

Foundation Programme
in Literacy, Numeracy and Skills
(FPLNS)

हिंदी
HINDI

GRADE 7

Student's Workbook

Theme 1: Me
Know Myself

MAHATMA GANDHI INSTITUTE
under the aegis of
MINISTRY OF EDUCATION AND HUMAN RESOURCE
Republic of Mauritius

2026



Table of content

Activity 1: Listen and repeat.	1
Activity 2: Read and repeat the vocabulary words.	2
Activity 3: Draw and label your family tree.	3
Activity 4: Draw/paste your picture and speak about yourself.	5
Activity 5: Spell and read aloud.	6
Activity 6: Matching.	7
Activity 7: Read and match the sentences.	8
Activity 8: Read and label the body parts.	10
Activity 9: Introduce yourself.	14

Activity 1: Listen and repeat.

हमारा परिवार
एक, दो, तीन, चार,
मम्मी-पापा करें दुलार,
पाँच, छह, सात, आठ,
दादी-दादा हमारे साथ;
नौ, दस, ग्यारह, बारह,
मिलकर रहे, परिवार हमारा ।

The audio-visual version of songs may be accessed through these links:

Hamara Parivar (My Family) || Hindi Rhyme || Sunbeam Publishers

<https://www.youtube.com/watch?v=yL172GVY5Js>

मेरा परिवार | Yeh Hai Mera Parivaar! I Love My Family | Hindi Rhymes for Children #riya_
rhymes

<https://www.youtube.com/watch?v=0Sz5PgCsrPg>

नानी का घर (Naani Ka Ghar) – Hindi Kids Rhyme | Phirkeebox Kids TV

<https://www.youtube.com/watch?v=CZpkSwVqKsA>

Activity 2: Read and repeat the vocabulary words.



नाम	ना + म	नाम
पता	प + ता
माता-पिता	मा + ता-पि + ता
परिवार	प + रि + वा + र
घर	घ + र
स्कूल	स्कू + ल
गाँव	गाँ + व
शहर	श + ह + र
देश	दे + श

Activity 3: Draw and label your family tree.

