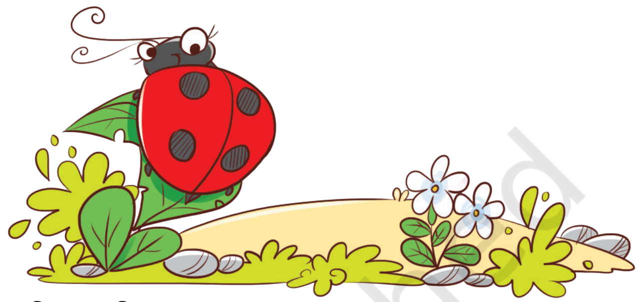
4 10 बनाउँदै

थोप्ले किरा अनि यसका बुट्टाहरू

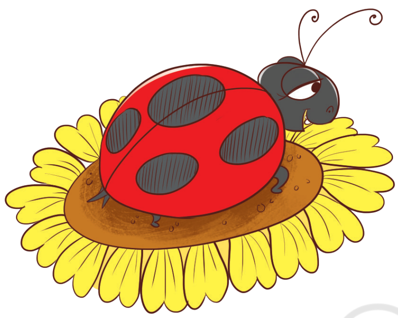


के तपाईंले थोप्ले किरा देख्नुभएको छ?

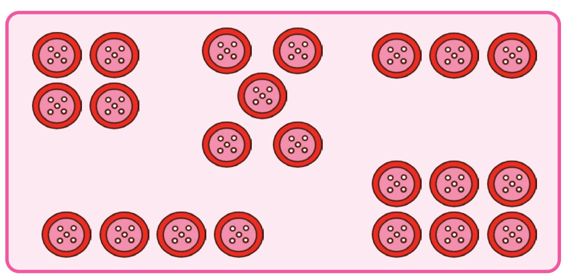
यसको शरीरमा थोप्लाहरू हुन्छन्।

के तपाईले कहिल्यै यी थोप्लाहरूको सङ्ख्यामा ध्यान दिनुभएको छ?

A. प्रत्येक किराको थोप्लाहरूका सङ्ख्या लेख्नुहोस्।

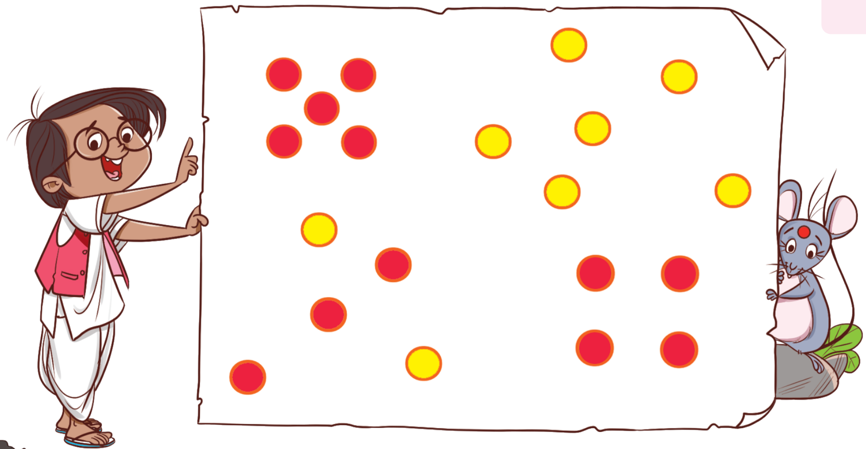


B. तित्तिरीको दाना, ढुङ्गा, बटन, टिका, आदि जस्ता वस्तुहरूबाट केही थोप्ले डिजाइन बनाउनुहोस्, र प्रत्येक विन्यासमा थोप्लाहरूको सङ्ख्याको चिन्नुहोस्।



