

Дорогие родители и опекуны!

Конец учебного года может быть как волнующим и радостным, так и сложным и напряженным. Я знаю, что повседневные проблемы и трудности негативно сказываются на эмоциональном состоянии людей, особенно молодежи. С целью обеспечения благополучия учащихся мы хотим, чтобы муниципальные школы г. Нью-Йорка уделили особое внимание развитию их социально-эмоциональных навыков. Мы приложим все усилия, чтобы у детей был доступ к инструментам и ресурсам для развития привычек, необходимых для поддержания психического здоровья и благополучия на протяжении всей жизни.

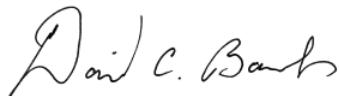
В связи с этим мы с мэром Адамсом рекомендуем всем школам отводить ежедневно 2 - 5 минут для дыхательных практик. Такие упражнения могут выполняться в любом классе или программе. Например, дети могут заниматься дыхательными упражнениями во время уроков по физическому воспитанию, консультативных занятий, классного сбора или даже во время трансляции школьных объявлений.

Мы разработали специальный комплекс дыхательных практик, который поможет учащимся сосредоточиться и уменьшить тревожность. На протяжении последних месяцев несколько сотен школьных сотрудников были обучены этим дыхательным упражнениям. Выполнение этих простых упражнений занимает всего 2 - 5 минут в день и не требует значительной подготовки.

Несмотря на то, что более 70% наших школ уже выполняют комплекс дыхательных упражнений на ежедневной основе, мы надеемся, что в этом учебном году и в последующие годы все учащиеся уделят время этим практикам. Мы продолжим обеспечивать школьников ресурсами, тренингами и поддержкой и в летние месяцы. Также мы окажем поддержку школам в организации дыхательных практик на занятиях летней школы. Забота о психическом здоровье школьников важна как на протяжении учебного года, так и во время каникул.

Обеспечение благополучия наших учащихся — главная задача городской и школьной администрации. Дыхательные практики помогут детям укрепить связь между телом и разумом. Спасибо!

К новым свершениям,



Дэвид С. Бэнкс
директор Департамента образования г. Нью-Йорка