परिवार-वृक्ष Family Tree



दादाजी



दादीजी



नानाजी



नानीजी



पिताजी



माँ



बड़ा भाई



छोटा भाई



मैं

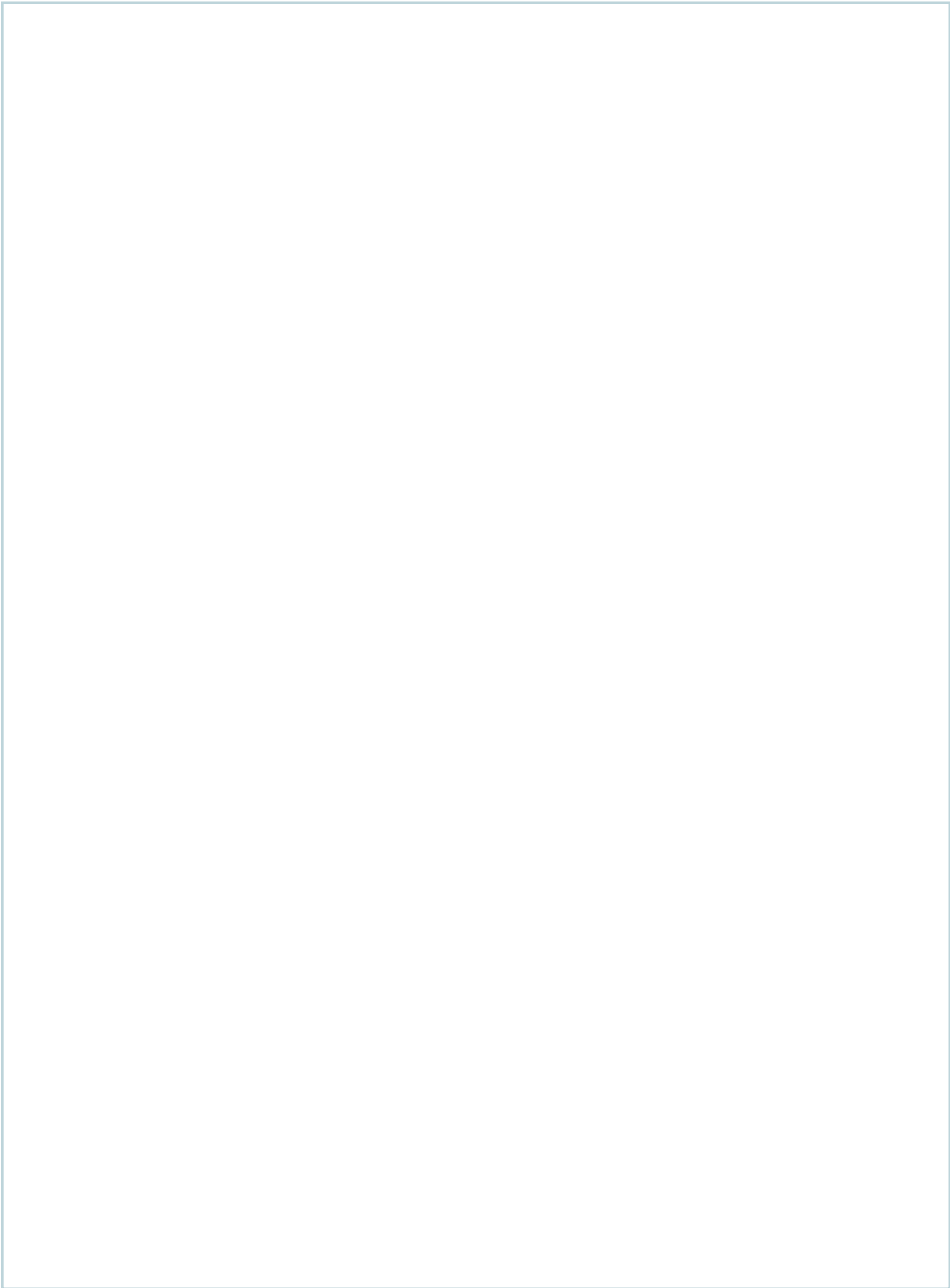


बड़ी बहन

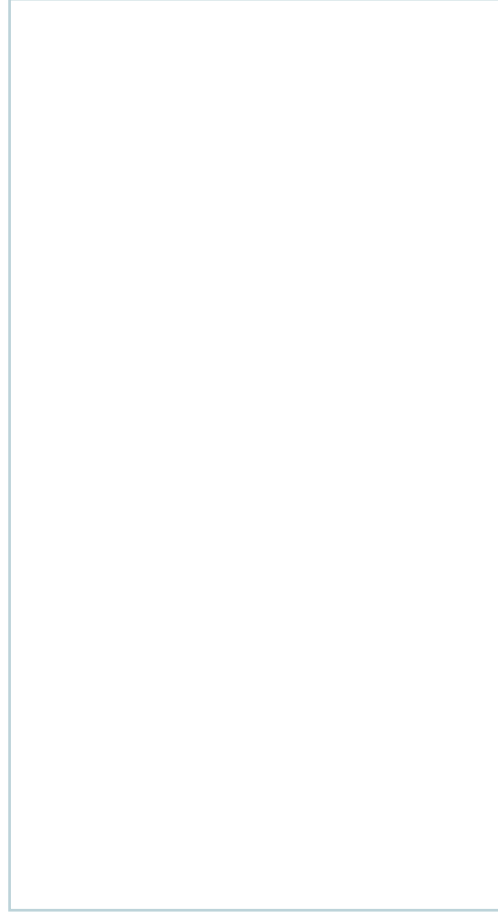


छोटी बहन

 Draw and label your family tree here.



Activity 4: Draw/paste your picture and speak about yourself.



१. आपका नाम क्या है ?
२. आप कितने वर्ष के हैं ?
३. आपका जन्मदिन कब है ?
४. आप कहाँ रहते हैं ?
५. आपके कितने भाई हैं ?
६. आपकी कितनी बहनें हैं ?

Activity 5: Spell and read aloud.



