды улучшает работу головного мозга, стимулирует когнитивные функции.
- 8. Зарядка.** Её можно выполнять не только с утра, но и после каждого сделанного задания. Например, отжимайся, качай пресс, танцуй.
- 9. Свежесть утра.** Проветривание комнаты взбодрит, насытит лёгкие, а значит, и каждую клеточку твоего тела кислородом.





10. Молитва – это может быть любая форма слов, направленных к твоим ангелам-хранителям.

11. Музыка – самый быстрый способ поднять настроение и настроиться на нужный лад.

12. Выбросить что-нибудь ненужное. Например, с рабочего стола.

13. Аромат. Подбери такой, что будет означать: пора поработать.

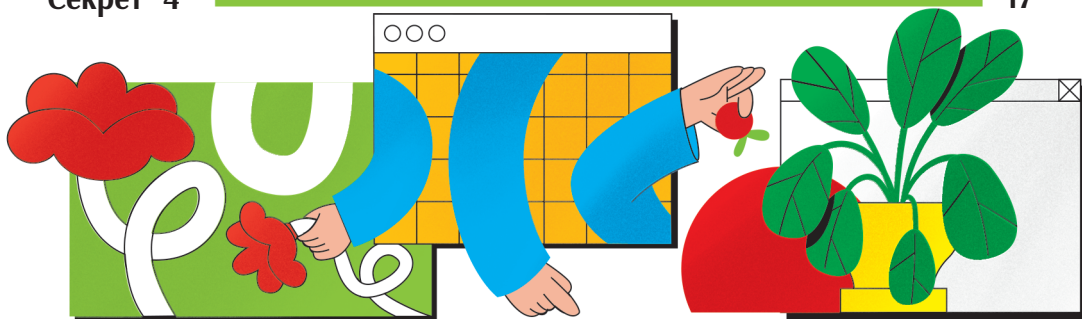
14. Аффирмации. Мысленно или вслух проговори позитивную фразу, например: «С каждым днём я становлюсь всё лучше и лучше. У меня всё получается легко. Я благодарен за возможность учиться, смелость узнавать новое, поддержку моей семьи». Подбери свой вариант.

15. Объятия и поцелуи близких. Пожалуй, это самый приятный, полезный и поддерживающий ритуал.

16. Вычеркни из плана на день строку «сделать домашнее задание». Так мозг получит сигнал, что уже практически всё: дело, считай, выполнено. Осталось только записать результат в тетрадь.

17. Придумай кодовое слово. Произноси его, когда не хочешь, чтобы тебя беспокоили во время выполнения заданий. Например: «ТИХО-СТОП» или «РОБОСТАРТ», «СУПЕРДРИФТ», «ВАЖНОДЕЛ». Повесь соответствующую табличку на дверь своей комнаты.

18. Спой энергичную песню героя, у которого всё получается.



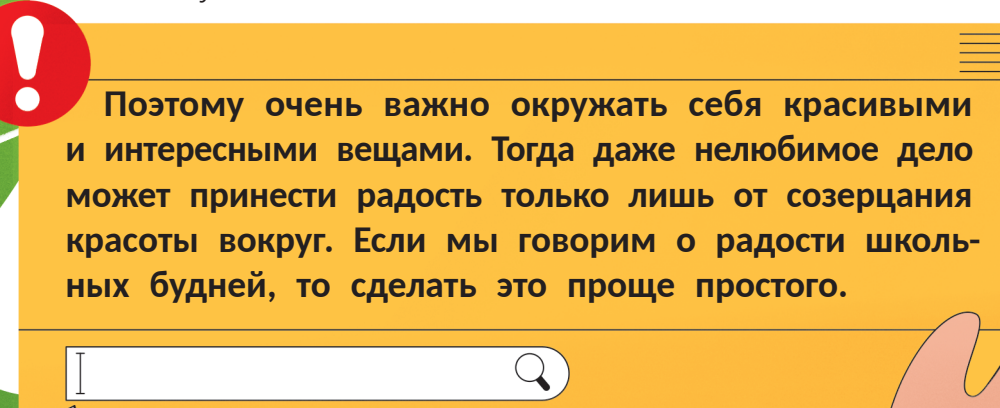
СЕКРЕТ 4. КРАСОТА ВО ВСЁМ. ЧТО МЕНЯ ОКРУЖАЕТ?