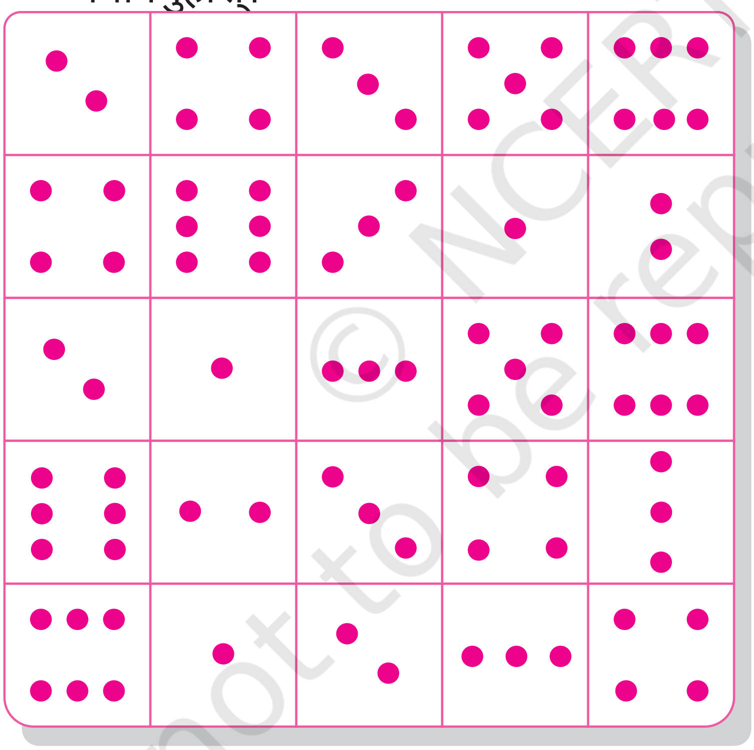
© NCERT not to be republished

C. रातो टिकाले बनेको विन्यासका सङ्ख्याहरू चिन्नुहोस् र लेख्नुहोस्।



हामी खेलौँ

D. आफ्ना साथीसँग खेल्नुहोस्। गोटी फ्याँक्नुहोस् र गोटीमा भएका थोप्लाहरू जतिनै डब्बामा रङ्गीन थोप्लाहरू बनाउनुहोस्। आफ्नो साथीसँग पालै-पालो गोटी फ्याँक्नुहोस्।



रङ्ग छान्नुहोस् र तलको डब्बामा भर्नुहोस्।

मेरो रङ्ग ☐

साथीको रङ्ग ☐

रङ्गीन डब्बाहरूको धेरै सङ्ख्या भएको बालकले जित्नेछ।

बालबालिकाहरूलाई गन्ती नगरी सङ्ख्याहरूको तत्काल पहिचान प्राप्त गर्न मद्दत गर्नको लागि थोप्ला अनि रङ्गीन फ्ल्यासकार्डहरू प्रयोग गर्नुहोस्।यसलाई सबिटाइजेसन भनिन्छ। आवश्यकता अनुसार विभिन्न डिजाइन र आकारमा 1 देखि 9 सम्मको डट ढाँचा भएका अझ धेरै कार्डहरू बनाउनुहोस्।

© NCERT not to be republished

बटनहरू हरायो

गोला बाँदरले चारवटा बटन भएकोआफ्नो मनपर्ने सर्ट लगायो। ऊ केराको बगैँचामा पुग्यो अनि उसलाई केरा मनपर्ने हुनाले उसले धेरै केरा खायो1 सोच्नुहोस् धेरै केरा खाएपछि के भयो?

उसको एउटा बटन फुट्यो र खस्यो। तर उसले केरा खाने छोडेन र उसको सर्टको बटनहरू एक एक गरी सबै हराउँदै गए।.

चारवटा

☐ बटनहरू

तीनवटा

☐ बटनहरू

दुईवटा

☐ बटनहरू

एउटा

☐ बटन

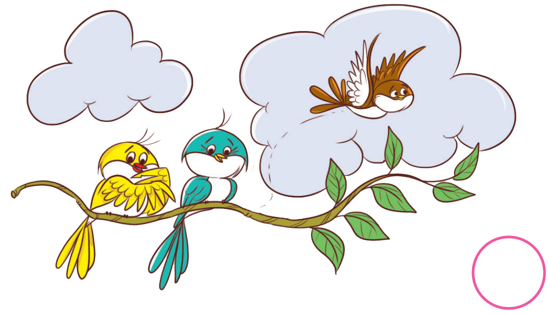
शुन्य

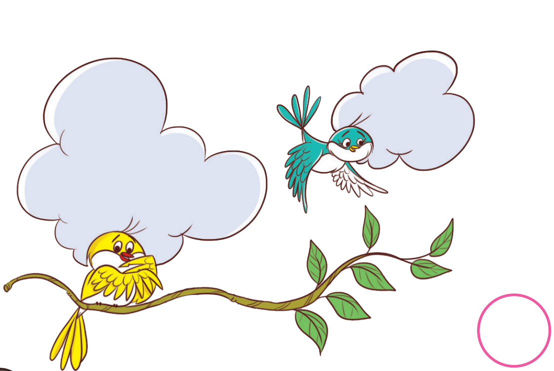
0 बटनहरू

अन्त्यमा बाँदरको सर्टमा बाँकी रहेका बटनहरूको सङ्ख्याबारे छलफल गर्नुहोस्। बालबालिकाहरूलाई उनीहरू वरिपरि भएका वस्तुहरूको नाम सोध्नुहोस् जसको सङ्ख्या शून्य छ। बालबालिकाहरूलाई शून्य पनि एक, दुई र अन्य सङ्ख्याहरू जस्तै एउटा सङ्ख्या हो भन्ने बुझ्न दिनुहोस्। सन्तुलित आहारका लाभहरू र अधिक खाँदा हुने हानिबारे बालबालिकाहरूसँग छलफल गर्नुहोस्।

