

ВЗЛОМАЙ «ШКОЛУ»!



Как учиться на отлично, без стресса и «воды».
Только научные факты.

СОВЕТЫ ТРИНАДЦАТИЛЕТНЕГО.

Ерсайын Муратов

**ВЗЛОМ «ШКОЛЫ»! Как
учиться на отлично без стресса и
«воды». Только научные факты.
Советы тринадцатилетнего**

«Автор»

2026

Муратов Е.

ВЗЛОМ «ШКОЛЫ»! Как учиться на отлично без стресса и «воды». Только научные факты. Советы тринадцатилетнего / Е. Муратов — «Автор», 2026

Почему советы учителей не работают, а эта книга изменит всё? Каждому родителю знакома эта картина: бесконечные скандалы из-за уроков, спрятанный под подушкой смартфон, туман в голове у ребенка и зубрежка до слез. Обычные нотации взрослых здесь бесполезны — они просто не понимают, как устроен мозг современного подростка. Автор этой книги — 13-летний школьник. Он сам прошел через лень, прокрастинацию и усталость от школы. Объединив реальные исследования и медицинские факты, он перевел сложную нейробиологию на язык понятных геймерских чит-кодов. Внутри только научно обоснованные хаки и никакой «воды» Взлом фокуса: как убрать зрительные триггеры смартфона и поднять концентрацию внимания на 40%. Нейронный клининг: как настроить сон, чтобы мозг сам бесплатно закреплял знания и очищался от мусора. Супертопливо: какие продукты убирают вялость и разгоняют скорость мышления. Подарите ребенку работающую инструкцию к его собственной голове, написанную его ровесником.

© Муратов Е., 2026

© Автор, 2026

Ерсайын Муратов

ВЗЛОМ «ШКОЛЫ»! Как

учиться на отлично без стресса и

«воды». Только научные факты.

Советы тринадцатилетнего

Глава 1. Иллюзия отличника: как взломать память и забыть про зубрежку навсегда

По данным когнитивных исследований, мозг ребенка стирает до 80% новой информации уже в первые 24 часа. Этот факт экспериментально доказал немецкий ученый Герман Эббингауз еще в 1885 году, когда открыл знаменитую кривую забывания.

Его исследования доказали: обычное механическое перечитывание учебника бесполезно. Оно лишь создает ложное ощущение, что материал усвоен, но прочные нейронные связи при этом не формируются. Чтобы знания перешли в долговременную память и принесли отличные оценки, необходимы техники активного вспоминания и строгое соблюдение временных интервалов.

В этой главе собраны научно обоснованные чит-коды, которые оптимизируют работу мозга, сократят время на подготовку к урокам в два раза и полностью избавят от бессмысленной зубрежки.

Чит-код 1. «Правило 10 минут» – старт работы без сопротивления

Проблема: Самая тяжелая задача для мозга – это заставить себя начать. Мозг видит объемный параграф или сложную тему, пугается масштаба и включает жесткое сопротивление (лень).

Хак: Договоритесь с ребенком, что он сядет за книгу ровно на 10 минут. Если через 10 минут ему будет невыносимо скучно – он имеет полное право закрыть ее.

Научное обоснование: Этот хак обманывает защитные механизмы психики. За 10 минут мозг успевает втянуться в процесс и начинает выделять дофамин. Сопротивление исчезает в 90% случаев, и ребенок спокойно доводит дело до конца.

Чит-код 2. «Дофаминовые интервалы» – защита от зависания

Проблема: Мозг ребенка биологически не может удерживать жесткую концентрацию дольше 25–30 минут подряд. После этого префронтальная кора утомляется, и ребенок начинает механически смотреть в книгу, ничего не запоминая.

Хак: Разделите учебу на блоки. Например: 25 минут сфокусированной работы без телефона и 5 минут отдыха.

Научное обоснование: Быструю дофаминовую награду в виде смартфона ребенок

должен получать строго после выполнения учебного блока, а не до или во время него. Это приучает мозг к правильной цепочке: сначала усилие – потом гормональное поощрение.

Чит-код 3. «Чистый лист» – моментальный запуск памяти

Проблема: Пассивное перечитывание текста создает «иллюзию отличника». Ребенку кажется, что он все знает, но инфа стирается сразу после закрытия книги.

Хак: Сразу после изучения или чтения параграфа попросите ребенка закрыть книгу и за две минуты выписать на бумагу три главные мысли, которые он запомнил.

Научное обоснование: Это запускает первый интервал памяти без долгого перечитывания. Мозг совершает волевое усилие (активное вспоминание), что сигнализирует клеткам: эта информация важна, ее нельзя удалять.

Чит-код 4. «Перевернутый класс» – проверка реального понимания

Проблема: Ребенок может зазубрить сложные формулировки, но абсолютно не понимать их сути. При малейшем изменении вопроса на контрольной он получит плохую оценку.

Хак: Попросите ребенка объяснить вам сложное правило или теорему своими словами, как будто он учитель, а вы ученик.

Научное обоснование: Чтобы объяснить тему просто, мозг вынужден переработать данные и выстроить новые логические связи. Если он смог это сделать – иллюзия отличника разрушена, информация закрепилась в системе.

Чит-код 5. «Карточки самопроверки» – автоматизация повторения

Проблема: Без регулярного повторения долговременная память не активируется. Но повторять весь учебник заново перед контрольной – это огромная потеря времени.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.