



Do natychmiastowej publikacji: 20.09.2025

GUBERNATOR KATHY HOCHUL

GUBERNATOR HOCHUL OGŁASZA WYZWANIE „WYLOGUJ SIĘ, WYJDŹ NA ZEWNĄTRZ” W CELU ZACHĘCENIA MŁODZIEŻY I RODZIN DO KORZYSTANIA Z AKTYWNOŚCI NA ŚWIEŻYM POWIETRZU

Nowe wyzwanie obejmuje 50 ciekawych i angażujących aktywności, które młodzież powinna zrealizować do 19. roku życia

Inicjatywa uzupełnia działania gubernator Hochul na rzecz wspierania dobrostanu psychicznego, fizycznego i społecznego młodzieży oraz rodzin

Gubernator Kathy Hochul ogłosiła dziś uruchomienie nowego wyzwania, które zachęca młodzież i rodziny w całym stanie Nowy Jork do odłożenia telefonów i zrobienia przerwy od mediów społecznościowych, by spędzać czas na świeżym powietrzu. Wyzwanie „Wyloguj się, wyjdź na zewnątrz” (Get Offline, Get Outside Challenge), realizowane przez Departament Ochrony Środowiska Stanu Nowy Jork (Department of Environmental Conservation, DEC), jest częścią szeregu działań podejmowanych przez władze stanu w celu przeciwdziałania kryzysowi zdrowia psychicznego młodzieży poprzez zachęcanie nastolatków do udziału w ciekawych i inspirujących aktywnościach na łonie natury.

„Stan Nowy Jork oferuje tak wiele fantastycznych sposobów spędzania czasu na świeżym powietrzu i chcę, aby nasza młodzież miała radość z nauki i odkrywania, zamiast klikania i scrollowania”, **powiedziała gubernator Hochul**. „To wyzwanie to nowy, atrakcyjny element naszych działań „Wyloguj się, wyjdź na zewnątrz” oraz inicjatywy distraction-free schooling, który stawia zdrowie psychiczne i fizyczne dzieci na pierwszym miejscu, wspierając rekreację i spotkania społeczne”.

Wyzwanie, zaprezentowane podczas 25. dorocznego Jesiennego Festiwalu DEC w rezerwacie przyrody Reinstein Woods Nature Preserve w Cheektowaga, obejmuje 50 aktywności, takich jak: wędkowanie, obserwacja ptaków, prowadzenie dziennika przyrodniczego, rozpoznawanie pięciu gatunków drzew, jazda na rowerze czy nauka zasad bezpieczeństwa podczas polowań. Program jest otwarty dla wszystkich i zachęca uczestników do próbowania nowych aktywności oraz odwiedzania parków, lasów, terenów zarządzania dziką przyrodą i innych lokalnych miejsc na świeżym powietrzu w całym stanie.

Komisarz Departamentu Ochrony Środowiska Stanu Nowy Jork Amanda Lefton powiedziała: „Z dumą wspieramy przywództwo gubernator Hochul w ochronie zdrowia psychicznego młodzieży, zachęcając ich do odkładania urządzeń i spędzania czasu na świeżym powietrzu. „Wyloguj się, wyjdź na zewnątrz” daje nastolatkom i rodzinom inspirację do poszukiwania dziesiątek sposobów na odłączenie się od technologii i czerpanie radości z publicznych terenów zielonych oraz aktywności rekreacyjnych w stanie Nowy Jork. Tej jesieni – i przez cały rok – dzieci mogą podejmować wyzwanie i odkrywać naprawdę interaktywną stronę natury”.

Aby ukończyć wyzwanie, młodzież w wieku 12–18 lat powinna zrealizować wszystkie 50 aktywności przed ukończeniem 19. roku życia. Uczestnicy, którzy to zrobią, otrzymają pamiątkową naklejkę, certyfikat oraz nagrody, aby uczcić swoje osiągnięcie. Przykłady aktywności z listy:

- Przejdź, przebiegnij lub przejedź milę;
- Naucz się zarzucać wędkę;
- Rozstaw namiot;
- Rozpoznaj zwierzę po śladach;
- Wyhoduj coś z nasiona;
- Zorganizuj piknik na świeżym powietrzu z rodziną lub przyjaciółmi;
- Spróbuj nowego szlaku turystycznego lub ścieżki przyrodniczej;
- Odwiedź staw, jezioro, rzekę, wodospad lub ocean;
- Narysuj coś z natury;
- Upiecz pianki marshmallow lub przygotuj jedzenie na ognisku.

