



גאווערנער קעטי האקול

אויף תיכף ארויסצוגעבן: 9/20/2025

**גאווערנער האקול מעלדט 'גייט אפליין, גייט ארויס' קאמפיין צו מוטיגן יוגנטליכע און פאמיליעס צו פארברענגען צייט אינדרויסן**

**נייע קאמפיין פארמאגט 50 פארוויילונג און אינטערעסאנטע אקטיוויטעטן פאר יוגנטליכע צו פארענדיגן ביז די עלטער פון 19 יאר**

**גייט אינאיינעם מיט גאווערנער האקול'ס באמיאונגען צו מוטיגן גייסטישע, פיזישע און סאציאלע וואוילזיין פאר יוגנטליכע און פאמיליעס**

גאווערנער קעטי האקול (Kathy Hochul) האט היינט געמאלדן די אנהויב פון א נייע קאמפיין צו מוטיגן ניו יארק'ס קינדער און פאמיליעס אראפצולייגן זייערע טעלעפאנען און נעמען א פאזע פון סאשעל מידיע צו הנאה האבן פון די דרויסנדיגע אטמאספערע. די ניו יארק סטעיט דעפארטמענט פון אינוויראנמענטאלע קאנסערוועישאן'ס "גייט אפליין, גייט ארויס קאמפיין" איז טייל פון די סטעיט'ס פולע באמיאונגען צו העלפן אדרעסירן די יוגנטליכע גייסטישע געזונטהייט קריזיס דורך מוטיגן צענערלינגען צו זיין פארמישט אין אינטערעסאנטע און פארוויילונגס דרויסנדיגע אקטיוויטעטן.

"ניו יארק סטעיט האט אזויפיל גוטע זאכן צו טון אינדרויסן און איך וויל אז אונזערע יונגע מענטשן זאלן הנאה האבן צו לערנען און שטייגן, נישט דריקן און סקראולן," **האט גאווערנער האקול (Hochul) געזאגט.** "די קאמפיין איז א גוטע, נייע טייל צו אונזער 'גייט אפליין, גייט ארויס' איניציאטיוון און שולע און קיין שטערונגען וואס שטעלט די גייסטישע און פיזישע געזונטהייט פון אונזערע קינדער ערשט דורך שטיצן פארוויילונג און סאציאלע פארזאמלונגען."

די קאמפיין, וועלכע פאנגט זיך אן ביים דעפארטמענט פון אינוויראנמענטאלע קאנסערוועישאן'ס (Department of Environmental Conservation, DEC) 25 טע יערליכע הערבסט פעסטיוול ביי Reinstein Woods Nature Preserve אין Cheektowaga, טוט אריינרעכענען 50 אקטיוויטעטן ווי כאפן פיש, קוקן פייגל, אנהויבן א נאטור העפט, אידענטיפיצירן די פינף בוים קאטעגאריע, גיין מיט א ביציקל און לערנען איבער זיכערהייט ביים פאנגען. די קאמפיין איז אויסגעשטעלט צו ווערן פארענדיגט דורך סיי ווער און מוטיגט אנטוויילנעמער אויסצופורבירן נייע אקטיוויטעטן און באזוכן נייע פארקס, וועלדער, בעלי חיים אנפירונג ערטער און אנדערע פלעצער אינדרויסן אין זייערע געמיינדעס און לענגאויס די סטעיט.

**ניו יארק דעפארטמענט פון אינוויראנמענטאלע קאנסערוועישאן קאמיציאנער אמאנדא לעפטאן (Amanda Lefton) האט געזאגט,** "מיר זענען שטאלץ צו שטיצן גאווערנער האקול'ס (Hochul) פירערשאפט אין באשיצן אונזער יוגנטליכע'ס גייסטישע געזונטהייט דורך זיי מוטיגן אראפצולייגן זייערע געצייג און גיין פארברענגען אינדרויסן. די 'גייט אפליין, גייט ארויס' קאמפיין געבט פאר צענערלינגען און פאמיליעס די אינספיראציע נאכצוגיין צענדליגע וועגן צו העלפן זיך אויסשאלטערן פון טעכנאלאגיע און

הנאה האבן פון ניו יארק'ס פובליק לענדער און דרויסנדיגע פארוויילונג. די הערבסט, און לענגאויס די יאר, קענען קינדער ארבעטן צו ענדיגן די קאמפיין און טרעפן עפעס ווירקליך אינטעראקטיוו איבער די דרויסנדיגע אטמאספערע."

צו פארענדיגן די קאמפיין, דארפן יוגנטליכע אין עלטער פון 12-18 יאר ענדיגן אלע 50 אקטיוויטעטן איידער זיי ווערן 19. אנטיילנעמער ווערן דאן בארעכטיגט צו באקומען א קאמעמערעטיוו סטיקער, סערטיפיקאט, און געשאנקן צו פייערן זייער דערגרייכונג. ביישפילן פון אקטיוויטעטן אויף די קאמפיין ליסטע:

- גיין, לויפן אדער ענדיגן א מייל;
- זיך אויסלערנען צו ווארפן א פשינג ראד;
- אויפשטעלן א טענט;
- אידענטיפיצירן א בעל חי' דורך זייער פיסטריט;
- פלאנצן עפעס פון א קערנדל;
- האבן א פיקניק אינדרויסן מיט פאמיליע אדער פריינט;
- אויספרובירן א נייע הייקינג טרעיל אדער נאטור שפאציר;
- באזוכן א וואסער, לעיק, סטריעם, טייך, וואסערפאל אדער די אקעאן;
- מאלן עפעס פון נאטור; און
- בראטן מארשמעלאוס אדער קאכן עסנווארג איבער א פייער.