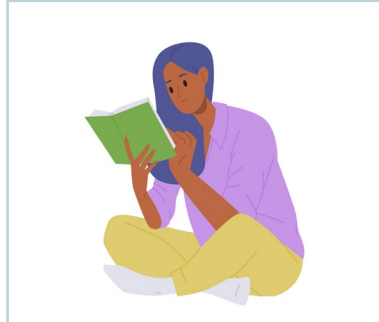
पकाना



साइकिल चलाना



खेलना



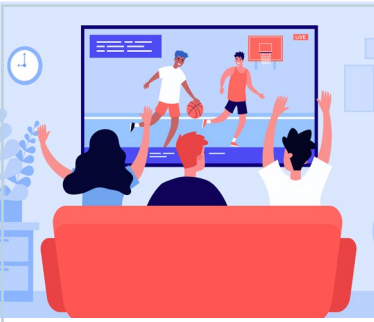
पढ़ना



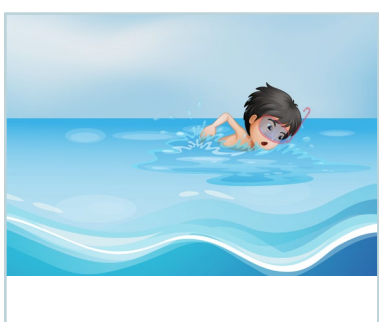
गाना



नाचना



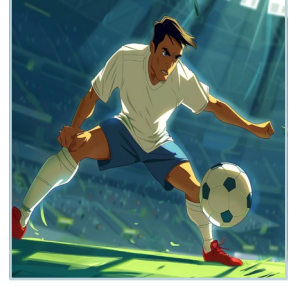
टीवी देखना



तैरना

Activity 6: Matching.

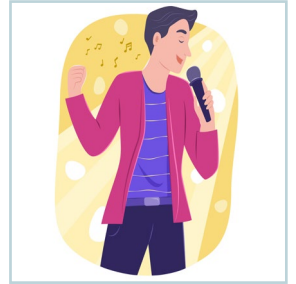
मेरे पिताजी एक गाना गाते हैं।



मेरी माँ पौधों को पानी देती है।



मेरा बड़ा भाई फुटबॉल खेलता है।



मैं समुद्र में तैरता/तैरती हूँ।



मेरी छोटी बहन बिल्ली का चित्र बनाती है।



Activity 7: Read and match the sentences.

Days of the week - सप्ताह के दिन	
Sunday	रविवार
Monday	सोमवार
Tuesday	मंगलवार
Wednesday	बुधवार
Thursday	गुरुवार
Friday	शुक्रवार
Saturday	शनिवार

- रविवार को मैं घर पर आराम करता/ करती हूँ।
- सोमवार को मैं फुटबॉल खेलता/ खेलती हूँ।
- मंगलवार को मैं पौधों को पानी देता/ देती हूँ।
- बुधवार को मैं बरतन धोता/ धोती हूँ।
- गुरुवार को मैं सब्जियाँ काटता/ काटती हूँ।
- शुक्रवार को मैं घर साफ़ करता/ करती हूँ।
- शनिवार को मैं परिवार के साथ घूमने जाता हूँ।