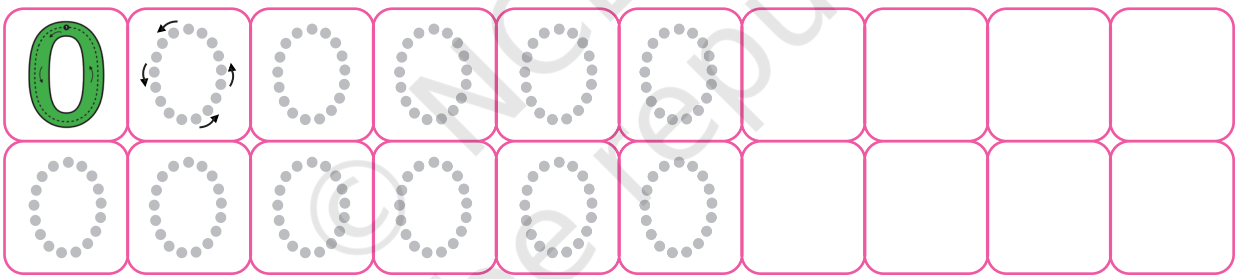
© NCERT not to be republished

रुखको हाँगामा बसेका चराहरूको सङ्ख्या लेख्नुहोस्।





शुन्य' लेख्नुहोस्



सोच्नुहोस् र भन्नुहोस्

A. तपाईंले रातमा कतिवटा सूर्यहरू देख्नुहुन्छ?

B. तपाईंले दिउँसो कतिवटा चन्द्रमाहरू देख्नुहुन्छ?

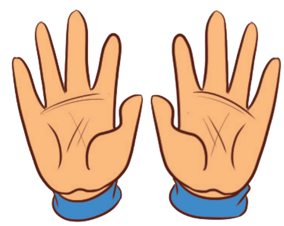
ठोस वस्तुहरूको प्रयोग गरेर प्रत्येक पल्ट एउटा वस्तु घटाउँदै शून्यको धारणा प्रमाणित गर्नुहोस्। यस्तो स्थितिहरूबारे कुराकानी गर्नुहोस् जहाँ कुनै वस्तु अनुपस्थित छ र त्यसलाई शून्य भन्नुहोस्, जस्तै कक्षाकोठामा शून्य बसहरू छन्। साथै बालबालिकाहरूलाई सुरुमा 5 देखि 0 सम्म र पछि 9 देखि 0 सम्म उल्टो गन्ती गर्न प्रोत्साहन दिनुहोस्।

© NCERT not to be republished

दसौँ जन्मदिन

आज आस्थाको दसौँ जन्मदिन हो। उनको लागि बुबाले हलुवा बनाउनुभयो। उनी आफ्ना साथीहरूसँग जन्मदिन मनाउँदैछिन्।

म 9 वर्षको हुँ र अब अर्को 1 वर्ष पछि, म 10 वर्षकी हुनेछु। यसरी, 9 र 1 मिलेर 10 हुन्छ।



उनले आफ्नो जन्मदिनमा ______ दियोहरू जलाइन्।

वस्तुहरूको सङ्ख्या गन्ती गर्नुहोस् र लेख्नुहोस्।

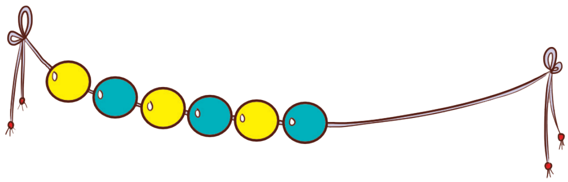
मोतीहरू	लड्डूहरू	रङ्गीन पेन्सिलहरू	केराहरू	पातहरू
☐	☐	☐	☐	☐

© NCERT not to be republished

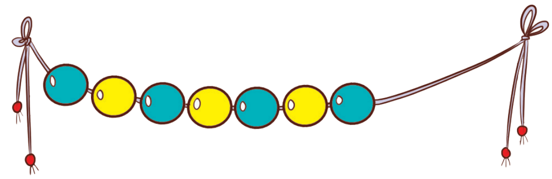
हामी गरौँ

A. गन्नुहोस र 10 वटा मोतीको डोरी बनाउन मोतीको दानाका चित्र कोर्नुहोस्।

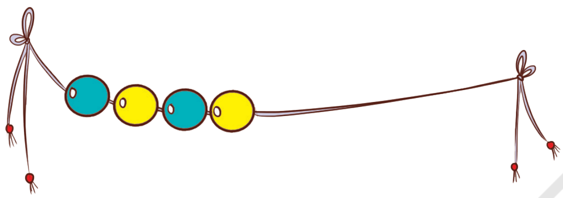
i.



ii.



