Организация и държава:	LUV, Словения
Име на дейността:	**Пантомима — Животът на семка от целина**
Общ преглед (Какво ще науча?):	Дейността е предназначена за „умствена пауза” на работното място.
Цел (за какво ми е необходимо?):	• Вземете си почивка от работното темпо • Научете как креативността може да помогне за справяне със стреса, да успокои натоварените мисли и да увеличи концентрацията, • Научете колко е важно да правите умствени паузи, когато сте претоварени на работата
Материали	Не са необходими
Необходимо време:	10-15 минути
Целева група:	Служители и ръководители

Инструкции за водещият:

Пантомимите са специфичен вид забавление, при което хората правят сложни жестове без думи, за да изразят себе си. Смисълът на пантомимата е да насърчава физическото движение по време на градивна или творческа дейност.

Помолете участниците да разиграят история, която водещият рецитира, за около 2-5 минути. Водещият може да участва в действията, но трябва да насърчава хората да бъдат креативни и да правят различни действия.

Задачи и правила:

Водещият обяснява, че на всеки е „даден лиценз“ да бъде креативен, докато разиграва историята. Участниците се насърчават да бъдат изразителни и да правят големи движения (описани по-долу). Въпросът е участниците да бъдат изразителни в движенията си и да се забавляват.

Дейността е за разиграване на живота на семе от целина.

Водещият рецитира удебеления текст по-долу, а участниците трябва да изпълнят действията в скобите, както сами преценят за най-добре:

1. **Започвате като малко семе, засадено в земята.** *(Седнете или клекнете с ръце над очите.)*
2. **След това поникватe от земята.** *(Застанете и разгънете ръце, след което ги протегнете и завъртете една в друга, като се огледате наоколо.)*
3. **Сега израствате по-високо и по-високо.** *(Вдигнете ръце над главата и се изпънете.)*
4. **Усещате повеят на вятърът.** *(Леко се полюшвайте с бриза и изгрева.)*
5. **О, о. Няма дъжд и започваш да повяхваш.** (Клюмнете изморено, движейки се *наляво и надясно.)*
6. **Завалява дъжд и полива растенията.** *(Изпънете се и се протегнете високо.)*
7. **Дъждът се превръща в буря.** *(Наклонете протегнатите си ръце встрани наляво и надясно, за да се раздвижите кръста.)*
8. **Сега идва торнадо!** *(Внимателно се извъртете в торса.)*
9. **След като бурята отмине, градинарят обира целината, а вие тръгвате към къщата. Махнете за сбогом на репичките и морковите и се изкачете по стълбите в кухнята.**
10. **Време е да се измиете в мивката.** *(Влезте в мивката и раздвижете ръце за измиване, изтръскайте излишната вода.)*
11. **Готвачът нарязва зеленчуците преди готвене** *(направете няколко бързи движения на рязане с изпънати длани по тялото си)*, **изсипва всичко в тенджерата за супа** *(гмурнете се с ръце напред)* **и го разбърква.** *(Движете тялото си сякаш въртите обръч, а ръцете движете все едно плувате)*
12. **Уау! Можете да срещнете други зеленчуци в тенджерата.** *(Обърнете се наляво и надясно и се ръкувайте или танцувайте заедно с въображаеми хора.)*
13. **Супата започва да ври** *(вдигнете ръце и ги разклатете)* **и се готви, докато омекне** *(Бъдете гъвкави и се поклащайте.)*
14. **И накрая, време е да хапнем супата** *(гребнете с ръце, за да изсипете супа в купичка)* **и всички сядаме на вкусна вечеря.** *(Седнете спокойно.)*

Заключения и оценка:

След дейността отделете няколко минути, така че участниците да могат бавно да се върнат обратно към реалността. Пантомимата може да помогне за развитието на невербалната комуникация, концентрацията и способността за обединяване на действие и мисъл.