



Päijät-Hämeen  
**LIIKUNTA JA URHEILU**



ARKI LIIKUTTAA -taukojumppasarja  
(AIVOJUMPPA)  
Kouluttaja: *Kirsi Yrjölä*



- Liikunnan aluejärjestö
- Liikunnan, urheilun ja hyvinvoinnin edistäjä
- Yli 200 yhdistys- ja kuntajäsentä
- Ydintavoitteena liikkeen lisääminen alueella sekä urheiluseurojen tukeminen
- Toimipiste Lahden Urheilukeskuksessa



# Arki liikuttaa –taukojumppasarja aktiivisemmän arjen tukemiseksi

## TEEMAT:

- Lihaskuntoa luokkaan ja taukoihin
- **Aivojumppaa tunneille**
- Liikkuvuus on hauskaa
- Ryhti paremmaksi
- Parin kanssa liikettä päivään



# Koulutuksen sisältö (AIVOJUMPPA)

- Aivojumppa sormilla
- Aivojumppa käsillä
- Tietoisku: Aivot
- Aivojumppaa keholla
- T A X I
- Tietoisku: Mielen ja kehon yhteispeli
- Haaste: X - T
- Yhteenveto & kysymyksiä



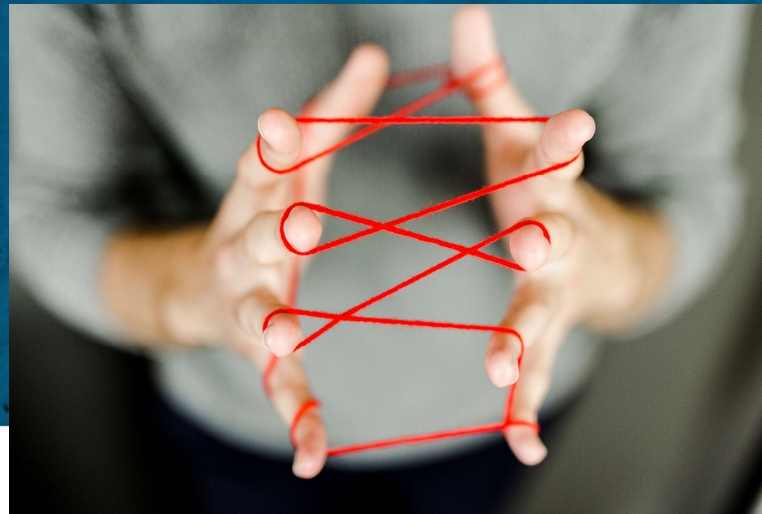
# Aivojumppa sormilla

## Sormet yhteen erikseen

- Pikkurilli & nimetön yhteen
- Etusormi & keskisormi yhteen
- ”Sakset”

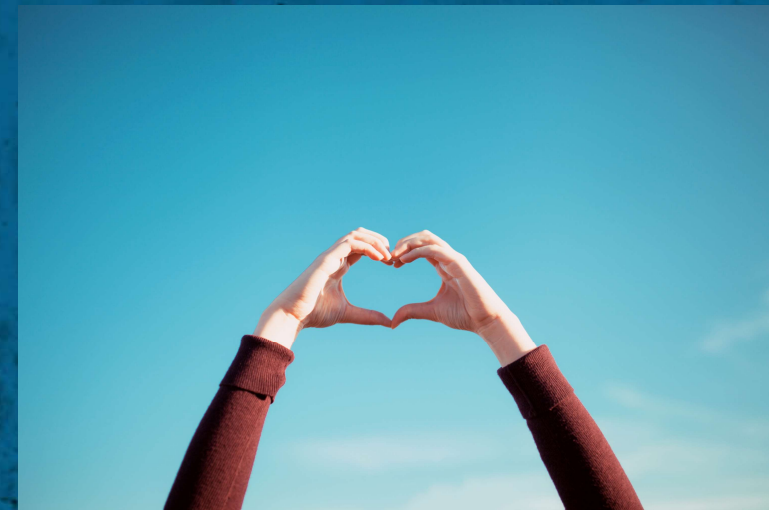
## Peukulle liikettä / sormiskannaus

- Peukku koskettaa joka sormea
- Molemmat kädet yhtäaikaan



# Aivojumppa käsillä

- Kirjoita omaa nimeä ilmaan yhdellä kädellä
- Sitten toisella kädellä
- Kokeile molemmilla käsillä samaan aikaan
  - Ja peilikuvana