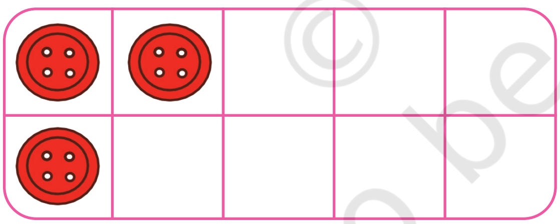
iii.



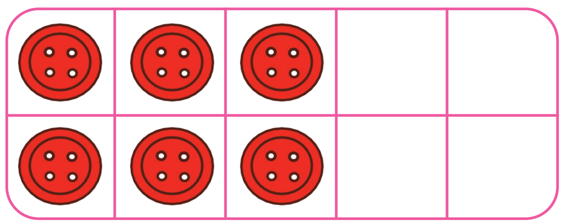
iv.

B. दसवटा बटनहरूको एउटा फ्रेम बटनहरूका चित्र बनाउनुहोस्।

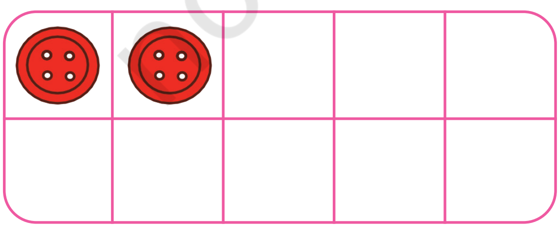
i.



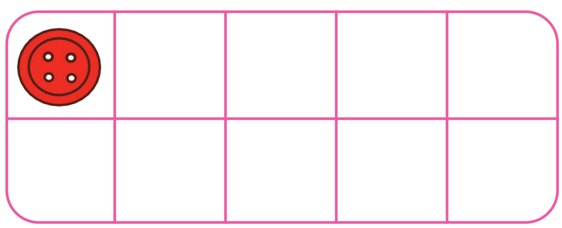
ii.



iii.



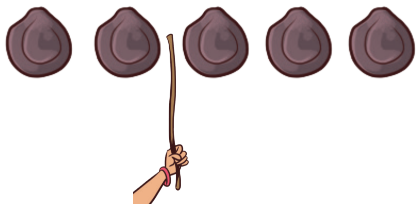
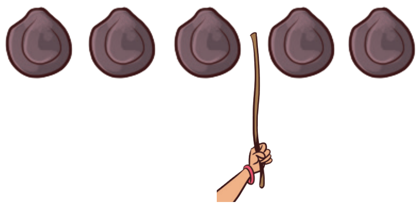
iv.



© NCERT not to be republished

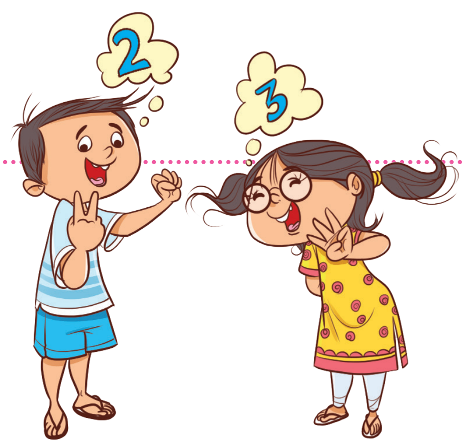
सजिलो पाँच र दस

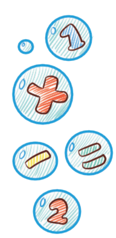
ढाँचा अनुसार लठ्ठीद्वारा बाँडिएका सङ्ख्याहरूको जोडी मिलाउनुहोस्।

