

To

School Parents(Nursery to Grade 11),

Ref: Birthday Celebration Policy

Dear Parents,

Greetings from SVM!

This is to bring to your kind attention and also to serve as a reminder to follow the **Birthday Celebration Policy at SVM**. From past two to three years we have been advocating wrapper free birthdays during the Parent Orientation Meetings held every year before the commencement of the academic session. It aims at reducing the poly waste within the school premises thus promoting an eco-friendly celebration.

As per our observations and experiences from the past and looking at the present scenario we have noticed that when learners distribute chocolates/sugar-based candies, cakes, pastries and muffins on their birthday their size and the cost seems to be increasing and becoming more competitive amongst the learners and their parents.

On an average there are approx. twenty to thirty learners in the class and more than fifty including both the sections so the frequency of birthdays and the sweet distribution generally happens on an everyday basis or two to three times a week.

Refined Sugar/Corn-syrup/Artificial sweeteners used in sweets are considered to be a highly addictive food substances and its intake in excess leads to various health hazards in young learners such as –

1. **Hyperactivity**
2. **Obesity**
3. **Fatty liver**
4. **Type 2 diabetes**
5. **Heart disease**
6. **Tooth decay**
7. **Hunger deprivation**
8. **Impulsive behavior**

As conscious parents and their well-wishers we can find other better and healthy substitutes or alternatives such as -

1. **Fresh or seasonal fruits like banana, oranges etc.**
2. **Dry fruits such as dates, walnuts, cashew, almonds, figs**
3. **Home-made Coconut Burfi, Besan laddoo or Milk based sweets.**
4. **Jaggery based sweets such as Peanut Chikki, Til (Sesame seeds) Burfi etc. as they are rich source of iron calcium and protein.**
5. **One sapling can be planted in school in the name of the child contributing to a Green and Clean School initiative by the CBSE Board.**
6. **Seasonal flower saplings like marigold or similar ones can be distributed to each child in the class grown at home or brought from the Nursery.**
7. **Story book/books can be sent for the addition to their class library.**
8. **Distribution can strictly be done only for the class and section the child is studying in.**

***Kindly note that we also do not allow distribution of return gifts on birthdays.**

We humbly request you to adhere to the given guidelines and cooperate with us to help our children grow as healthy adults.

Best Wishes and Regards
Monica Jaiswal
Principal
Sarvankash Vidya Mandir

पालकवर्ग,
सप्रेम नमस्कार !

आपल्या शाळेत वाढदिवस साजरा करण्यासंदर्भात काही बाबी ठरवण्यात आल्या होत्या त्यांची आठवण याद्वारे करून देत आहोत. मागील दोन-तीन वर्षांपासून शैक्षणिक सत्र सुरू होण्यापूर्वी दरवर्षी आयोजित पालक सभेत “रॅपरमुक्त वाढदिवस” साजरे करण्याची कल्पना शाळेकडून मांडली जाते.

याचा मुख्य उद्देश शाळेच्या आवारातील प्लास्टिक कचरा कमी करणे व पर्यावरणपूरक वाढदिवस साजरा करणे हा आहे.

पण सातत्याने हे निदर्शनास येते की, विद्यार्थ्यांकडून त्यांच्या वाढदिवसाच्या दिवशी चॉकलेट्स, साखरयुक्त कॅंडीज, केक्स, पेस्ट्रीज आणि मफिन्स वाटले जातात. एका विद्यार्थ्याचे पाहून दुसरा विद्यार्थीही तसेच व त्याहूनही मोठे चॉकलेट किंवा वरील पदार्थ आणतो आणि त्यातून विद्यार्थी आणि पालकांमध्ये यासंदर्भात स्पर्धा सुरू होते.

सामान्यतः एका वर्गात साधारणतः वीस ते तीस विद्यार्थी आहेत तसेच दोन्ही तुकड्यांचा विचार केला तर पन्नासहून अधिक विद्यार्थी एका इयत्तेत आहेत. त्यामुळे वाढदिवसांचे प्रमाण आणि गोड पदार्थांचे वाटप सरासरी रोज किंवा आठवड्यातून दोन-तीन वेळा होत असते.

गोड पदार्थांमध्ये वापरले जाणारे रिफाइन्ड साखर/कॉर्न सिरप/कृत्रिम पदार्थ हे अतिशय घातक अन्नपदार्थ मानले जातात. त्यांचा अतिरेकी वापर विद्यार्थ्यांमध्ये खालीलप्रमाणे आरोग्यविषयक समस्या निर्माण करू शकतो –

1. हायपरॅक्टिव्हिटी
2. लठ्ठपणा
3. फॅटी लिव्हर
4. टाइप 2 मधुमेह
5. हृदयरोग
6. दात खराब होणे
7. भूक न लागणे
8. वर्तनातील बदल

विद्यार्थ्यांचे हित लक्षात घेऊन आपण अशा गोड पदार्थांच्या ऐवजी खालीलप्रमाणे अधिक चांगले आणि आरोग्यदायी पर्याय निवडू शकतो –

1. ताजी किंवा हंगामी फळे जसे की केळी, संत्रा इत्यादी.
2. सुका मेवा जसे की खजूर, अक्रोड, काजू, बदाम, अंजीर इ.
3. घरगुती नारळाची बर्फी, बेसन लाडू किंवा दुग्धजन्य मिठाई इ.
4. गूळ वापरून केलेली मिठाई जसे की शेंगदाण्याची चिक्की, तीळ बर्फी इत्यादी, ज्या लोह, कॅल्शियम आणि प्रथिनांनी समृद्ध असतात.
5. शाळेत विद्यार्थ्यांच्या नावाने एक झाड लावले जाऊ शकते, ज्यायोगे CBSE बोर्डाच्या स्वच्छ व हरित शाळा उपक्रमाला हातभार लागेल.
6. हंगामी फुलझाडांची रोपे, जसे की झेंडूची रोपे, घरी उगवलेली किंवा नर्सरीतून आणून वर्गातील प्रत्येक मुलाला वाटली जाऊ शकतात.
7. वर्गातील वाचनालयासाठी एखादे पुस्तक भेट स्वरूपात देण्यात येऊ शकते.
8. फक्त विद्यार्थ्यांच्या वर्गापुरतेच वाटप केले जावे.

शाळेत वाढदिवसानिमित्त वस्तुरुप ‘गिफ्ट्स’ किंवा ‘रिटर्न गिफ्ट्स’ देणे किंवा घेणे याची परवानगी नाही.

वरील मार्गदर्शक सूचनांचे पालन सर्वांनीच करून शाळेला सहकार्य करावे, ज्यायोगे आपल्या मुलांचे आरोग्य चांगले व सुदृढ राहील.

मोनिका जयस्वाल

मुख्याध्यापिका

सर्वकष विद्यामंदिर, रत्नागिरी