

Foundation Programme
in Literacy, Numeracy and Skills
(FPLNS)

اردو

URDU

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

Guide to Educators	iii
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

Guide to Educators

Learning Outcomes

- Recognise words related to self.
- Name the days of the week and the different body parts.
- Read words and sentences with correct pronunciation.
- Speak about themselves with confidence.

Activities

- Listen and repeat.
- Read and repeat the vocabulary words.
- Draw and label your family tree.
- Draw/paste your picture and speak about yourself.
- Spell and read aloud.
- Matching.
- Read and match the sentences.
- Read and label the body parts.
- Introduce yourself.

Other Proposed Activities

- My handprint activity (Trace your hand on paper and on each finger write something about yourself).
- Identity collage (Cut pictures of the things you like from the magazine and paste them to create a collage called 'This is me').
- Guess who. (The students write 3 unique facts about themselves on a card. Other guess who it is.)

Additional Resources

- Alphabet/letter charts.
- Flashcards with images.
- Audios and videos.
- Glue and scissors.

Portfolio Assessment

- Skills-based assessments.

Activity 1: Listen and repeat.

Listening and Reading Activities:

- The Educator reads and explains the poem.
- The students sing or recite the poem repeatedly.

نظم

میں ایک اچھا بچہ ہوں
میں ایک اچھا بچہ ہوں
لکھتا ہوں اور پڑھتا ہوں
کلمہ نبیؐ کا پڑھتا ہوں
آگے ہی آگے بڑھتا ہوں
سچی باتیں کرتا ہوں
صرف خدا سے ڈرتا ہوں
رب کی عبادت کرتا ہوں
اُس کا ہی دم بھرتا ہوں

The Educator may access the audio-visual version of songs through these links:

<https://youtu.be/aMVoIPBghiQ?si=vBJRtmxIHF8TQHZN>

Activity 2: Read and repeat the vocabulary words.

Reading and Writing Activities:

The Educator:

- reads and explains the words with emphasis on the letters.
- helps the students to read with proper pronunciation.

ن + ا + م	=	نام
پ + ت + ہ	=	پتہ
و + ا + ل + د + ی + ن	=	والدین
خ + ا + ن + د + ا + ن	=	خاندان
گ + ہ + ر	=	گھر
ا + س + ک + و + ل	=	اسکول
گ + ا + و + ا + ن	=	گاؤں
ش + ہ + ر	=	شہر
م + ل + ک	=	ملک

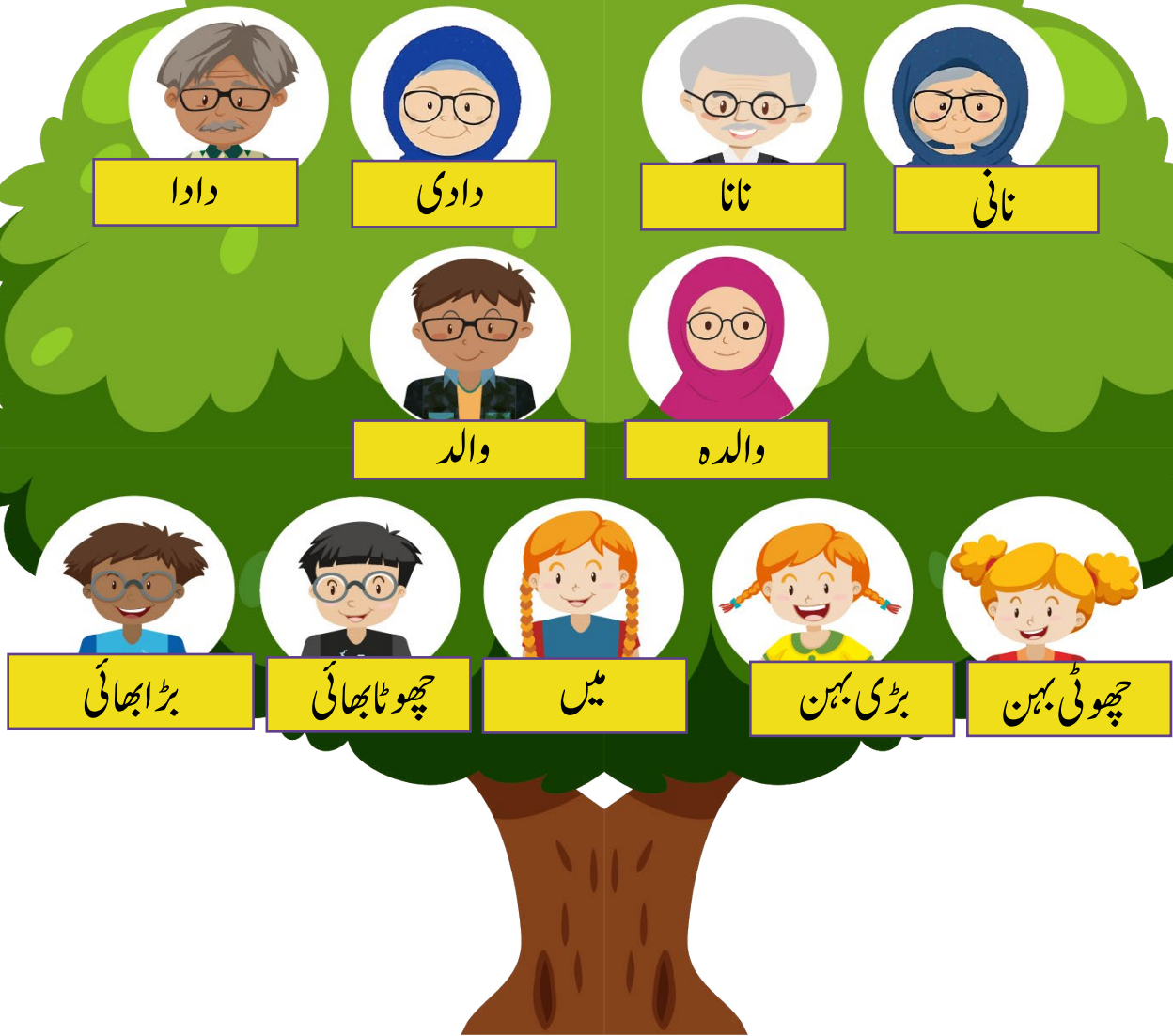
Activity 3: Draw and label your family tree.