	1 र 4
	__ र __
	__ र __
	__ र __
	__ र __

हामी खेलौँ

तीनवटा औँलाहररू देखाउनुहोस्। तपाईंको साथीले 5 वटा बनाउन केही औँला देखाउनुपर्छ।



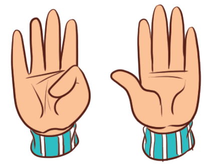
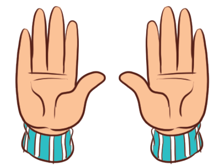
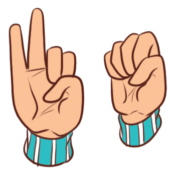
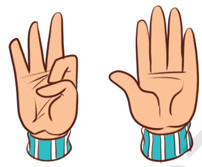
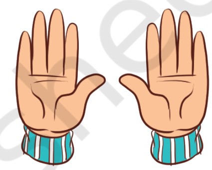
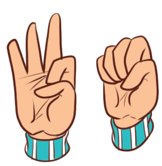
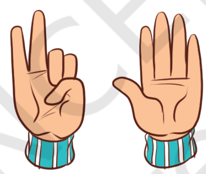
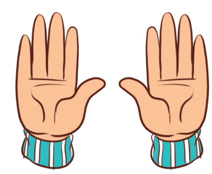
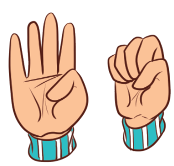
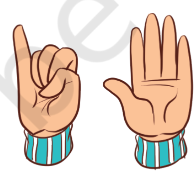
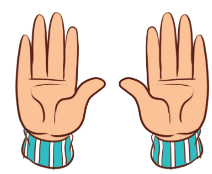
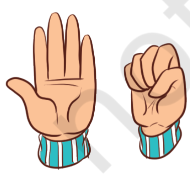
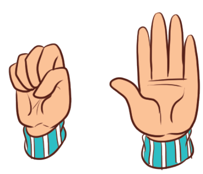
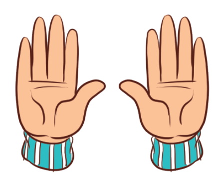


© NCERT not to be republished

सङ्ख्या 10 का जोडीहरू

हाम्रा दुवै हातले औँलाका खेल खेलौँ। एउटा बालकले केही औँलाहरू देखाउने छ। अर्को बालकले उसको मुठी बाँधिएकाऔँलाहरू देखाउनु पर्छ।

ढाँचा अनुसार दिइएको तालिकामा सङ्ख्याहरूको जोडी मिलाउनुहोस्।

		=	
1	9	=	10
		=	
		=	
		=	
		=	
		=	
		=	
		=	
		=	

© NCERT not to be republished

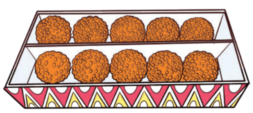
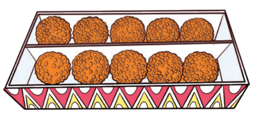
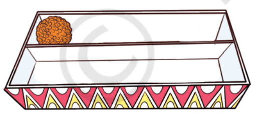
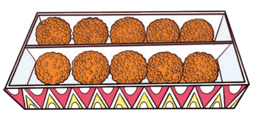
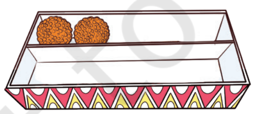
हामी कार्डको खेल खेलौँ

सङ्ख्या कार्डहरू (0 देखि 10 सम्मको समुह)

सबै कार्डहरूलाई घोप्टो पारेर राख्नुहोस्। एउटा बालकले एउटा कार्ड उठाउँछ र सबैले त्यसको सङ्ख्या देख्ने गरी राख्छ।अर्को बालकले अर्को कार्ड उठाउँछ र सबैले त्यसको सङ्ख्या देख्ने गरी राख्छ। यदि दुवै कार्डहरूमा लेखेको सङ्ख्याको जोड 10 भए दुवै कार्ड दोस्रो बालकले लैजान्छ। फेरी पहिलो बालकाकै पालो आउँछ उसले अर्को कार्ड उठाउने छ।

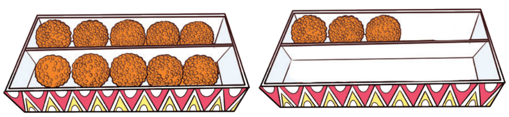
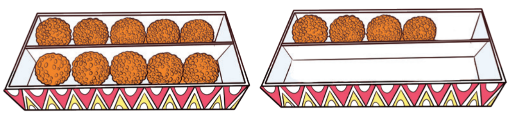
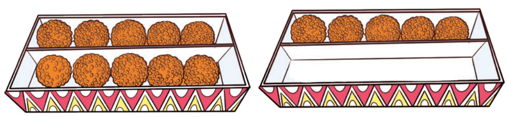
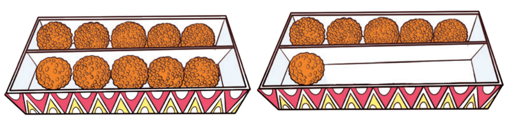
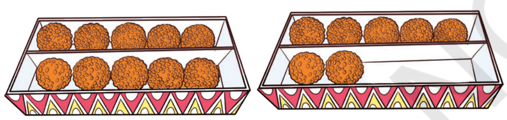
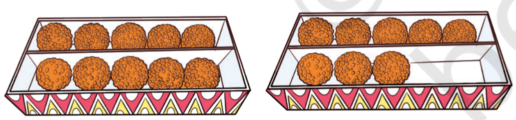
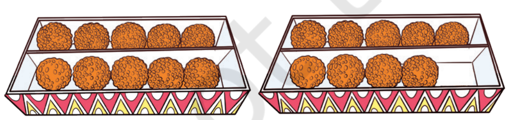
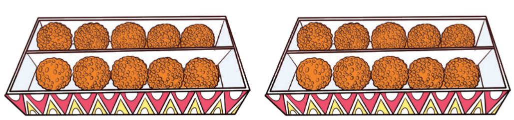
0 देखि 20 सम्मको गन्ती

