

**Organizace a země: LUV, Slovinsko**

---

**Název aktivity: Pantomima – Život celerového semínka**

---

**Přehled (Co se naučíme?): Aktivita je určena pro "mentální přestávku" při práci.**

---

**Cíl (Proč je dobré se to naučit?): Odpočinout si od pracovního tempa, naučit se, jak může kreativita pomoci zvládnout stres, zklidnit tok myšlenek a zvýšit koncentraci, dozvědět se, jak je důležité dělat si „mentální“ přestávky, když máte příliš mnoho práce.**

---

**Potřeby: Žádné**

---

**Čas: 10-15 minut**

---

**Cílová skupina: Zaměstnanci a manažeři**

---

### **Instrukce pro moderátora:**

Pantomima je specifický druh zábavy, při němž se lidé vyjadřují propracovanými gesty beze slov. Smyslem pantomimy je podpořit fyzický pohyb během tvůrčí/imaginativní činnosti.

Účastníci jsou požádáni, aby sehráli 2-5minutový příběh, který představí moderátor. Moderátor se může na pantomimě podílet, ale měl by spíše ostatní povzbuzovat k tomu, aby byli kreativní a snažili se vymyslet, jak danou situaci znázornit.

### **Úkoly a postup:**

Moderátor vysvětlí, že každý může být během této aktivity kreativní. Účastníci jsou vybízeni k tomu, aby byli expresivní a předváděli dané pohyby (jsou uvedeny kurzívou). Cílem je, aby se účastníci rozhýbali a pobavili.

Aktivita se týká předvádění života celerového semínka.

Moderátor přednese tučně vyznačený text níže.

1. **Začínáte jako malé semínko zasazené do země.** (*Sedněte si nebo se skrčte na bobek a rukama si zakryjte oči.*)
2. **Poté klíčíte ze země.** (*Postavte se, roztáhněte ruce, protáhněte si je a otáčejte se do stran, abyste se rozhlédli.*)
3. **Nyní rostete stále výš a výš.** (*Ukažte rukama nad hlavu a natáhněte se.*)
4. **Vítr je tak příjemný.** (*Jemně se pohupujte s vánkem a slunečními paprsky.*)
5. **Ale ne, stále neprší a proto začínáte uvadat.** (*Dejte ruce nad hlavou a lehce se ukleňte doleva a doprava.*)
6. **Děšť přichází a zalévá rostliny.** (*Postavte se zpříma.*)
7. **Děšť se mění v bouři.** (*Rozpřáhněte ruce do stran a uklánějte se u toho, abyste se protáhli v pase.*)
8. **Nyní se blíží tornádo!** (*Jemně zatočte trupem.*)
9. **Když bouře přejde, zahradník utrhne celer a nese ho do domu. Zamávejte ředkvičkám a mrkvi a vyjděte po schodech do kuchyně.**
10. **Je čas umýt se ve dřezu.** (*Stoupněte si do dřezu a pohybujte rukama, abyste se umyli, a setřeste přebytečnou vodu.*)
11. **Kuchař/ka nakrájí zeleninu před vařením (několik rychlých „seků“ rukama na tělo), vysype vše do hrnce s polévkou (ponořte se do ní rukama) a zamíchá ji (pohybujte boky v kružích jako s Hula-Hoop a/nebo dělejte plavecké pohyby rukou).**
12. **Páni! V hrnci se seznámíte s další zeleninou.** (*Otočte se k sousedům a potřeste si rukama nebo si zatancujte.*)
13. **Polévka se začne vařit (zvedněte ruce a zatřeste jimi) a vaří se, dokud není zelenina měkká (buďte ohební a hýbejte se).**
14. **Nakonec je čas polévku nandat (rukama udělejte gesto, abyste polévku nandali do misky) a všichni se posadíme k chutné večeři (posadte se).**

### Závěr a hodnocení:

Po skončení této aktivity věnujte krátký čas tomu, aby se účastníci mohli pomalu vrátit do reality. Pantomima může pomoci rozvíjet neverbální komunikaci, soustředění a schopnost spojit akci a myšlenku.