P.o. komisarza ds. parków stanu Nowy Jork Randy Simons powiedział: „W erze nadmiernego korzystania z urządzeń mobilnych i ekranów, parki stanu Nowy Jork (New York State Parks) dziękuję gubernator Hochul za dostrzeżenie, że spędzanie czasu offline i na świeżym powietrzu wspiera zdrowie psychiczne, poprawia odporność i łagodzi objawy depresji i stresu. Z całego serca zachęcam młodzież i rodziny w stanie Nowy Jork do podjęcia wyzwania „Wyloguj się, wyjdź na zewnątrz”, ponieważ niewątpliwie pomoże ono uczestnikom nawiązać więź z naturą, odkryć nowe zainteresowania i zastąpić niepokój wywołany doomscrollingiem świadomą, zdrową aktywnością. Do zobaczenia na szlaku”.

W stanie Nowy Jork 20% dzieci w wieku 6–17 lat uczestniczy codziennie w 60 minutach aktywności fizycznej. Odsetek uczniów szkół średnich spełniających to kryterium znacząco spadł w ostatniej dekadzie – z 25% w 2011 r. do 19% w 2021 r.

W tym samym czasie liczne badania w USA i na całym świecie potwierdzają zdrowotne korzyści płynące ze spędzania czasu na świeżym powietrzu i w terenach zielonych, zwłaszcza w lasach. Kontakt z lasami i drzewami wzmacnia układ odpornościowy, obniża ciśnienie krwi, redukuje stres, poprawia nastrój, zwiększa zdolność koncentracji (nawet u dzieci z ADHD), przyspiesza rekonwalescencję po chorobie lub operacji, zwiększa poziom energii i poprawia jakość snu. Spędzanie czasu na świeżym powietrzu buduje pewność siebie dzieci, rozwija kreatywność i wyobraźnię, uczy

odpowiedzialności, dostarcza różnorodnych bodźców, zachęca do ruchu, pobudza do myślenia oraz redukuje stres i zmęczenie.

Komisarz Urzędu ds. Zdrowia Psychicznego (Office of Mental Health, OMH) stanu Nowy Jork dr Ann Sullivan powiedziała: „Oprócz pozytywnych efektów dla zdrowia fizycznego, leczniczy wpływ spędzania czasu na świeżym powietrzu i kontaktu z naturą jest istotnym elementem dbania o zdrowie psychiczne. W momencie, gdy nowe wyzwanie gubernator „Wyloguj się, wyjdź na zewnątrz” zachęca do podejmowania różnorodnych aktywności na świeżym powietrzu, niezwykle ważne jest wspieranie młodzieży i motywowanie jej do spędzania wartościowego czasu z dala od smartfonów i komputerów. Zamiana „czasu przed ekranem” na prawdziwy, bezpośredni „czas twarzą w twarz” to świetna okazja dla wszystkich mieszkańców stanu Nowy Jork – a szczególnie dla dzieci i rodzin – aby wspólnie spędzać czas na słońcu lub wyruszać na przygody na świeżym powietrzu”.

Więcej informacji o wyzwaniu, w tym o sugerowanych lokalizacjach do realizacji aktywności, nadchodzących wydarzeniach, dostępnych materiałach i zaleceniach, można znaleźć na [stronie internetowej DEC poświęconej wyzwaniu „Wyloguj się, wyjdź na zewnątrz”](#).

###

Dodatkowe wiadomości są dostępne na stronie www.governor.ny.gov
Stan Nowy Jork | Executive Chamber | press.office@exec.ny.gov | 518.474.8418
Zarejestruj się, aby otrzymywać najnowsze informacje z biura gubernatora: ny.gov/signup | Wyślij SMS o treści NEW YORK na numer 81336

[ZREZYGNUJ](#)