



Title	Fruit Salad
Tidsåtgång	10 min
Antal deltagare	5+
Försiktighetsåtgärder	Vissa grupper kan ha svårt att komma ihåg vilken frukt eller grönsak de valt. Instruktören kan överväga att be varje deltagare att berätta sin valda frukt/grönsak för gruppen igen eller skriva dem på tags som de kan sätta på sina tröjor eller skriva dem på ett papper och hålla upp dem.
Syften	kommunikation, vara alert och närvarande, fokus
Beskrivning	Gruppen bildar en cirkel och instruktören ber varje deltagare välja en frukt eller grönsak. Exempelvis: Äpple, Päron, Mango, Tomat, Potatis etc. Observera att två deltagare inte kan välja samma frukt eller grönsak eftersom det kan leda till förvirring. Stående i mitten av cirkeln försöker instruktören att ta platsen från en deltagare vid kanten av cirkeln genom att ropa på någon av de valda frukterna eller grönsakerna tre gånger. Om en deltagares frukt/grönsak ropas ut kan de skydda sin plats i cirkeln genom att avbryta den tre gånger upprepade sekvensen som ropas av instruktören genom att höja rösten och ropa sin frukt/grönsak högre. Om instruktören i mitten lyckas stjäla platsen från en individ genom att säga frukten/grönsaken tre gånger utan avbrott, försöker den nya personen i mitten enkelt att stjäla en annan persons plats genom samma process. Men om personen som är i mitten blir avbruten, stannar de kvar på platsen i mitten och försöker igen tills de vinner.
Variationer	Deltagarna kan sitta ner under den här aktiviteten.
Riktlinjer för facilitatorn	Om någon har svårt att ta en plats i mitten och inte lyckas ta en plats i cirkeln kan instruktören uppmuntra dem genom att föreslå olika strategier för att ta en plats. De kan också uppmuntras att säga instruktörens frukt/grönsak så att de kan kliva in i cirkeln och deltagaren kan gå tillbaka till gruppen.
Sammanfattning	Detta är en enkel aktivitet för att öka koncentrationen.

