



Pou Piblikasyon Imedya: 20/09/2025

GOUVÈNÈ KATHY HOCHUL

**GOUVÈNÈ HOCHUL ANONSE DEFI 'DEKONEKTE, SOTI DEYÒ' POU ANKOURAJE JÈN AK FANMI YO DEKOUVRI AKTIVITE ANPLENNÈ**

***Nouvo defi a enkli 50 aktivite amizan ak enteresan pou jèn yo reyalize anvan laj 19 ane***

***Li konplete efò Gouvènè Hochul pou pwomouvwa byennèt mantal, fizik ak sosyal pou jèn yo ak fanmi yo***

Gouvènè Kathy Hochul te anonse jodi a lansman yon nouvo defi pou ankouraje timoun ak fanmi Nouyòk yo depoze telefòn yo epi pran yon ti poz sou rezo sosyal yo pou yo pwofite aktivite anplennè yo. "Defi Dekonekte, Soti Deyò" Depatman Prezèvasyon Anviwònmantal (Department of Environmental Conservation) Eta Nouyòk la fè pati anpil efò Eta ap fè pou ede rezoud kriz sante mantal jèn yo, lè yo ankouraje adolesan yo patisipe nan aktivite anplennè ki enteresan ak eksitan.

"Eta Nouyòk tèlman ofri bèl aktivite pou fè deyò, e mwen vle jèn nou yo amize yo nan aprann ak grandi, pa rete ap klike epi defille ekran," **Gouvènè Hochul te deklare.** "Defi a se yon nouvo eleman amizan nan inisyativ Dekonekte, Soti Deyò nou yo, ak nan pwogram lekòl san distraksyon nou genyen ki mete sante mantal ak fizik timoun nou yo an premye lè n sipòte aktivite lwazi ak rasanbleman sosyal."

Defi a, ki debite nan 25yèm Festival Otòn anyèl Depatman Prezèvasyon Anviwònmantal (DEC) la nan Rezèv Natirèl Reinstein Woods (Reinstein Woods Nature Preserve) nan Cheektowaga, genyen 50 aktivite tankou lapèch, obsèvasyon zwazo, kreyasyon yon jounal sou lanati, idantifikasyon senk espès pyebwa, pwomnad sou bisiklèt, epi aprantisaj sou sekirite nan lachas. Defi a fèt pou nenpòt moun ka reyalize l, epi li ankouraje patisipan yo eseye nouvo aktivite ak vizite nouvo pak, forè, zòn jesyon fòn, ansanm ak lòt kote anplennè nan kominote yo ak atravè tout eta a.

**Komisè Depatman Prezèvasyon Anviwònmantal Nouyòk la, Amanda Lefton, te deklare,** "Nou fyè pou n sipòte lidèchip Gouvènè Hochul nan pwoteje sante mantal jèn nou yo lè l ankouraje yo pou yo depoze aparèy yo epi soti deyò. Defi Dekonekte, Soti Deyò a bay adolesan ak fanmi yo enspirasyon pou yo chèche yon dizèn fason pou dekonekte ak teknoloji a epi dekouvi lajwa tè piblik ak aktivite lwazi anplennè Eta

Nouyòk yo. Nan sezon otòn sa a, epi pandan tout ane a, timoun yo ka travay pou reyalize defi a epi dekouvri yon bagay ki vrèman entèaktif sou aktivite anplennè yo."

Pou reyalize defi a, jèn ki gen laj 12 rive 18 ane dwe fè tout 50 aktivite yo anvan laj 19 ane. Patisipan yo ap vin elijib pou resevwa yon otokolan komemoratif, yon sètifika, ak prim pou selebre reyisit yo. Egzanp aktivite ki sou lis Defi a:

- Mache, kouri oswa woule plis ke 1.6 kilomèt (1 mil);
- Aprann lanse yon kàn lapèch;
- Monte yon tant;
- Idantifye yon bèt akòz tras li yo;
- Fè yon bagay grandi apati yon grenn;
- Fè yon piknik deyò avèk fanmi oswa zanmi;
- Eseye yon nouvo santye randone oswa yon pwomnad nan lanati;
- Vizite yon etan, lak, wiso, rivyè, kaskad oswa oseyan;
- Fè yon desen sou yon bagay nan lanati; epi
- Fè boukan dife pou griye machmalo oswa pou kwit manje.