सिमरन नागपुरमा बस्छिन्। उनी आफ्नो बुबालाई बाकसमा सुन्तलाहरू राख्न सघाउँदैछिन्। एउटा बाकसमा 10 वटा सुन्तला राख्न सकिन्छ। सुन्तलाको सङ्ख्या गनौँ।

	10	10 दस
 	10 र 1	11 एघार
 	10 र 2	12 बाह्र

बालबालिकाहरूलाई 5 र 10 को सङ्ख्या विभाजन बुझ्न र याद राख्न मद्दत गर्नका लागि छलफल गर्नुहोस्। उदाहरणका लागि, 5 को संङ्ख्या विभाजनमा यदि शिक्षकले 2 भन्छ भने बालकले 3 भन्नुपर्छ। त्यस्तैगरि, 10 को विभाजन गर्दा यदि शिक्षकले 4 भने बालकले 6 भन्नुपर्छ। अब बालबालिकाहरूले 10 भन्दा अगाडि गन्ती गर्न सुरु गर्नुपर्छ। प्रत्येक सङ्ख्या अघिल्लो सङ्ख्या भन्दा एक सङ्ख्याले अधिक हुन्छ भन्ने तथ्यमा बालबालिकाहरूको ध्यान आकर्षित गर्नुहोस्।

© NCERT not to be republished

	**10 र 3**	**13** तेह्र
	**10 र 4**	**14** चौध
	**10 र 5**	**15** पन्ध्र
	**10 र 6**	**16** सोह्र
	**10 र 7**	**17** सत्र
	**10 र 8**	**18** अठार
	**10 र 9**	**19** उन्नाइस
	**10 र 10**	**20** बीस

© NCERT not to be republished

10-20 सङ्ख्याहरू लेख्नुहोस्।

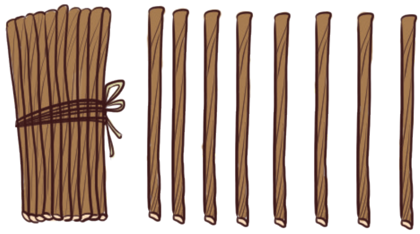
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
			14					19	
						17			
11									20
		13					18		
				15					
	12							19	

© NCERT not to be republished

दशवटा समुह र एकाईहरूको प्रयोग गर्दै बालबालिकाहरूलाई ठोस वस्तुहरूको 20 सम्म गन्ती गर्न मद्दत गर्नुहोस्।उनीहरूलाई 20 वटासम्म मुठ्ठीभरि बीउ वा बटन दिनुहोस्। पहिला उनीहरूलाई सङ्ख्या अनुमान लगाउन दिनुहोस्, फेरि समुह बनाएर गन्ती गर्न लगाउनुहोस्। उनीहरूको अनुमान कति सही वा नजिक छ बालबालिकाहरूलाई अनुमानको आधारबारे तर्क प्रस्तुत गर्न लगाउनुहोस्।

गन्ती गर्नुहोस् र लेख्नुहोस्

A. गन्ती गर्नुहोस् र उत्तरहरू लेख्नुहोस्।



B. सङ्ख्या देखाउन दसवटा फ्रेमहरूमा रङ भर्नुहोस्।

14

19

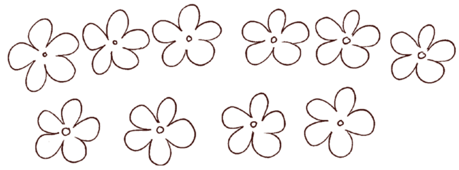
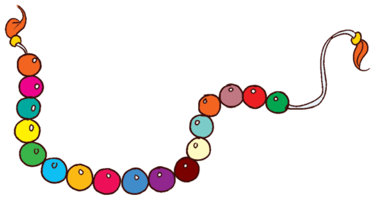
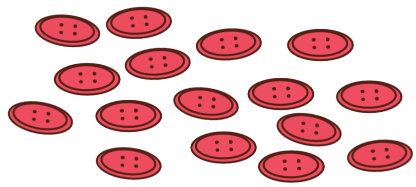
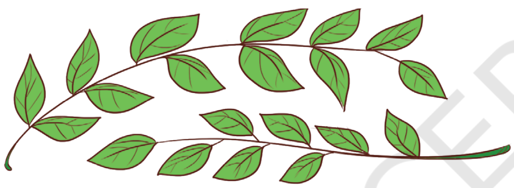
16

