

# 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 ongelmanratkaisukykyä sekä luovuuden lisääntymisenä.



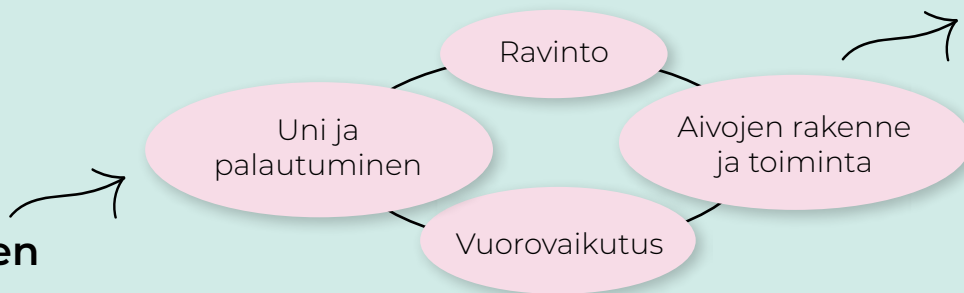
## Akateeminen suoriutuminen

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

Liikkuminen  
tuo energiaa  
opiskelupäivään  
ja auttaa  
keskittymään.

Liikkuminen

Oppiminen



Liikkumisen vaikutukset oppimiseen välittyvät monen tekijän kautta.