Почему красивые вещи делают нас счастливее? Возможно, ты замечал, что все мы стремимся окружить себя чем-то приятным. Даже первобытный человек изготавливал и собирал не просто что-то необходимое для жизни и труда, а именно красивое. Не просто ёмкость для жидкости, а изящный кувшин. Не просто острый наконечник копья, а симметричной формы. Не просто побрякушки, издающие звон, отпугивающие злых духов, а произведения ювелирного искусства. Значит, им нравились эти предметы. Они были готовы потратить дополнительное время, чтобы сделать их приятными глазу. Есть несколько гипотез (объяснений) этого явления:

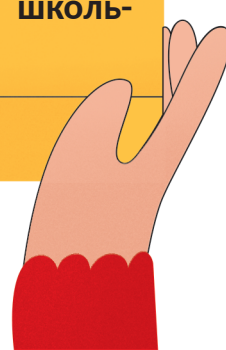
1. Природа развития человека. Для выживания древнему человеку необходимо было правильно считывать сигналы природы: выбирать зрелые, а не испорченные плоды, искать безопасное и уютное место для жилища, выбирать здорового партнёра (читай: красивого) для продолжения рода.

2. Устройство мозга человека. Одна из отличительных способностей человека – распознавание узоров, фактур, рисунков. В отличие от животных у человека очень развито зрение. Более 80 % информации об окружающем мире мы «считываем» глазами. Отсутствие новых зрительных стимулов действует на человека угнетающе. Ему становится не просто скучно, но даже тревожно. И наоборот, человеку приятно находиться в месте, где есть что рассматривать. Мозг занят, и хочется продлить это состояние. Он подсознательно стремится к разнообразию.

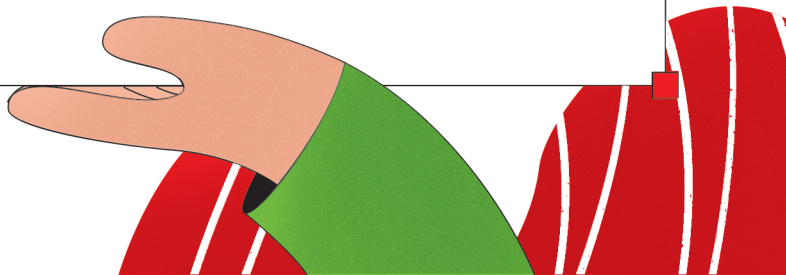
3. Развитие нашей планеты. Страсть к новому – необходимое условие развития всего вокруг. Ведь те люди, которые любили всё старое, не смогли адаптироваться к новому, погибли и не произвели потомства. Создание нового – главное условие развития. Творческий потенциал человека даёт ему возможность не только наслаждаться тем, что уже есть (природой, красивыми и функциональными вещами, произведениями искусства), но и создавать это.



Поэтому очень важно окружать себя красивыми и интересными вещами. Тогда даже нелюбимое дело может принести радость только лишь от созерцания красоты вокруг. Если мы говорим о радости школьных будней, то сделать это проще простого.



1. Соблюдай порядок и чистоту на столе.
2. Украшай своё рабочее место мотивирующими фразами и постерами.
3. Покупай качественные и красивые канцтовары, используй обложки для тетрадей и учебников, создавай яркие закладки.
4. Следи за порядком в рюкзаке, вовремя освобождай его от мусора и ненужных вещей.
5. Функционально размещай учебники (по алфавиту, по цвету или толщине), создавай места для хранения художественных материалов (красок, фломастеров, карандашей, альбомов).
6. Расставляй коллекции книг в домашней мини-библиотеке красиво и функционально. Чтобы и глазу было приятно, и нужная книга легко отыскивалась.
7. Готовь школьную форму с вечера (погладь, укрась, подбери аксессуары).
8. Даже мешок для сменной обуви может быть чистым и ярким, если уделить этому немного внимания.
9. Повесь рамку с фотографиями лучших школьных и семейных будней.
10. Творчески оформи и размести на видном месте расписание уроков и дополнительных занятий, правил семьи.