Reading and Writing Activities:

With the help of the Educator, the students:

- study and read the provided family tree.
- draw and label their family tree.

Family Tree



Draw and label your family tree here.



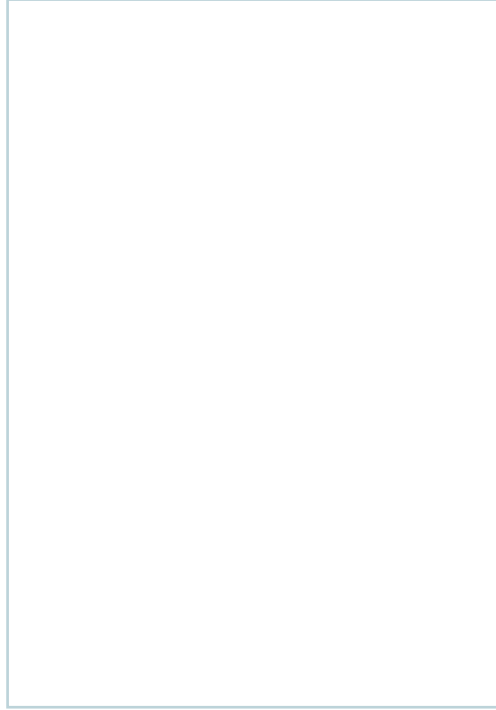
یہاں اپنا خاندانی شجرہ بنائیے

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

Speaking Activity:

The students:

- draw or paste a picture of themselves.
- talk about themselves based on the given prompts.

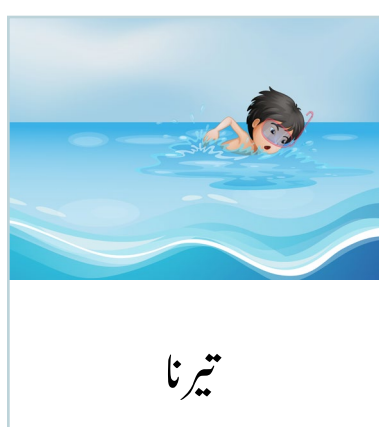
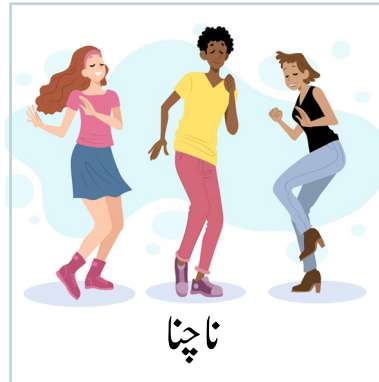


- ۱ - آپ کا نام کیا ہے؟
- ۲ - آپ کی کیا عمر ہے؟
- ۳ - آپ کب پیدا ہوئے تھے؟
- ۴ - آپ کہاں رہتے ہیں؟
- ۵ - آپ کے کتنے بھائی ہیں؟
- ۶ - آپ کی کتنی بہنیں ہیں؟

Activity 5: Spell and read aloud.