**Komisè Tanporè Pak Eta Nouyòk la, Randy Simons, te deklare,** "Nan epòk kote moun ap itilize aparèy mobil aleksè e pase twòp tan devan ekran, Pak Eta Nouyòk yo remèsye Gouvènè Hochul paske li rekonèt ke pase tan anplennè san ekran favorize yon sante mantal pozitif, amelyore rezilyans, epi soulaje depresyon ak estrès. Mwen vrèman ankouraje timoun ak fanmi Nouyòk yo patisipe nan defi Dekonekte, Soti Deyò a, paske san dout I ap ede patisipan yo konekte ak lanati, eksplòre nouvo enterè, epi ranplase anksyete pase tan aleksè devan ekran kreye ak aktivite ki konsyan ak ki bon pou sante yo. Nou pral wè ou deyò."

Nan Eta Nouyòk, 20 pousan nan timoun ki gen laj 6 rive 17 ane patisipe nan aktivite fizik ki dire 60 minit chak jou. Pousantaj elèv lekòl segondè ki reponn a direktiv sa a te diminye anpil pandan 10 dènye ane yo, soti nan 25 pousan an 2011 rive nan 19 pousan an 2021.

An menm tan, plizyè etid Ozetazini ak atravè lemond eksplòre benefis sou sante nan pase tan deyò nan lanati ak nan espas vèt yo, espesyalman nan forè yo. Yo te demontre ekspozisyon nan forè ak pye bwa kapab ranfòse sistèm iminitè a; bese tansyon; redui estrès; amelyore imè; ogmante kapasite pou konsantre, menm nan timoun ki gen twoub defisi atansyon/ipèraktivite (attention deficit/hyperactivity disorder, ADHD); akselere retablisman apre yon operasyon oswa maladi; ogmante nivo enèji; epi amelyore somèy. Pase tan anplennè bati konfyans timoun yo, pwomouvwa kreyativite ak imajinasyon, anseye responsablite, ofri yon estimilasyon diferan, fè timoun yo bouje, fè yo reflechi epi redui estrès ak fatig.

**Komisè Biwo Sante Mantal (Office of Mental Health, OMH) nan Eta Nouyòk, Doktè Ann Sullivan, te deklare,** "Anplis benefis pozitif pou sante fizik, efè gerizon lè w pase tan anplennè ap dekouvri lanati se yon aspè enpòtan pou kenbe sante mantal yon moun. Nan yon moman kote nouvo 'Defi Dekonekte, Sòti Deyò' Gouvènè a ankouraje

reyalizasyon plizyè aktivite anplennè, li enpòtan pou sipòte jèn nou yo epi ankouraje yo pase tan de kalite lwen telefòn entelijan ak òdinatè. Chanje 'tan devan ekran' pou 'tan fas a fas' an pèsòn se yon bèl opòtinite pou tout Nouyòkè yo, men espesyalman pou timoun ak fanmi nou yo, pou yo pase tan ki itil ansanm lè yo chita nan solèy la oswa patisipe nan avanti anplennè."

Pou plis enfòmasyon sou defi a, enkli kote yo rekòmande pou ede w reyalize aktivite yo, evènman k ap vini yo, resous ak lòt rekòmandasyon ki asosye, vizite [paj wèb Defi Dekonekte, Soti Deyò DEC a](#).

###

Lòt nouvèl disponib sou sit [www.governor.ny.gov](http://www.governor.ny.gov)  
Eta Nouyòk | Chanm Egzekitif | [press.office@exec.ny.gov](mailto:press.office@exec.ny.gov) | 518.474.8418  
Enskri pou w jwenn mizajou Biwo Gouvènè a: [ny.gov/signup](http://ny.gov/signup) | Voye tèks NEW YORK bay 81336

[ANILE ENSKRIPSYON OU](#)