

Autors	Viktors Fiļipovs
Nosaukums	Aktīvā pauze starp radio-televīzijas nodarbībām „Redzes stunda,”
Vecumposms	10-22
Aptuvenais izpildes laiks	10 - 20 min
Nepieciešamie materiāli	Darba lapa, mērlente, zīmulis
Mērķis	<ul style="list-style-type: none"> • veicināt bērna atpūtu pēc fiziskas slodzes;
Darbības apraksts	<ol style="list-style-type: none"> 1. Bērniem izdala darba lapas; 2. Paskaidro, ka uzdevums ir nedaudz atpūsties un pārbaudīt ar acīm attālumus un lielumus vai praktiski var noteikt tos bez mērlentes. 3. Liek lietā mērlenti un salīdzina. 4. Emocijas un praktiskā situācija. 5. Uz darba lapas uzzīmē savu emociju smaidiņu. 6. Nodarbības turpinās. <ol style="list-style-type: none"> 3. Bērni to izkrāso, izgriež, salīmē; 4. Skolotājs novērtē situāciju, tam kuram kaste gatava, pajautā kā šobrīd jūtas un kāpēc tieši tā. 4. Kad visi pabeiguši un atbildējuši, bērni sagatavojas, lai turpinātu nodarbību.
Darba lapas nosaukums	