# Tietoisku: Aivot

- Aivoissa tapahtuu isoja, suoraan vireystilaan ja oppimiskykyyn vaikuttavia kemiallisia muutoksia liikkeessamme
  - Dopamiini- ja serotoniinitasot nousevat, ja hermokasvutekijän määrä kasvaa
- **Tutkimus:** A) lyhyt, parin minuutin liikuntahetki ennen oppimistestiä  
B) istuvat ennen testausta
  - B-ryhmä ei pääse testissä näyttämään omaa osaamistaan, koska aivot on ajettu istumisella lepotilaan
- **Uusien asioiden oppiminen** → **Yhteyksien luominen / uusia aivosoluja** → aktivoi muistialuetta
- Uudet solut jäävät henkiin, kun oppiminen on riittävän haastavaa, mutta ei liian vaikeaa
  - Muistin säilyttämisen resepti on yksinkertainen: sekä liikuntaa että uuden oppimista tarvitaan, jotta **hippokampus** voi kasvaa



Hippokampus =  
oppimisen ja muistin  
keskus

Lähde: Huotilainen, M. 2019 (haettu <https://www.liikkuvakoulu.fi/tarinat/liikkuvat-aivot-oppivat-paremmiin>)

# Aivojumppaa keholla



Linkki:  
<https://youtu.be/lk75qDst8wE>



# Aivojumppaa keholla

Nyt on meidän vuoro

→ Kokeillaan itse:

Kädet lämpimiksi, aivot jumppaamaan sekä musiikki soimaan

→ We will rock you! (2:08)

→ Youtube hakusanalla:  
"Body Percussion"

Linkki:

[https://youtu.be/APe\\_3eQkbqQ](https://youtu.be/APe_3eQkbqQ)  
(Queen)

<https://youtu.be/r3eVvmswdOc>  
(Dance Monkey)



# Keho mukaan hyppien

T - A - X - I

( linkki:  
<https://youtu.be/XiHPMvJvtzE> )



# Mielen ja kehon yhteispeli



- Eri kehon osien ajattelu ja liikuttaminen aktivoi aivoja
- Liikunnalla lisätään aivojen kapasiteettia ja hermotusta MUTTA erilaisilla rentoutuksilla voidaan myötävaikuttaa aivojen jaksamiseen ja keskittymiskykyyn
  - Rentoutumis- ja rauhoittumisharjoitukset vähentävät kehon rasitustilaa
  - Rentoutuminen auttaa sietämään stressiä, vähentää ahdistusta ja voi lieventää kipuja
- Kokeile myös istumameditaatiota

# HAASTE

---

- Tee T-hyppyjä
- Tee X-hyppyjä
- Tee lennosta vaihto joka kolmannella
  
- Onnistuuko?





# Kysymyksiä / Kommentteja?

- Aivot tarvitsevat ärsykeitä
- Aivot tykkäävät peleistä
- Aivot oppivat – koordinaatio paranee – ja kaikki muu ympärillä unohtuu (läsnäolo parhaimmillaan)
- Aivot kaipaavat myös rentoutusta ja rauhoittumista
- Ota yksi "aivojumppa-leikki" mukaan joka viikko opetuksen/työpäivän oheen





**Kirsi Yrjölä**

Kouluttaja, LitM


045 129 8189


[kirsi.yrjola@gmail.com](mailto:kirsi.yrjola@gmail.com)


Lahden Urheilukeskus

Salpausselänkatu 8, 15110 Lahti

[www.phlu.fi](http://www.phlu.fi)

 *Päijät-Hämeen Liikunta ja Urheilu*

 *phlu\_aluejarjesto*

 *Päijät-Hämeen Liikunta ja Urheilu*

