



Eric Adams  
Mayor

David C. Banks  
Chancellor

가족 여러분께,

학년도 말이 되면 즐거움과 열의가 넘치기도 하지만 불안정한 기운을 포함한 스트레스를 받게 되기도 합니다. 일상의 압박감과 어려움들이 청소년들에게는 특히나 어렵거나 부담감을 줄 수 있습니다. 학생들의 웰니스에 중점을 두기 위한 저희 노력의 일환으로, 저는 뉴욕시 공립학교들이 학생의 사회 감성적 능력 향상을 더 많이 지원할 수 있기를 원합니다. 저는 우리 학생들이 훌륭한 정신 건강 습관 및 인생 전반에 걸친 포괄적인 웰니스를 발달시키는데 필요한 방법과 자원을 활용할 수 있도록 노력할 것입니다.

아담스 시장과 저는 각 학교에서 매일 2-5 분 동안 시간을 내 학생들이 집중하며 호흡하기(Mindful Breathing) 활동을 하도록 지시하였습니다. 학교에서는 이런 활동을 어떤 수업 또는 학교 프로그램에서 제공할 수 있습니다. 예를 들어, 자녀분들은 집중하며 호흡하기 경험을 체육 수업, 어드바이저리 수업, 홈룸 또는 학교 조회 시간 동안에 경험해 볼 수 있을 것입니다.

학교들을 지원하기 위해 저희는 학교에서 활용할 수 있는 간단한 집중하며 호흡하기 운동 시리즈를 개발하였습니다. 저희는 이런 간단한 활동들이 학생들이 현실에 집중하고 불안을 줄일 수 있도록 집중하는 것을 도와줄 것이라 믿습니다. 지난 몇 달 동안, 수 백 개 학교 기반 직원들이 이런 집중하며 호흡하기 사례들에 대한 연수를 받았습니다. 이런 간단한 운동들은 매일 2-5 분이 정도만 소요되며 굉장한 훈련이 필요하지 않습니다.

70% 이상의 저희 학교들이 이미 정기적으로 집중하기를 연습하고 있지만 저희는 모든 학생이 이번 학년도부터 9 월까지 지속적으로 매일 집중하며 호흡하기를 2-5 분 연습하길 바랍니다. 여름 방학에도 이런 리소스, 훈련 및 지원이 지속될 것입니다. 저희는 또한 학생들이 학기 중이나 방학에 관계없이 이런 방법들을 지속적으로 연습하기를 원하며 서머 스쿨에서 학교들과 협력하여 집중하며 호흡하기를 제공하도록 노력할 것입니다.

이미 알고 계신 바와 같이, 우리 학생들의 정신 건강 및 웰빙은 뉴욕시 및 학교 행정의 주요 순위이며 이것은 우리 학생들을 위한 강건한 마음과 신체 연계를 구축하기 위한 더 많은 노력 중 하나입니다. 감사합니다.

높이 날아 봅시다.

데이비드 C. 뱅크스  
교육감