

# Liikuta mieltäsi

*mieli*  
LIIKKEELLE

LIVE LAUGH  
*Liikkuva  
opiskelu*  
LOVE LEARN



## Keho-mieli yhteys

Keho ja mieli ovat jatkuvasti vastavuoroisessa vuorovaikutuksessa. Liikkuminen vaikuttaa autonomisen eli tahdosta riippumattoman hermoston toimintaan ja vahvistaa sen kykyä palautua. Voidakseen hyvin ihminen tarvitsee psykologista turvaa, riittävästi liikettä ja rauhoittumista.

## Mieliala

Liikkuminen voi tuottaa mielihyvää muokkaamalla aivojen kemiallista viestinsiirtoa. Liikkuminen voi osaltaan tukea positiivisia tunteita, kuten onnellisuutta ja tyytyväisyyttä omaa elämää kohtaan. Liikkumalla voidaan lievittää ja ennaltaehkäistä masennus- ja ahdistusoireita.

Mun  
mieli toimii  
paremmin, jos  
mä käyn ulkona  
silloin tällöin.

## Fyysinen minäkäsitys ja kehokuva

Fyysinen käsitys kehosta rakentuu läpi elämän. Liikkumisen on havaittu olevan yhteydessä itsearvostukseen, pystyvyyden tunteeseen ja kehonkuvaan. Myönteinen minäkäsitys tukee itsestä huolehtimisen taitoja.

Liikkuessa voin  
oppia uutta ja  
toteuttaa  
itseäni.

## Stressi ja tietoinen läsnäolo

Liikkuminen on yhteydessä vähäisempään stressiin ja opiskelu-uupumukseen. Fyysisesti aktiivisilla ihmisillä on paremmat tietoisien läsnäolon taidot sekä vähemmän psyykkistä kuormittuneisuutta. Kyky olla läsnä on keskeinen taito psyykkisen hyvinvoinnin kannalta.



# Liiku ja opi

*mieli*  
LIIKKEELLE

LIVE LAUGH  
*Liikkuva  
opiskelu*  
LOVE LEARN

Aivosi  
huomaavat  
pienenkin  
liikkeen.



## Aivoterveys

Liikkuminen tukee aivojen rakennetta ja toimintaa. Liikkuessa aivojen verenkierto, sähköinen toiminta, ja hermosoluja tukevien kemikaalien määrä lisääntyy. Liikkuminen voi lisätä aivosolujen määrää ja aivojen tilavuutta, esimerkiksi muistin ja oppimisen kannalta tärkeällä aivoalueella hippokampuksessa.

## Oppimisen mahdollistavat tekijät

Liikkuminen tukee oppimiseen tarvittavia toimintoja, kuten tarkkaavaisuutta, muistia ja toiminnanohjausta. Jo lyhytkin liikkumishetki nostaa vireystilaa ja auttaa keskittymään. Liikkumisen lisääminen näkyy parempana päättely- ja ongelmanratkaisukykyinä sekä luovuuden lisääntymisenä.



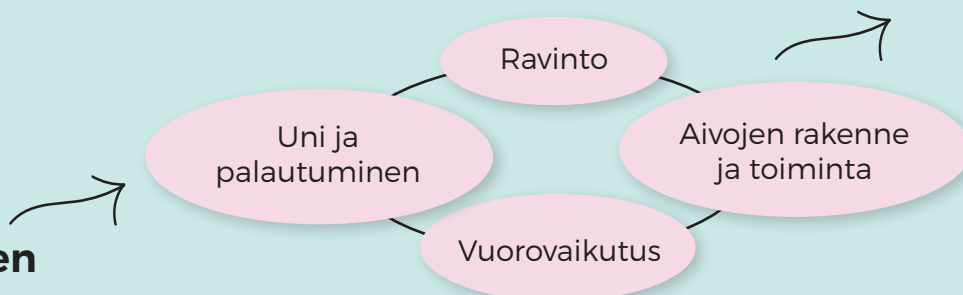
## Akateeminen suoriutuminen

Liikkuminen on positiivisesti yhteydessä opintomenestykseen, koulutustasoon ja työuriin. Liikkumisella on yhteys todennäköisempään työllistymiseen ja korkeampiin ansiotuloihin tulevaisuudessa.

Liikkuminen tuo energiaa opiskelupäivään ja auttaa keskittymään.

## Oppiminen

## Liikkuminen



Liikkumisen vaikutukset oppimiseen välittyvät monen tekijän kautta.