C. सङ्ख्याहरू क्रमबद्ध रूपमा लेख्नुहोस्।

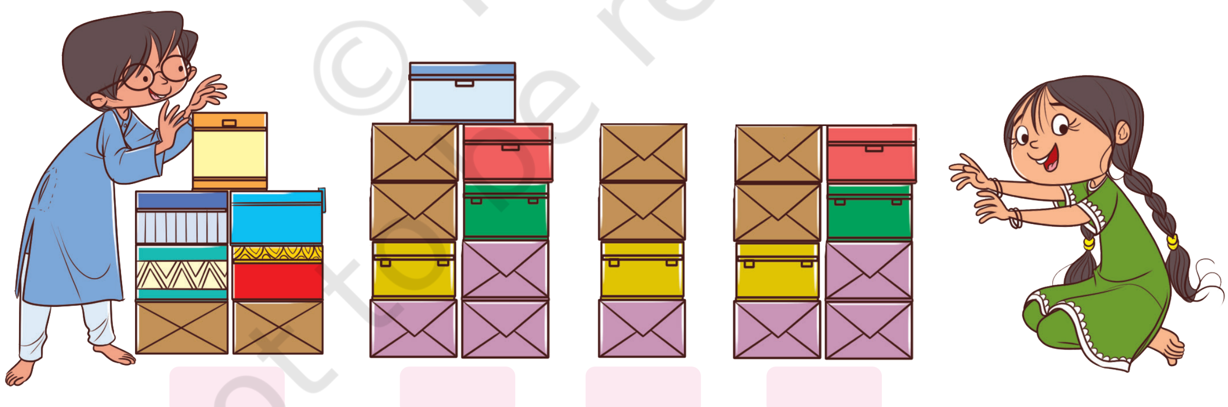
1		3	
8		6	
9			12
	15		
			20

© NCERT not to be republished

D. चित्रमा भएका दसको समूहमा घेरा लगाउनुहोस् र सङ्ख्यासंग मिलाउनुहोस्।.

	17
	16
	20
	10

E. खेल्दै गर्दा साथीहरूका समूहले केही टावरहरू बनाए।



i. सबैभन्दा अग्लो टावरमा टिक ✓ गर्नुहोस्।

ii. कुन टावरमा सबैभन्दा धेरै सङ्ख्यामा बल्कहरू प्रयोग गरिएको छ? प्रयोग गरिएका बल्कहरूको सङ्ख्या लेख्नुहोस्।

iii. कुन टावरमा सबैभन्दा कम सङ्ख्यामा बल्कहरू प्रयोग गरिएको छ? प्रयोग गरिएका बल्कहरूको सङ्ख्या लेख्नुहोस्।

© NCERT not to be republished

हामी गरौँ

A. सबैभन्दा सानो सङ्ख्यामा घेरा लगाउनुहोस्।

i. 8, 12, 6 ii. 14, 11, 19

B. सबैभन्दा ठूलो सङ्ख्यामा घेरा लगाउनुहोस्।

i. 16, 19, 11 ii. 11, 17, 9

C. पन्जामुनि छोपिएका सङ्ख्याहरू खोज्नुहोस्।

i.	___, 15, 16, ___, 18
ii.	___, 12, ___, 14, 15
iii.	15, ___, ___, ___, 19
iv.	13, ___, 15, ___, ___

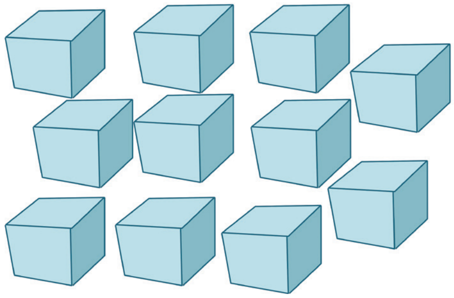
D. सबैभन्दा ठूलो देखि सानो सङ्ख्याहरूलाई क्रममा लेख्नुहोस्।

