



Eric Adams
Mayor

David C. Banks
Chancellor

Chères familles,

La fin de l'année scolaire est un moment de joie et d'enthousiasme, cependant cela peut être synonyme de stress et d'énergie nerveuse pour certains. Je sais que les pressions et les difficultés quotidiennes peuvent représenter un défi et sembler insurmontables, en particulier pour les jeunes. Dans le cadre de notre effort continu pour mettre l'accent sur le bien-être de nos élèves, je souhaite que le système des Écoles publiques de NYC en fasse davantage pour aider les élèves à développer leurs aptitudes socioémotionnelles. Je veux assurer à nos élèves un accès à des outils et à des ressources dont ils ont besoin afin de développer des habitudes en vue de garantir une bonne santé mentale et un bon bien-être général tout au long de leur vie.

Pour ce faire, le maire Adams et moi-même demandons à chaque école de consacrer du temps chaque jour à vos enfants pour les faire participer à 2-5 minutes d'activités de respiration consciente. Les écoles peuvent proposer ces activités dans tout type de classe ou de programme scolaire. Par exemple, vos enfants peuvent participer à des activités de respiration consciente dans leurs cours d'éducation physique, d'accompagnement éducatif, en salle d'appel ou même lors d'annonces scolaires.

Afin de soutenir les écoles, nous avons développé un ensemble simple d'exercices de respiration consciente qu'elles peuvent utiliser. Nous pensons que ces techniques simples peuvent aider les élèves à se concentrer pour rester pleinement présents et réduire l'anxiété. Au cours des derniers mois, plusieurs centaines de membres du personnel scolaire ont été formés à ces pratiques de respiration consciente. Ces exercices simples ne prennent que 2 à 5 minutes par jour et ne nécessitent pas de formation particulière.

Plus de 70 % de nos écoles pratiquent déjà régulièrement la pleine conscience, mais nous souhaitons que chaque élève pratique entre 2 et 5 minutes de respiration consciente par jour à partir de cette année scolaire et jusqu'en septembre. Avec l'arrivée de l'été, ces ressources, ces formations et ces soutiens se poursuivront. Nous collaborerons également avec les écoles afin de proposer des exercices de respiration consciente pendant les cours d'été car je tiens à ce que nos enfants disposent de ces outils, qu'il y ait école ou non.

Comme vous le savez, la santé mentale et le bien-être de nos élèves sont une priorité absolue pour la Ville et l'administration scolaire, et cela constitue un effort supplémentaire pour créer un lien solide entre l'esprit et le corps, si important pour nos élèves. Merci.

Toujours plus haut,

A handwritten signature in black ink that reads 'David C. Banks'.

David C. Banks
Chancelier