



Антонина
Федорищева

ВЗЛОМ УЧЁБЫ

ПОДСКАЗКИ для тех,
кто хочет учиться легко



УДК 373.3/.5

ББК 74.202

КТК 74

Ф33

Федорищева, Антонина.

Ф33 Взлом учёбы : подсказки для тех, кто хочет учиться легко [Электронный ресурс]/ Антонина Федорищева ; [худ. Анна Кортюкова]. — Электрон. текстовые дан. (1 файл pdf: 81 с.). — Ростов н/Д : Феникс, 2026.

ISBN 978-5-222-48536-1

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



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.

© Федорищева А., 2026

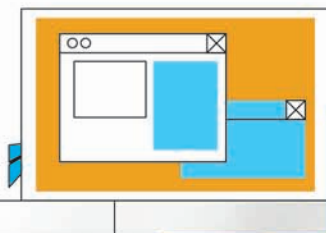
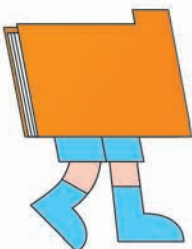
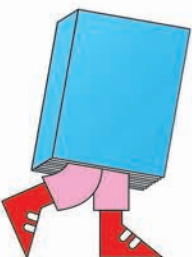
© Кортюкова А., ил., 2026

© ООО «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?