Matching

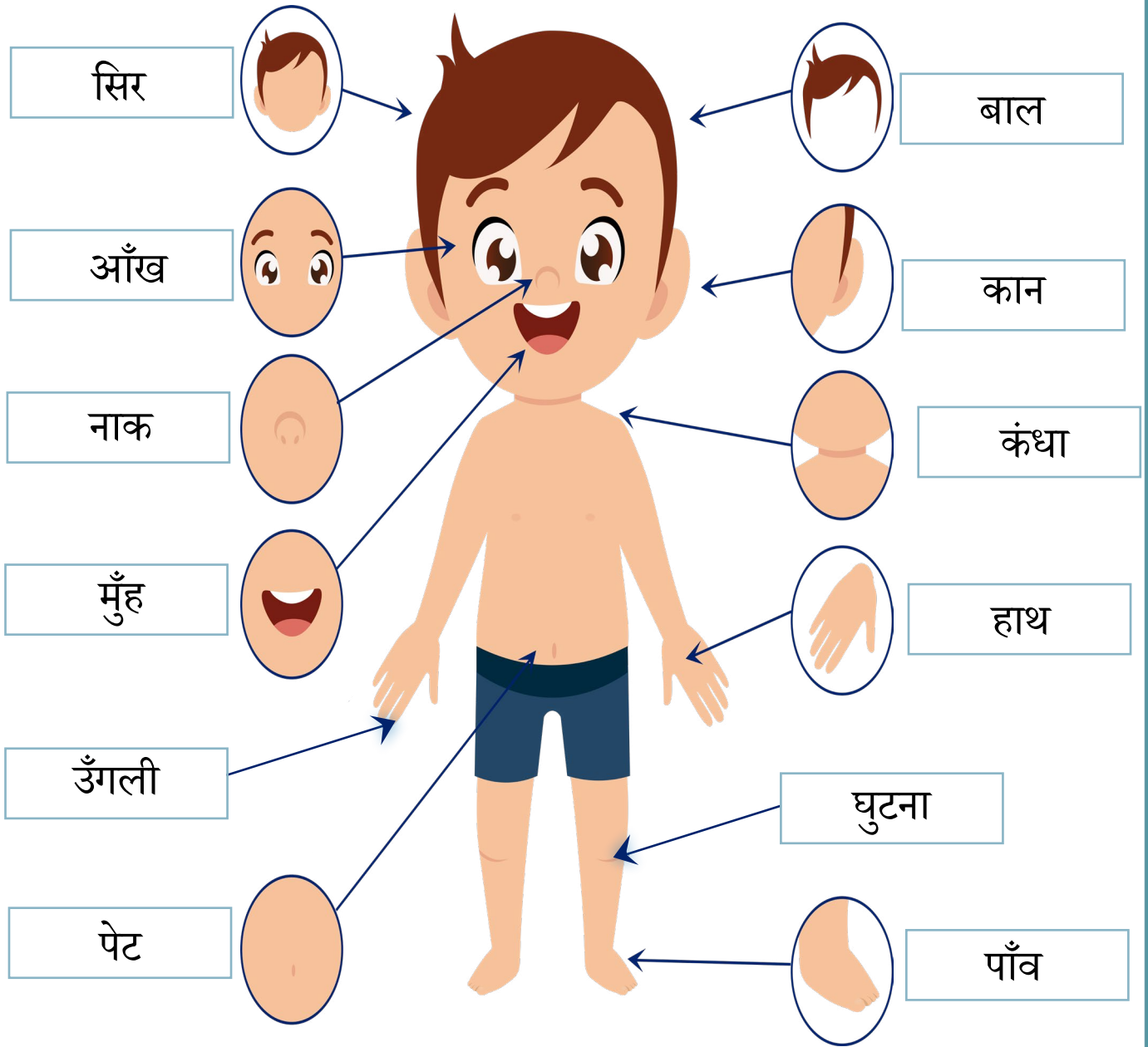
Column A	Column B
• रविवार को	• मैं पौधों को पानी देता/ देती हूँ।
• सोमवार को	• मैं घर साफ़ करता/ करती हूँ।
• मंगलवार को	• मैं सब्जियाँ काटता/ काटती हूँ।
• बुधवार को	• मैं घर पर आराम करता/ करती हूँ।
• गुरुवार को	• मैं परिवार के साथ घूमने जाता/ जाती हूँ।
• शुक्रवार को	• मैं बरतन धोता/ धोती हूँ।
• शनिवार को	• मैं फुटबॉल खेलता/ खेलती हूँ।

Activity 8: Read and label the body parts.

The audio-visual version of songs may be accessed through these links:

