



Diffusione immediata: 20/09/2025

GOVERNATRICE KATHY HOCHUL

**LA GOVERNATRICE HOCHUL ANNUNCIA LA SFIDA "DISCONNETTITI ED ESCI"
PER INCORAGGIARE I GIOVANI E LE FAMIGLIE A SPERIMENTARE LE ATTIVITÀ
ALL'APERTO**

*La nuova sfida propone 50 attività divertenti e interessanti che i giovani
dovrebbero completare entro i 19 anni*

*A integrazione degli interventi della governatrice Hochul tesi a promuovere il
benessere mentale, fisico e sociale dei giovani e delle famiglie*

La governatrice Kathy Hochul ha annunciato oggi il lancio di una nuova sfida che incoraggia i bambini e le famiglie di New York a mettere via i telefoni e prendersi una pausa dai social media per divertirsi all'aria aperta. La sfida "Disconnettiti ed Esci (Get Offline, Get Outside Challenge)" del Dipartimento per la Tutela dell'Ambiente dello Stato di New York (Department of Environmental Conservation, DEC) rientra nelle numerose iniziative dello Stato finalizzate ad arginare la crisi di salute mentale dei giovani, incoraggiando gli adolescenti a dedicarsi ad attività all'aria aperta interessanti ed entusiasmanti.

La governatrice Hochul ha dichiarato: "Lo Stato di New York offre tante attività interessanti da praticare all'aria aperta e voglio che i nostri giovani si divertano imparando e crescendo, non cliccando e scrollando. La sfida rappresenta una nuova e piacevole integrazione alle nostre iniziative "Disconnettiti ed Esci" e alla scuola senza distrazioni, che privilegiano la salute mentale e fisica dei nostri figli sostenendo le attività ricreative e gli incontri sociali".

La sfida, presentata per la prima volta in occasione del 25° Festival autunnale del Dipartimento per la Tutela dell'Ambiente (DEC) presso la Riserva Naturale Reinstein Woods a Cheektowaga, include 50 attività come la pesca, il birdwatching, la compilazione di un diario naturalistico, l'identificazione di cinque specie di alberi, un giro in bicicletta e l'apprendimento delle norme di sicurezza per la caccia. La sfida è stata pensata per essere compiuta da chiunque e stimola i partecipanti a cimentarsi in nuove attività e a visitare nuovi parchi, foreste, aree di gestione della fauna selvatica e altri luoghi all'aperto nelle loro comunità e in tutto lo Stato.

Il commissario del Dipartimento per la Tutela dell'Ambiente di New York, Amanda Lefton, ha dichiarato: "Siamo fieri di supportare l'iniziativa della governatrice Hochul per la tutela della salute mentale dei nostri giovani, esortandoli a mettere da parte i dispositivi elettronici e a trascorrere del tempo all'aria aperta. La sfida Disconnettiti ed Esci consente agli adolescenti e alle famiglie di trovare l'ispirazione per esplorare decine di modi per staccarsi dalla tecnologia e godere dei piaceri offerti dai parchi pubblici e dalle attività ricreative all'aria aperta di New York. Questo autunno, e per tutto l'anno, i ragazzi potranno adoperarsi per completare la sfida e scoprire qualcosa di veramente interattivo all'aria aperta".

Per concludere la sfida, i giovani di età compresa tra i 12 e i 18 anni dovranno completare tutte e 50 le attività prima di compiere 19 anni. I partecipanti avranno poi diritto a ricevere un adesivo commemorativo, un certificato e dei premi per celebrare il loro successo. Esempi di attività presenti nella lista della sfida:

- Camminare, correre o percorrere 1,5 km (un miglio) con i pattini;
- Imparare a lanciare una canna da pesca;
- Montare una tenda;
- Identificare un animale dalle sue tracce;
- Coltivare un seme;
- Fare un picnic all'aperto con la famiglia o gli amici;
- Provare un nuovo sentiero escursionistico o una passeggiata nella natura;
- Visitare uno stagno, un lago, un torrente, un fiume, una cascata o l'oceano;
- Disegnare qualcosa presente in natura; e
- Arrostitire marshmallow o cucinare cibo sul fuoco.