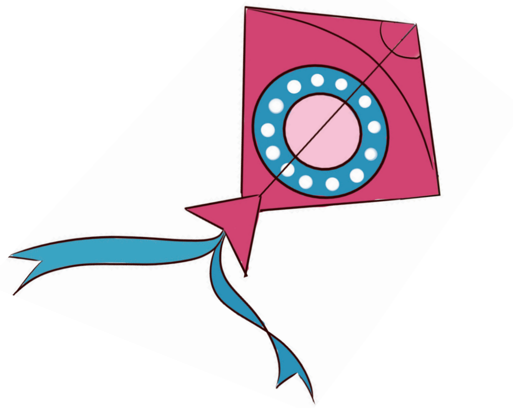
11, 3, 16, 20, 13, 9

बालबालिकाहरूलाई कुन सङ्ख्या ठूलो हो निर्णय गर्न आफै उपाय खोज्न दिनुहोस्। उनीहरूले किन यस्तो निर्णय लिए सोध्नुहोस् । सङ्ख्या 15 सङ्ख्या 11 भन्दा ठुलो हो किनभने यो 11 भन्दा 4 सङ्ख्या अधिक छ भन्ने बालबालिकाहरूले बुझ्नुपर्छ र 20 सम्मका अन्य सङ्ख्याहरू पनि यस्तै हुन्।

© NCERT not to be republished

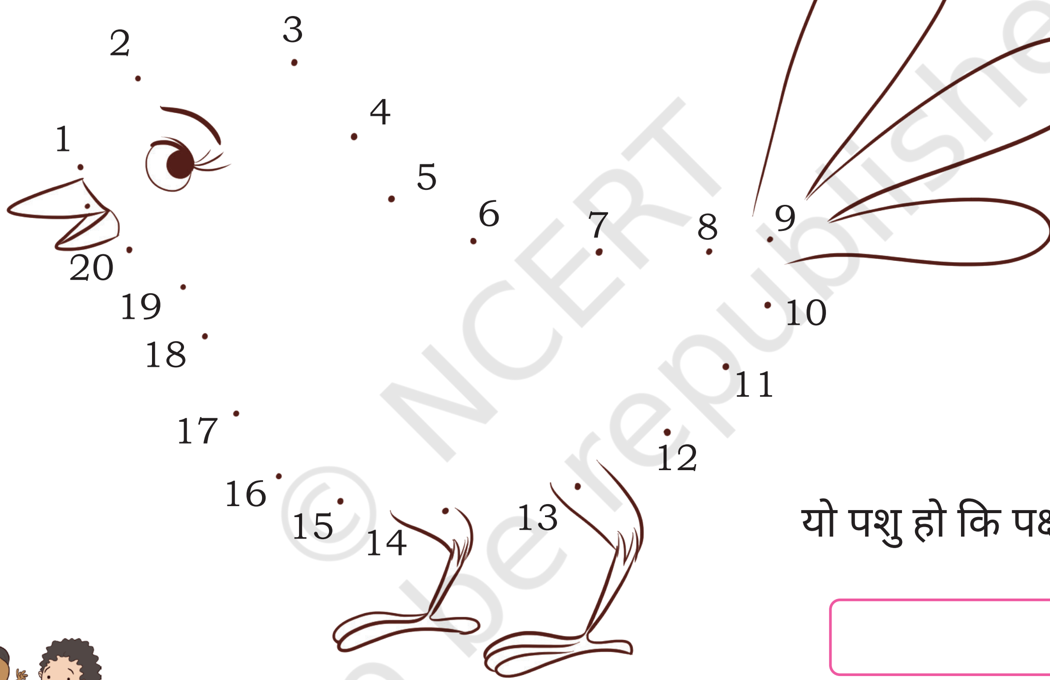
E. गन्ती गर्नुहोस् र लेख्नुहोस्।





i. बल्कहरूका सङ्ख्या ☐ ii. सेतो थोप्लाहरूका सङ्ख्या ☐

F. 1 देखि 20 सम्मका सङ्ख्याहरू जोड्नुहोस्।



यो पशु हो कि पक्षी हो?

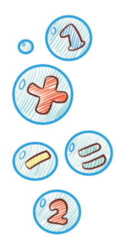
☐

परियोजना कार्य

A. आफ्ना वरिपरि 10 का समुहमा भएका वस्तुहरू खोज्नुहोस् । जस्तै, 10 को समूहमा भएका टीकाका पत्ताहरू।

B. बालबालिकाहरूलाई 10 देखि 20 सम्मको सङ्ख्या कार्ड बनाउन लगाउनुहोस्।उनीहरूले पुरानो गत्ताको डब्बाहरू, नचाहिने सामग्रीहरू आदिको प्रयोग गर्न सक्छन्।

बालबालिकाहरूलाई 10 भन्दा अधिक वस्तुहरू गन्ती गर्दा 10 को समूह चिन्ने प्रेरणा दिनुहोस्।



© NCERT not to be republished