<https://www.youtube.com/watch?v=T8AFKpKJLvs>

<https://www.youtube.com/watch?v=XA8KdcuedRA>





सिर



बाल



कान



आँख



पेट



कंधा



नाक



पाँव



मुँह



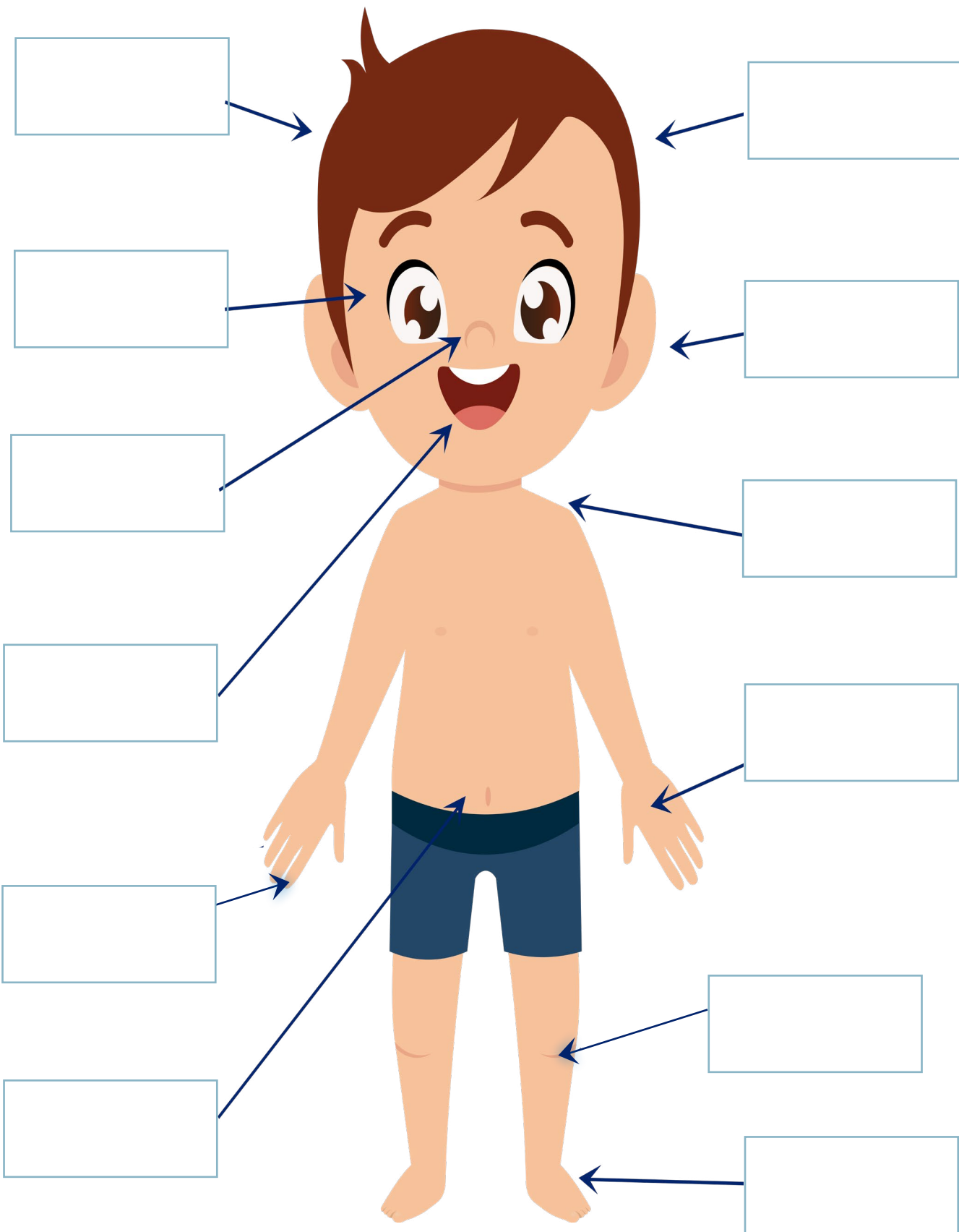
हाथ



उँगली



घुटना



Activity 9: Introduce yourself.

नमस्ते । मेरा नाम सुधा/ समीर है । मैं बारह वर्ष की/ का हूँ । मैं ग्रेड सात में पढ़ती/ पढ़ता हूँ । मैं गाँव/ शहर में रहती/ रहता हूँ । मेरे बहुत से मित्र हैं । मैं पढ़ना पसंद करती/ करता हूँ । धन्यवाद ।

नमस्ते । मेरा नाम ----- है । मैं ----- वर्ष की/का हूँ । मैं ग्रेड ----- में पढ़ती/ पढ़ता हूँ । मैं ----- में रहती/ रहता हूँ । मेरे----- से मित्र हैं । मैं ----- पसंद करती/ करता हूँ । धन्यवाद ।