Il commissario pro tempore dei Parchi dello Stato di New York (New York State Parks), Randy Simons, ha dichiarato: "In questa epoca di uso smisurato dei dispositivi mobili e di tempo passato davanti allo schermo, i Parchi dello Stato di New York sono riconoscenti alla governatrice Hochul per aver capito che trascorrere del tempo all'aria aperta e offline promuove la salute mentale, migliora la resilienza e allevia la depressione e lo stress. Incoraggio fortemente i bambini e le famiglie di New York a partecipare alla sfida Disconnettiti ed Esci che senza dubbio aiuterà i partecipanti a relazionarsi con la natura, scoprire nuovi interessi e sostituire l'ansia causata dal doomscrolling con attività consapevoli e salutari. Ci vediamo all'aperto".

Nello Stato di New York, il 20% dei bambini di età compresa tra i 6 e i 17 anni pratica 60 minuti di attività fisica al giorno. La percentuale di studenti delle scuole superiori che soddisfano questa linea guida è diminuita significativamente negli ultimi 10 anni, passando dal 25% nel 2011 al 19% nel 2021.

Al contempo, molti studi effettuati negli Stati Uniti e in tutto il mondo stanno esaminando i vantaggi per la salute derivanti dal trascorrere del tempo all'aperto nella natura e negli spazi verdi, in particolare nelle foreste. È stato dimostrato che l'immergersi in foreste e il contatto con gli alberi potenzia il sistema immunitario, abbassa la pressione sanguigna, riduce lo stress, migliora l'umore, aumenta la capacità di concentrazione, anche nei

bambini con disturbo da deficit di attenzione/iperattività (ADHD), accelera il recupero dopo un intervento chirurgico o una malattia, aumenta il livello di energia e migliora il sonno. Trascorrere del tempo all'aria aperta aumenta la fiducia dei bambini, promuove la creatività e l'immaginazione, insegna la responsabilità, offre stimoli diversi, fa muovere i bambini, li fa riflettere e riduce lo stress e la fatica.

La dott.ssa Ann Sullivan, commissaria dell'Ufficio della Salute Mentale dello Stato di New York (New York State Office of Mental Health, NYS OMH), ha affermato:

"Oltre ai benefici per la salute fisica, gli effetti terapeutici del tempo trascorso all'aria aperta a contatto con la natura sono un aspetto fondamentale per mantenere la salute mentale. In un momento in cui la nuova iniziativa della governatrice Disconnettiti ed Esci incoraggia la partecipazione a una serie di attività all'aria aperta, è indispensabile supportare i nostri giovani incoraggiandoli a trascorrere del tempo prezioso lontano da smartphone e computer. Sostituire il 'tempo davanti allo schermo' con del tempo trascorso realmente insieme è una grande opportunità per tutti i newyorchesi, ma in particolare per i nostri bambini e le nostre famiglie, per trascorrere del tempo di qualità seduti al sole o intraprendendo avventure all'aria aperta".

Per ulteriori informazioni sulla sfida, inclusi i luoghi suggeriti per completare le attività, i prossimi eventi, le risorse e i consigli associati, visitare la [pagina web dedicata alla sfida Disconnettiti ed Esci del DEC](#).

###

Ulteriori informazioni sono disponibili sul sito www.governor.ny.gov
Stato di New York | Executive Chamber | press.office@exec.ny.gov | 518.474.8418
Per ricevere gli aggiornamenti dall'Ufficio della governatrice, iscriversi su: ny.gov/signup | Inviare un SMS con scritto NEW YORK all'81336

[ANNULLARE L'ISCRIZIONE](#)