Listening and Reading Activities:

- The Educator reads aloud repeatedly the words/phrases laying emphasis on the letters.
- The students listen and repeat several times.

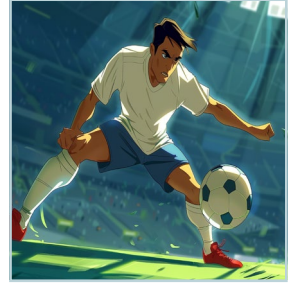


Activity 6: Matching.

Reading Activity:

The students read the sentences with the help of the Educator and match the sentences with the appropriate pictures.

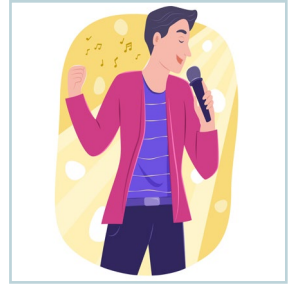
میری والدہ پودوں کو پانی دیتی ہیں۔



میں سمندر میں تیرتا ہوں۔



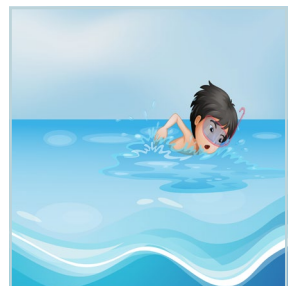
میرا بڑا بھائی فٹ بال کھیلتا ہے۔



میری چھوٹی بہن بلی کی تصویر بناتی ہے۔



میرے والد ایک گانا گاتے ہیں۔



Activity 7: Read and match the sentences.

Listening and Reading Activities:

- The Educator reads and explains the days of the week and the daily activities related to them.
- The students listen, repeat and match the sentences.

Days of the week	ہفتے کے دن
Monday	پیر
Tuesday	منگل
Wednesday	بدھ
Thursday	جمعرات
Friday	جمعہ
Saturday	سنیچر
Sunday	اتوار

- ۱۔ اتوار کو میں گھر پر آرام کرتا ہوں۔
- ۲۔ پیر کو میں فٹ بال کھیلتا ہوں۔
- ۳۔ منگل کو میں پودوں کو پانی دیتا ہوں۔
- ۴۔ بدھ کو میں برتن دھوتا ہوں۔
- ۵۔ جمعرات کو میں سبزیاں کاٹتا ہوں۔
- ۶۔ جمعہ کو میں گھر صاف کرتا ہوں۔
- ۷۔ سنیچر کو میں اپنے خاندان کے ساتھ باہر جاتا ہوں۔

Matching Activity

کالم (ب)	کالم (ا)
میں گھر صاف کرتا ہوں۔	پیر کو
میں سبزیاں کاٹتا ہوں۔	منگل کو
میں گھر پر آرام کرتا ہوں۔	بدھ کو
میں اپنے خاندان کے ساتھ باہر جاتا ہوں۔	جمعرات کو
میں برتن دھوتا ہوں۔	جمعہ کو
میں فٹ بال کھیلتا ہوں۔	سنیچر کو
میں پودوں کو پانی دیتا ہوں۔	اتوار کو

Activity 8: Read and label the body parts.

Reading Activity:

