

## घर-घर गणित

S.No	Competencies	Domain
0	Intro	इस महीने में हम आप को रोज़ाना गणित की गतिविधि भेजेंगे। उम्मीद करते हैं कि इससे बच्चों की बुनियादी गणित की क्षमता और मज़बूत होगी। (126)
1	Number knowledge activity	1 से 100 तक की संख्याओं को अपने दैनिक जीवन में व्यवहार से जोड़कर समझना
2	Make math materials and use	साहित्य का गतिविधि के आधार पर उपयोग करना।
3	Everyday operations - Addition	शाब्दिक सवाल को समझ के साथ पढ़ते हुए (जोड़) हल कर पाना
4	Everyday operations - Subtraction	शाब्दिक सवाल को समझ के साथ पढ़ते हुए (घटाव) हल कर पाना।
5	Games	खेल-खेल में गणित समझना
6	Self-care	Mental Health Well Being
7	Self-care	Mental Health Well Being

Week	Day	SMS	Characters
Week - 1	Day-1	एक गेंद को एक बार में बिना गिराए हवा में कितनी बार उछाल सकते हैं? करके देखिए। दोस्तों से भी कहिए। तालिका बनाइए। हर के नाम के आगे गेंद उछालने की संख्या लिखिए।	158
	Day-2	1 से 50 तक की संख्या चार्ट बनाइए। घर में किसी की मदद से संख्या चार्ट को पढ़िए। ऊपर से नीचे, नीचे से उपर, दाएं से बाएं, बीच-बीच में से।	134
	Day-3	2021 कैलेंडर के अगस्त माह के दूसरे सप्ताह में कौन-कौन सी तारीखें आती हैं? संख्या चार्ट में ढूँढिए व अपनी कॉपी में भी लिखिए।	122
	Day-4	एक बस में 6 टायर लगे हुए हैं तो ऐसी तीन बसों की टायर की संख्या कितनी होगी? जोड़कर बताइए।	87
	Day-5	रामू के पास 13 बकरियाँ थीं। उनमें से उसने 5 बकरियाँ छोटे भाई अशोक को दिए, तो रामू के पास कुल कितनी बकरियाँ बची हैं? ऐसे और सवाल बनाकर दूसरों से पूछिए।	150
	Day-6	घबराहट, साँसों का फूलना, बेचैनी, ज़्यादा पसीने आना तनाव की निशानी हो सकती है। इससे बचना चाहिए। <b>करके देखिए:</b> आराम से बैठिए। आँखें बंद कीजिए। साँस पर ध्यान लगाइए। 2 मिनट में कितनी बार साँसें ली, गिनिए।	196
	Day-7	खुश रहना सबको अच्छा लगता है। खुश रहने से हमारे शरीर को ऊर्जा मिलती है। आज घर में हर कोई अपनी खुशी का सबसे अच्छा पल एक दूसरे को बताइए।	141

Week	Day	SMS	Characters
Week – 2	Day-1	कबड्डी के खेल में एक टीम में कितने खिलाड़ी खेल सकते हैं? इस खेल में कहाँ-कहाँ गणित का उपयोग होता है? लिखिए और ऐसे ही अन्य खेल के बारे चर्चा कीजिए।	145
	Day-2	शून्य से 9 तक के दो सेट अंक कार्ड बनाइए। परिवार के किसी के साथ मिलकर उनसे अलग-अलग संख्या बनाइए। सबसे बड़ी संख्या कौन-सी बन सकती है?	130
	Day-3	3, 4, 1, 0, 2 इन अंकों का उपयोग करके 2 अंक वाली बहुत सारी संख्या बनाइए। उन्हें बड़े से छोटे क्रम में अपनी कॉपी में लिखिए।	120
	Day-4	कौन-कौन सी दो संख्याओं का जोड़ 34 होता है? पता कीजिए और कॉपी में लिखिए।	70
	Day-5	संख्या 30 में से इस माह में आने वाले पहले मंगलवार की तारीख को घटाइए? इसी तरह से 30 में से अलग-अलग दिनों की तारीखों का घटाव करके देखिए।	134
	Day-6	कहानी सुनना और सुनाना एक रोचक गतिविधि है। सबको बहुत मज़ा आता है। आप अपने पड़ोसी को एक कहानी सुनाइए और उनसे भी एक कहानी सुनिए।	123
	Day-7	उगते हुए सूरज को ज़रूर देखा होगा। कल फिर से देखिए। पता कीजिए कौन-कौन सी आवाज़ें आपको सुनाई दीं? क्या पक्षियों को उड़ते, गिलहरी को फुदकते और खेतों में फसलों को लहलहाते हुए देखा? अगर नहीं तो क्या देखा?	195

