



Eric Adams
Mayor

David C. Banks
Chancellor

Chè fanmi,

Fen ane lekòl la plen avèk kè kontan ak antouzyas, men pou kèk moun li ka plen avèk estrès ak anksyete. Mwen konnen presyon ak difikilte chak jou yo kapab di ak akablan anpil, espesyalman pou jèn yo. Nan kad efò n ap kontinye fè pou konsantre sou byennèt elèv nou yo, mwen vle pou Lekòl Leta NYC fè plis toujou pou ede elèv devlope ladrès sosyal-emosyonèl. Mwen vle asire elèv nou yo gen aksè nan zouti ak resous yo bezwen pou devlope abitud pou bon sante mantal ak byennèt jeneral pandan tout lavi yo.

Se konsa, Majistra Adams ak mwen mande pou chak lekòl rezève tan chak jou pou timoun ou yo patisipe nan 2-5 minit nan aktivite respirasyon konsyan "Mindful Breathing". Lekòl ka ofri aktivite sa yo nan nenpòt klas oswa pwogram lekòl. Pa ekzanp, timoun ou yo ka fè yon eksperyans respirasyon konsyan nan klas edikasyon fizik yo, nan klas konsèy yo, nan salklas yo, oswa menm pandan anons lekòl yo.

Pou sipòte lekòl yo, nou te devlope yon seri egzèsis senp pou respire ke lekòl ka itilize. Nou kwè teknik senp sa yo ka ede elèv konsantre konplètman epi redui anksyete. Pandan kèk mwa ki sot pase yo, plizyè santèn manm estaf lekòl te resevwa fòmasyon nan pratik respirasyon konsyan (Mindful Breath) sa yo. Egzèsis senp sa yo pran sèlman apeprè 2 - 5 minit pa jou pou fè yo, epi yo pa mande pou gen anpil fòmasyon pou sa.

Plis pase 70% nan lekòl nou yo deja pratike egzèsis respirasyon konsyan regilyèman, men nou espere chak elèv pratike 2-5 minit respirasyon konsyan chak jou apati ane lekòl sa a epi kontinye an septanm. Pandan n ap antre nan sezon ete a, nou pral kontinye bay resous, fòmasyon, ak sipò sa yo. Nou pral kolabore tou avèk lekòl yo pou yo ofri egzèsis respirasyon konsyan pandan lekòl ete paske mwen vle timoun nou yo gen zouti sa yo, kit lekòl an sesyon, kit lekòl fèmen.

Kòm ou konnen, sante mantal ak byennèt elèv nou yo se yon priyorite enpòtan pou vil la ak administrasyon lekòl la, epi sa a se yon lòt efò ankò pou kreye koneksyon ant lespri/kò solid ki enpòtan anpil pou elèv nou yo. Mèsi anpil.

Plane wo,

David C. Banks
Chanselye