ਗਿਣਨਾ

ਚੋਣ ਬੋਰਡ

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਹੇਠਾਂ ਦਿਖਾਈਆਂ ਗਈਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਜਾਂ ਵੱਧ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਨ ਲਈ ਆਖੋ। ਚੋਣ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਉਸਦਾ ਅਨੁਸਰਨ ਕਰਨਾ, ਬੌਧਿਕ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਮਾਨਸਿਕ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਕੁਸ਼ਲਤਾਵਾਂ ਹਨ। **ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਮਾਤਰਾ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਕੀ ਜਾਣਦਾ ਹੈ, ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਚੋਣ ਕਰੋ।**

ਪੁੱਛਣ ਲਈ ਸਵਾਲ:

- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਖੋ ਕਿ ਉਹ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਗਿਣੇ। ਇਹ ਕਹਿੰਦੇ ਹੋਏ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ, "ਇੱਕ, ਦੋ, ਤਿੰਨ..."
- ਪੁੱਛੋ, "ਛੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕਿਹੜੀ ਸੰਖਿਆ ਆਵੇਗੀ? ਤਿੰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ? ਪੰਜ ਤੋਂ ਬਾਅਦ?"
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਗਿਣਨ ਲਈ 20 ਵਸਤਾਂ ਦਿਓ। ਆਖੋ, "[ਵਸਤਾਂ] ਨੂੰ ਗਿਣੋ।" ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਗਿਣਨਾ ਖ਼ਤਮ ਕਰ ਲਵੇ ਤਾਂ ਪੁੱਛੋ, "ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਸਾਰੀਆਂ ਕਿੰਨੀਆਂ ਵਸਤਾਂ ਹਨ?"

ਪਰਿਵਾਰ ਲਈ ਸੁਝਾਅ: ਪੂਰਾ ਦਿਨ ਗਿਣਨ ਦੇ ਮੌਕੇ ਲੱਭੋ। ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ ਕਿ ਗਿਣਦੇ ਸਮੇਂ ਵਸਤਾਂ ਨੂੰ ਛੂਹੇ ਜਾਂ ਉਹਨਾਂ ਵੱਲ ਇਸ਼ਾਰਾ ਕਰੇ। ਇਸਨੂੰ ਮਜ਼ੇਦਾਰ ਅਤੇ ਫਿਜੀਕਲ ਬਣਾਓ। ਅਜਿਹੀਆਂ ਵਸਤਾਂ ਲੱਭੋ, ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ ਗਿਣਨ ਵਿੱਚ ਉਸਨੂੰ ਦਿਲਚਸਪੀ ਹੋਵੇ। ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਅਕਸਰ ਸਿੱਖਦੇ ਸਮੇਂ "ਤੇਰਾਂ, ਚੌਦਾਂ" ਵਾਲੀਆਂ ਸੰਖਿਆਵਾਂ (13, 14 ਆਦਿ) ਵਿੱਚ ਲੜਖੜਾਉਂਦੇ ਹਨ। 11–20 ਗਿਣਨ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਖਾਸ ਧਿਆਨ ਦਿਓ।	ਸਕਿੰਟ ਗਿਣਨਾ: ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਆਖੋ ਕਿ ਉਹ ਕੰਮ (ਕੱਪੜੇ ਪਹਿਨਣ, ਜੁੱਤੀਆਂ ਪਾਉਣ, ਖਿਡੌਣਿਆਂ ਨੂੰ ਤਰਤੀਬ ਵਿੱਚ ਲਗਾਉਣ) ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਕਿੰਨੇ ਸਕਿੰਟ ਲਗਾਵੇਗਾ। ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਖੋ ਕਿ ਉਹ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਗਿਣਦੇ ਸਮੇਂ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਗਿਣਤੀ ਕਰੇ। ਉਸਦੇ ਬਾਅਦ ਪੁੱਛੋ, "ਉਸ ਵਿੱਚ ਕਿੰਨੇ ਸਕਿੰਟ ਲੱਗੇ? ਕੀ ਇਹ ਉਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਜਾਂ ਘੱਟ ਸੀ, ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਸੋਚਿਆ ਸੀ?"	ਛਾਲਾਂ ਜਾਂ ਟੱਪੇ ਗਿਣਨਾ: ਦੇਖੋ ਕਿ ਬੱਚਾ ਇੱਕ ਪੈਰ ਨਾਲ ਜਾਂ ਦੋਵੇਂ ਪੈਰਾਂ ਨਾਲ ਕਿੰਨੀ ਵਾਰ ਕੁੱਦ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਉਸਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ ਕਿ ਉਹ ਹਰੇਕ ਕਦਮ ਗਿਣੇ ਅਤੇ ਨਾਮ ਦੱਸੇ ਕਿ ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਕਿੰਨੀਆਂ ਵਸਤਾਂ ਹਨ।	ਗੁਬਾਰੇ ਨੂੰ ਉਛਾਲਣਾ: ਇੱਕ ਗੁਬਾਰਾ ਫੁਲਾਓ। ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਖੋ ਕਿ ਉਹ ਗਿਣੇ ਕਿ ਗੁਬਾਰਾ ਕਿੰਨੀ ਵਾਰ, ਫਰਸ਼ ਨੂੰ ਛੂਹੇ ਬਿਨਾਂ ਹਵਾ ਵਿੱਚ ਉੱਡ ਸਕਦਾ ਹੈ।
ਕਦਮ ਗਿਣੋ: ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਉੱਪਰ ਜਾਂ ਹੇਠਾਂ ਕਦਮ ਰੱਖੋ, ਤਾਂ ਹਰੇਕ ਕਦਮ ਨੂੰ ਗਿਣੋ ਅਤੇ ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ ਕਿ ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਕਿੰਨੇ ਹਨ।	ਵਸਤਾਂ ਗਿਣਨਾ: ਘਰ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਜਾਂ ਬਾਹਰ ਛੋਟੀ ਵਸਤਾਂ ਲੱਭੋ (ਬਟਨ, ਪੱਥਰ, ਬ੍ਰੈਡ ਬੰਨ੍ਹਣ ਵਾਲੇ ਧਾਗੇ, ਮਾਰਬਲ, ਸਿੱਕੇ)। ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਖੋ ਕਿ ਉਹ ਵਸਤਾਂ ਨੂੰ ਡੱਬੇ ਦੇ ਅੰਦਰ ਰੱਖਦੇ ਹੋਏ ਗਿਣਨ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰੇ।	ਉਂਗਲੀਆਂ ਅਤੇ ਅੰਗੂਠੇ ਗਿਣਨਾ: ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਸਾਰੀਆਂ ਉਂਗਲੀਆਂ ਅਤੇ ਅੰਗੂਠੇ ਗਿਣਨ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰੋ। ਇਸਨੂੰ ਸਧਾਰਨ ਜਿਹਾ ਬਣਾਓ—ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰਾਂ ਸਮੇਤ।	ਗਿਣਨਾ ਅਤੇ ਬਣਾਉਣਾ: ਡਾਈ ਜਾਂ ਡਾਈਸ ਦੇ ਜੋੜੇ ਨੂੰ ਰੋਲ ਕਰੋ। ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਖੋ ਕਿ ਟਾਵਰ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਵਸਤਾਂ (ਕਿਤਾਬਾਂ, ਬਲੌਕਸ, ਸਿੱਕੇ) ਦਾ ਢੇਰ ਲਗਾਵੇ। ਟਾਵਰ ਦੇ ਡਿੱਗਣ ਤੱਕ ਅਜਿਹਾ ਕਰਦੇ ਰਹੋ।