УДК 373.3/5
ББК 74.202
КТК 74
Ф33

Федорищева, Антонина.

Ф33 Взлом учёбы : подсказки для тех, кто хочет учиться легко / Антонина Федорищева ; [худ. Анна Кортюкова]. — Ростов н/Д : Феникс, 2026. — 79, [1] с. : ил.

ISBN 978-5-222-46121-1

Эта книга для тех, кто хочет научиться учиться легко, эффективно и с удовольствием. Она отвечает на главный вопрос: «Зачем мне школа?» — и доказывает, что образование не просто обязанность, а мощный инструмент для раскрытия своего потенциала. Автор разбирает проверенные методики обучения, помогает сократить время на домашние задания, снизить стресс и найти мотивацию.

Ты узнаешь, как подстроить учёбу под свои особенности, а не мучиться из-за «неудобной» системы; превращать сложности в возможности и поверить в собственные силы; организовать процесс так, чтобы оставалось время на жизнь и интересы; сделать первые шаги в профориентации, исходя из индивидуальных способностей.

Книга написана простым языком, содержит примеры из школьной практики и ссылки на необходимые ресурсы. Она будет полезна подросткам, студентам и родителям, которые хотят помочь детям учиться без страха и сопротивления.

УДК 373.3/5
ББК 74.202

Антонина Федорищева

ВЗЛОМ УЧЁБЫ:

Подсказки для тех, кто хочет учиться легко

Руководитель направления — Нана Бажунаишвили
Ответственный редактор — Зоя Сытник
Арт-директор — Софья Криволапова
Дизайнер и иллюстратор — Анна Кортюкова
Технический редактор — Галина Логвинова

RU/BY **Взлом учёбы: Подсказки для тех, кто хочет учиться легко.**

Формат: 70х90/16. Тираж 4 000 экз. Заказ №
Издатель и изготовитель: ООО «Феникс». Юр. и факт. адрес: 344011, Россия, Ростовская обл., г. Ростов-на-Дону, ул. Варфоломеева, д. 150. Тел./факс: (863) 261-89-65, 261-89-50.
Изготовлено в России. Дата изготовления: 04.2026. Срок годности не ограничен.
Отпечатано в АО «ТАТМЕДИА» Филиал «Полиграфическо-издательский комплекс «Идел-Пресс»».
Юридический адрес: 420097, Россия, Республика Татарстан, г. Казань, ул. Академическая, д. 2.
Фактический адрес: 420066, Россия, Республика Татарстан, г. Казань, ул. Декабристов, д. 2.

KZ **Оқуды бұзу: оңай үйренгісі келетіндерге арналған кеңестер.**

Форматы: 70х90/16. Таралымы 4 000. Тапсырыс №
Баспагер және дайындаушы: «Феникс» ЖШҚ. Заңды және нақты мекенжайы: 344011, Ресей, Ростов обл., Дондағы Ростов қ., Варфоломеев к-сі, 150 үй. Тел./факс: (863) 261-89-65, 261-89-50.
Ресейде дайындалған. Дайындалған күні: 04.2026. Жарамдылық мерзімі шектелмеген.
Басылды «ТАТМЕДИА» АҚ. «Идел-Пресс» полиграфиялық-баспа кешені» филиалы.
Орналасқан жері: 420097, Ресей, Татарстан Республикасы, Қазан қ., Академическая к-сі, 2 үй.
Нақты мекенжайы: 420066, Ресей, Татарстан Республикасы, Қазан қ., Декабристы к-сі, 2 ғимарат.

ISBN 978-5-222-46121-1



03 of 29.12.2010
W-436-003

© Федорищева А., 2026
© Кортюкова А., ил., 2026
© ООО «Феникс», 2026