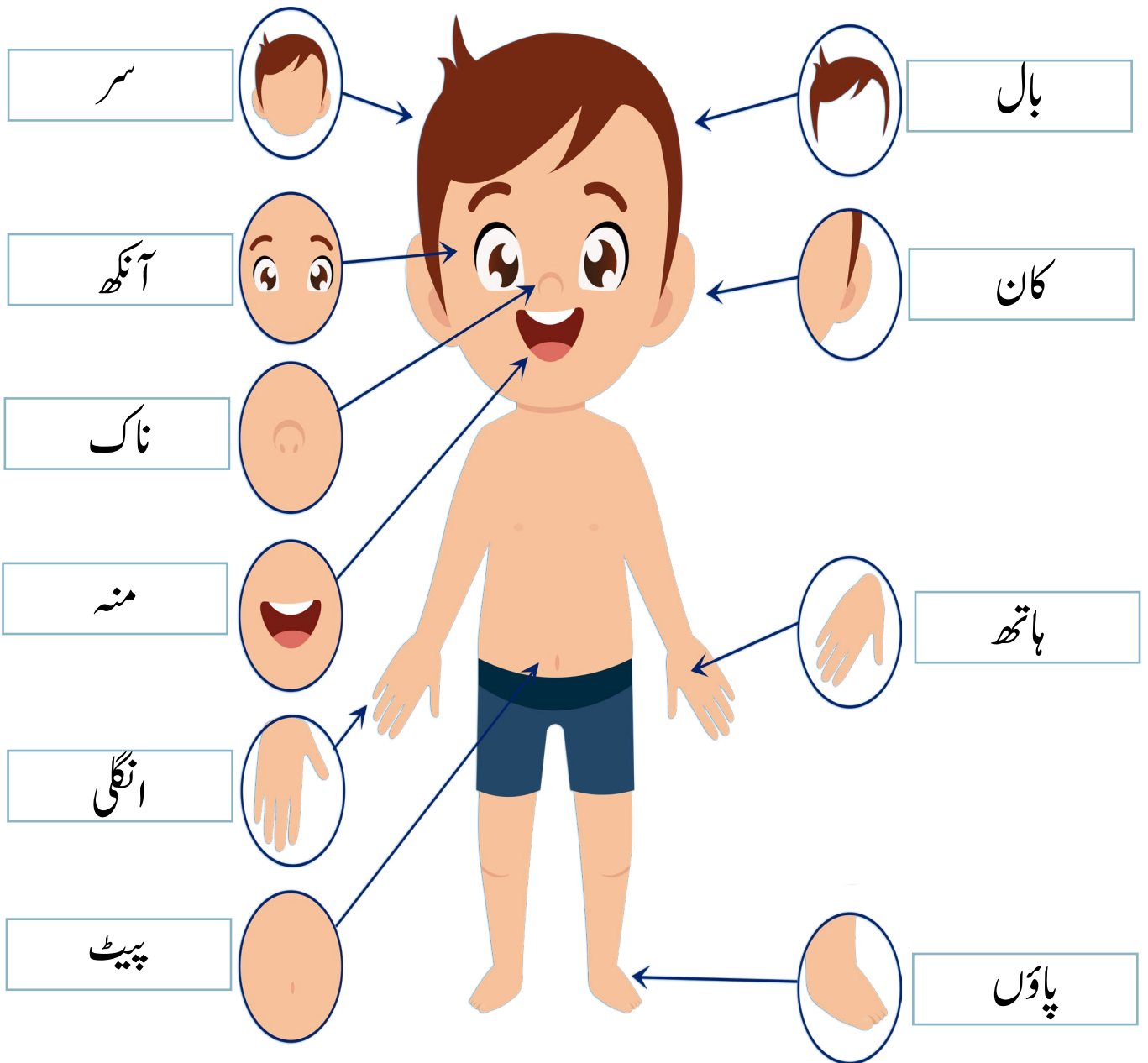
The students:

- read the words related to body parts several times with emphasis on the letters.
- cut the words related to body parts and paste them accordingly.

The Educator may access the audio-visual version of the song through these links:

<https://www.youtube.com/watch?v=Qp-1LSKFB0s>

<https://www.youtube.com/watch?v=NslWQBHQPs4>





کان



ہاتھ



سر



بال



کندھا



آنکھ



پاؤں



منہ



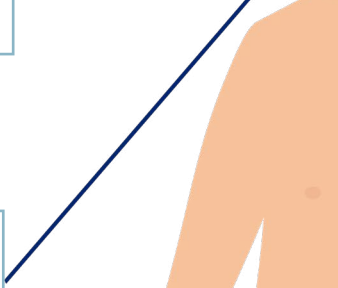
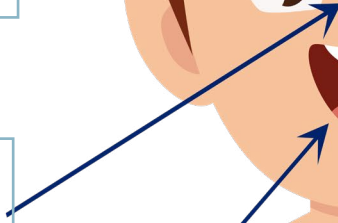
پیٹ



ناک



انگلی



Activity 9: Introduce yourself.

Reading and Speaking Activities:

- The Educator reads and explains the text on self-introduction to the students.
- The students repeat after the Educator and introduce themselves.

آداب۔ میرا نام ساجد / فاطمہ ہے۔ میری عمر ۱۲ سال ہے۔ میں گریڈ ۷ میں ہوں۔ میں
ایک گاؤں / قصبے / شہر میں رہتا ہوں۔ میرے بہت سے دوست ہیں۔ مجھے مطالعہ کرنا
پسند ہے۔ شکریہ۔

آداب۔ میرا نام ہے۔ میری عمر ہے۔ میں
..... میں ہوں۔ میں میں رہتا ہوں۔ میرے
..... ہیں۔ مجھے پسند ہے۔ شکریہ۔