Week	Day	SMS	Characters
Week - 3	Day-1	1 से 100 तक के संख्या चार्ट पर आँख बंद करके अँगुली घुमाइए और जो संख्या आए उसे अपनी कॉपी में लिखिए। ऐसी दस संख्याओं की बढ़ते क्रम में सूची बनाइए।	143
	Day-2	आप 1 से 100 तक की संख्या चार्ट बनाइए। घर के किसी बड़े सदस्य की मदद से चार्ट पढ़िए। ऊपर से नीचे, नीचे से उपर, दाएं से बाएं, बीच-बीच में से।	136
	Day-3	घर के सभी सदस्यों की उम्र पता कीजिए। उन संख्याओं को एक तालिका में उनके नाम के साथ क्रमानुसार लिखिए।	99
	Day-4	घर के सदस्यों के उम्र की तालिका को देखिए। पापा की उम्र में से अपनी उम्र घटाइए और देखिए कि वह आपसे कितने साल बड़े हैं? और लोगों की उम्र के साथ भी यह कीजिए।	153
	Day-5	माँ से पूछिए कि हर हफ़्ते घर में कितने किलो आलू लाते हैं? महीने के कितने किलो आलू लगते होंगे? इसी तरह महीने में टमाटर, प्याज़ कितने किलो लगते होंगे? जोड़ कर कॉपी में लिखिए?	169
	Day-6	आज हम हँसने की गतिविधि करते हैं: आप, अपने घर वालों को ठहाके लगाकर हँसने को कहिए। इससे हमारे शरीर को आराम मिलता है। रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ती है। किसने सबसे ज़ोर का ठहाका लगाया, पता कीजिए।	186
	Day-7	जब किसी को किसी चीज़ की ज़रूरत हो और हम उनकी मदद करते हैं तो मन को अच्छा लगता है। आप किन्हीं 5 व्यक्ति से पता कीजिए कि पिछले एक हफ़्ते में उन्होंने किसकी और कैसे मदद की?	166

Week	Day	SMS	Characters
Week - 4	Day-1	कागज़ पर 1-100 की कोई 20 संख्या लिखिए। अब क्रमवार एक संख्या से दूसरी संख्या तक पेंसिल से लकीर बनाते हुए चलिए। कहीं भी लकीर अपने आप को काट नहीं सकती है।	150
	Day-2	मापने का टेप लीजिए। कापी में तालिका बनाइए। घर की दीवार, खिड़कियों की लम्बाई और चौड़ाई मापिए और लिखिए।	99
	Day-3	1 से 100 तक की संख्या देखिए और बताइए कि जहाँ-जहाँ 9 है वह संख्या कौन-सी है? उसे कॉपी में लिखिए। हर एक का स्थानीयमान भी लिखिए।	124
	Day-4	इस माह के हर सोमवार की तारीखों को जोड़िए और कुल संख्या लिखिए। इसी तरह से अन्य दिनों की तारीखों के साथ यह क्रिया कीजिए। कौन-से वार की कुल संख्या सबसे ज़्यादा है?	158
	Day-5	गाँव की जनसंख्या कितनी है? पता करके उस संख्या से अपने मोहल्ले की जनसंख्या को घटाइए। फिर उस मोहल्ले में स्त्री, पुरुष और बच्चे कितने हैं उसे भी एक तालिका में लिखिए।	163
	Day-6	डॉक्टर कहते हैं कि सुबह की धूप से बेहतरीन कोई और प्रतिरोधक क्षमता नहीं है। यह विटामिन 'डी' का मुख्य स्रोत है। रोज़ सुबह थोड़ी देर धूप में बैठिए। लेकिन धूप लेते वक्त सामाजिक दूरी का पालन ज़रूर कीजिए।	195
	Day-7	सुबह जल्दी उठिए। घर से बाहर पार्क में या घास वाली जगह पर थोड़ी देर तक नंगे पाँव चलिए। आँखें फैला कर दूर तक देखिए। थोड़ी देर बाद एक जगह पर बैठ कर लंबी-लंबी साँसें लीजिए।	166