

عزیزی اہل خانہ،

تعلیمی سال کا اختتام جوش اور ولولے سے بھرپور ہے، لیکن کچھ کے لیے یہ پریشان کن ہوسکتا ہے اور اضطرابی احساس پیدا کرتا ہے۔ میں جانتا ہوں کہ روزمرہ کے دباؤ اور مشکلات مسابقت طلب اور مغلوب کردینے والے ہوسکتے ہیں، خاص طور پر نوجوان افراد کے لیے۔ ہمارے طلبا کی بہبود پر توجہ مرکوز کرنے کی ہماری مسلسل کوشش کے ایک جز کے طور پر، میں چاہتا ہوں کہ این وائی سی پبلک اسکولز طلبا کی سماجی - جذباتی صلاحیتوں کی تعمیر میں مدد کے لیے مزید کام کرے۔ میں یقینی بنانا چاہتا ہوں کہ ہمارے طلبا کو ان ذرائع اور وسائل تک رسائی حاصل ہو جو انہیں اپنی تمام زندگی کے دوران اچھی ذہنی صحت اور مجموعی بہبود کے لیے درکار ہے۔

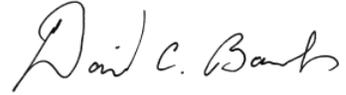
اسلئے، میئر Adams اور میں ہدایات دے رہے ہیں کہ ہر اسکول ہر روز اپنے بچوں کو 2-5 منٹ کی باشعور سانس لینے ( Mindful Breathing) کی سرگرمیوں میں مصروف کرے۔ اسکول یہ سرگرمیاں کسی بھی کلاس یا اسکول پروگرام میں پیش کرسکتے ہیں۔ مثلاً، آپکے بچے باشعور سانس لینے کا عمل اپنی جسمانی تعلیم کلاسوں، مشاورتی کلاسوں، ہوم روم، یا حتیٰ کہ اسکول اعلانات کے دوران بھی کرسکتے ہیں۔

اسکولوں کو معاونت فراہم کرنے کے لیے، ہم نے باشعور سانس لینے کی مشقوں کا ایک سادہ سیٹ تیار کیا ہے جو اسکول استعمال کرسکتے ہیں۔ ہم امید کرتے ہیں کہ یہ سادہ تکنیکیں طلبا کی مکمل طور پر حاضر ہونے اور اضطراب کم کرنے میں مدد کر سکتی ہیں۔ پچھلے چند مہینوں میں، سینکڑوں اسکول میں قائم عملے کے ارکان کو ان باشعور سانس لینے کی مشقوں کی تربیت دی گئی تھی۔ یہ سادہ مشقیں کرنے میں ہر روز صرف 2-5 منٹ لگتے ہیں اور کسی خاص تربیت کی ضرورت نہیں ہے۔

ہمارے 70% سے زیادہ اسکول پہلے ہی باشعور سانس لینے کی مشقیں باقاعدہ طور پر کر رہے ہیں، لیکن ہماری توقعات ہیں کہ ہر طالب علم اس تعلیمی سال سے شروع ہر روز 2-5 منٹ باشعور سانس لینے کے عمل کی مشق کرے اور ستمبر میں جاری رکھے۔ جب موسم گرما شروع ہوگا، یہ وسائل، تربیت، اور معاونت جاری رہے گی۔ ہم باشعور سانس لینے کے عمل کو گرمیوں کے اسکول میں بھی پیش کرنے کے لیے اسکولوں کے ساتھ تعاون کریں گے کیونکہ میں چاہتا ہوں کہ ہمارے بچوں کے پاس یہ وسائل ہوں چاہے اسکول سیشن میں ہو یا نہ ہو۔

جیسا کہ آپ جانتے ہیں، ہمارے طلبا کی ذہنی صحت اور بہبود شہر اور اسکول انتظامیہ کے لیے ایک اہم ترجیح ہے، اور یہ مضبوط ذہنی / جسمانی تعلق تخلیق کرنے کی ایک اور کوشش ہے جو ہمارے طلبا کے لیے انتہائی اہم ہے۔ آپ کا شکریہ۔

مائل بہ پرواز،



David C. Banks  
چانسلر