



Для немедленной публикации: 20.09.2025

ГУБЕРНАТОР КЭТИ ХОКУЛ

**ГУБЕРНАТОР ХОКУЛ ОБЪЯВИЛА О ПРОВЕДЕНИИ КОНКУРСА «ВЫХОДИТЕ
ОФЛАЙН, ВЫХОДИТЕ НА ВОЗДУХ» ДЛЯ ПОПУЛЯРИЗАЦИИ ОТДЫХА НА
ПРИРОДЕ СРЕДИ МОЛОДЕЖИ И СЕМЕЙ**

*Конкурс включает 50 увлекательных и интересных заданий для молодежи
в возрасте до 19 лет*

*Этот конкурс дополняет усилия губернатора Хокул по пропаганде
физического, психического и социального здоровья молодежи и семей*

Сегодня губернатор Кэти Хокул дала старт новому конкурсу, который поможет детям и семьям в штате Нью-Йорк интересно отдохнуть на воздухе и отвлечься от телефонов и социальных сетей. Конкурс «Выходите офлайн, выходите на воздух» (Get Offline, Get Outside Challenge), проводимый Департаментом охраны окружающей среды штата Нью-Йорк (New York State Department of Environmental Conservation, DEC), является продолжением широких усилий штата по решению кризиса психического здоровья молодежи и предлагает подросткам увлекательные и интересные возможности отдыха на воздухе.

«У нас в штате Нью-Йорк очень много интересных возможностей отдыха на воздухе, и я приглашаю наших подростков и молодых людей отдыхать с пользой, чтобы учиться и расти, а не кликать и скроллить страницы в телефоне, — **сказала губернатор Хокул.** — Этот новый интересный конкурс является частью нашей инициативы "Выходите офлайн, выходите на воздух" и программы создания школ без отвлекающих факторов, которые поддерживают отдых и общение и ставят на первое место психическое и физическое здоровье наших детей».

Этот конкурс впервые прошел на 25-м ежегодном осеннем фестивале в природном заказнике Райнстайн (Reinstein Woods Nature Preserve) в Чиктоваге (Cheektowaga), проводимом Департаментом охраны окружающей среды (DEC). Конкурс включает 50 заданий, среди которых рыбалка, наблюдение за птицами, ведение журнала о природе, определение пяти видов деревьев, прогулка на велосипеде и освоение правил безопасности на охоте. Конкурс предназначен для всех желающих и побуждает участников попробовать новые занятия и посетить новые парки, леса, заказники и другие места отдыха на природе в своих районах и по всему штату.

Начальник Департамента охраны окружающей среды (DEC) Аманда Лефтон (Amanda Lefton): «Мы с гордостью поддерживаем инициативы губернатора Хокул, которые направлены на защиту психического здоровья подростков и молодых людей и побуждают их выбирать отдых на природе вместо электронных устройств. Конкурс "Выходите офлайн, выходите на воздух" предлагает подросткам и семьям десятки способов отвлечься от электронных устройств и насладиться отдыхом на природе и на общественных территориях штата Нью-Йорк. Этой осенью и в течение всего года подростки могут выполнять задания конкурса, используя возможности интерактивного отдыха на природе».

Чтобы пройти весь конкурс, подростки в возрасте от 12 до 18 лет должны выполнить все 50 заданий до того, как им исполнится 19 лет. Участники, прошедшие весь конкурс, получают памятную наклейку, сертификат и призы. Примеры заданий из списка:

- пройти, пробежать или проехать на велосипеде одну милю;
- научиться забрасывать удочку;
- установить палатку;
- определить животное по его следам;
- вырастить растение из семени;
- устроить пикник на природе с семьей или друзьями;
- пройти по новой туристической тропе или природному маршруту;
- увидеть пруд, озеро, ручей, реку, водопад или океан;
- нарисовать что-нибудь с натуры;
- пожарить маршмеллоу или приготовить еду на костре.

Временно исполняющий обязанности начальника Управления парков, мест отдыха и исторического наследия штата Нью-Йорк (Office of Parks, Recreation and Historic Preservation) Рэнди Саймонс (Randy Simons): «В нашу эпоху переизбытка мобильных устройств и экранного времени мы в Управлении парков штата Нью-Йорк благодарны, что губернатор Хокул понимает, что отдых на воздухе и "офлайн" укрепляет психическое здоровье, повышает устойчивость и снимает депрессию и стресс. Я настоятельно рекомендую подросткам и семьям из нашего штата принять участие в конкурсе "Выходите офлайн, выходите на воздух". Это поможет участникам прикоснуться к природе, открыть для себя новые интересы и сделать что-нибудь осознанное и полезное, чтобы вытеснить тревожность, которую рождает думскроллинг. Будем рады видеть вас на конкурсе!»

В штате Нью-Йорк ежедневно физическую активность в течение не менее 60 минут получают 20 % детей в возрасте от 6 до 17 лет. Процент учащихся старших школ, соответствующих этому нормативу, за последние 10 лет значительно снизился с 25 % в 2011 году до 19 % в 2021 году.

В то же время многочисленные исследования, проводимые в США и по всему миру, изучают пользу для здоровья от пребывания на природе и в зеленых зонах, особенно в лесах. Доказано, что пребывание в лесу и зеленых зонах укрепляет иммунную систему, снижает кровяное давление, уменьшает стресс, улучшает настроение, повышает способность концентрироваться, даже у детей с синдромом дефицита внимания и гиперактивности (СДВГ), ускоряет восстановление после операций или болезней, повышает уровень энергии и улучшает сон. Когда дети проводят время на воздухе, это укрепляет у них уверенность в себе, развивает творчество и воображение, учит ответственности, дает различные стимулы, побуждает детей двигаться, заставляет их думать и снижает стресс и усталость.

Начальник Управления охраны психического здоровья штата Нью-Йорк (New York State Office of Mental Health, ОМН) Энн Салливан (Dr. Ann Sullivan):

«Пребывание на природе не только приносит пользу для физического здоровья, но и дает оздоровительный эффект для поддержания психического здоровья. Сейчас новый губернаторский конкурс "Выходите офлайн, выходите на воздух" предлагает различные интересные виды отдыха на природе. Очень важно предлагать нашим подросткам возможности проводить время без смартфонов и компьютеров. Замена "экранного времени" на настоящее личное общение — это прекрасная возможность для всех жителей нашего штата, и особенно для детей и семей, с пользой провести время вместе, побыть на солнце или отправиться в приключение на природе».

Подробная информация о конкурсе, в том числе рекомендуемые места для выполнения заданий, календарь мероприятий, ресурсы и связанные рекомендации, опубликована на [веб-странице DEC «Выходите офлайн, выходите на воздух»](#).

###

Другие новости см. на веб-сайте www.governor.ny.gov
Штат Нью-Йорк | Executive Chamber | press.office@exec.ny.gov | 518.474.8418
Подпишитесь на рассылку управления губернатора на сайте ny.gov/signup | Отправьте сообщение «NEW YORK» на номер 81336

[ОТМЕНИТЬ ПОДПИСКУ](#)