**ניו יארק סטעיט פארקס קאמיציאנער פרא טעמפאר רענדי סימאנס (Randy Simons) האט געזאגט,** "אין די צייט פון הויכע באנוץ פון מאביל געצייג און סקרין צייט, איז ניו יארק סטעיט פארקס דאנקבאר צו גאווערנער האקול (Hochul) פאר אנערקענען אז פארברענגען צייט אינדרויסן און אפליין טוט מוטיגן פאזיטיווע גייסטישע געזונטהייט, פארבעסערט שטאנדהאפטיגקייט, און פארלייכטערט דעפרעסיע און דרוק. איך טו שטארק מוטיגן ניו יארקער קינדער און פאמיליעס אנצונעמען די 'גייט אפליין, גייט ארויס' קאמפיין, וויבאלד עס וועט זיכער העלפן אנטיילנעמער זיך פארבינדן צום נאטור, פארשן נייע אינטערעסן, און ערזעצן די אנגסט וואס דומסקראולן שאפט מיט באדייטענדע, געזונטע אקטיוויטעטן. מיר וועלן אייך זען דארט אינדרויסן."

אין ניו יארק סטעיט, טוען 20 פראצענט פון קינדער אין עלטער פון 6-17 אנטיילנעמען אין 60 מינוט פון פיזישע אקטיוויטעט טעגליך. די פראצענט פון הויך-שולע סטודענטן וואס קומען נאך די פארשריפט איז שטארק אראפ איבער די לעצטע 10 יאר, פון 25 פראצענט אין 2011 ביז 19 פראצענט אין 2021.

אין די זעלבע צייט, טוען צענדליגע שטודיעס אין די פאראייניגטע שטאטן און ארום די וועלט פארשן די געזונטהייט בענעפיטן פון פארברענגען אינדרויסן אין נאטור אין גרינע ערטער, ספעציעל אין וועלדער. זיין אויסגעשטעלט צו וועלדער און ביימער האט באוויזן צו הייבן די אימיון סיסטעם; נידערן בלוט דרוק; פארמינערן דרוק; פארבעסערן מוט; פארמערן די מעגליכקייט צו קאנצענטרירן; אפילו אין קינדער מיט אטענשאן דעפיציט/הייפעראקטיוויטעט דיסארדער ( Attention Deficit/Hyperactivity Disorder ); פארשנעלערן ערהוילונג פון אן אפעראציע אדער קראנקהייט; פארמערן די שטאפל פון קראפט; און פארבעסערן שלאף. פארברענגען צייט אינדרויסן טוט בויען קינדער'ס קאנפידענץ, הייבט שעפערשיקייט און פאנטאזיע, לערנט אויס פאראנטווארטליכקייט, שטעלט צו פארשידענע סטימולאציע, מאכט קינדער זיך באוועגן, מאכט זיי טראכטן און פארמינערט זארג און מידיגקייט.

**ניו יארק סטעיט אפיס פון גייסטישע העלט קאמיציאנער דר. ען סוליווען (Ann Sullivan) האט געזאגט,** "אין צוגאב צו פאזיטיווע פיזישע געזונטהייט בענעפיטן, איז די ערהוילונג ווירקונגען פון צייט וואס מען פארברענגט אינדרויסן אין נאטור א וויכטיגע טייל פון אנהאלטן איינעם'ס גייסטישע געזונט. אין

א צייט ווען דער גאווערנער'ס נייע 'גייט אפליין, גייט ארויס קאמפיין' טוט באלוינען דאס פארענדיגונג פון פארשידענע אקטיוויטעטן אינדרויסן, איז עס זייער וויכטיג צו שטיצן אונזער יוגענטליכע און זיי מוטיגן צו פארברענגען באדייטענדע צייט אוועק פון זייערע סמארטפאונס און קאמפיוטערס. אויסטוישן 'סקרין צייט' פאר פאקטישע פערזענליכע 'פנים צייט' איז א גוטע געלעגנהייט פאר אלע ניו יארקער, אבער איבערהויפט אונזערע קינדער און פאמיליעס, צו פארברענגען ווערטפולע צייט צוזאמען און זיצן אונטער די זון אדער זיך ארויסלאזן אויף אווענטורעס אינדרויסן."

פאר מער אינפארמאציע איבער די קאמפיין, אריינגערעכנט אנגעגעבענע פלעצער צו העלפן פארענדיגן אקטיוויטעטן, אויפקומנדע אווענטן, ריטאורסעס און פארבינדענע רעקאמענדאציעס, באזוכט דעם [s'DEC גייט אפליין, גייט ארויס קאמפיין וועבזייטל](#).

###

נאך נייעס קען מען באקומען ביי [www.governor.ny.gov](http://www.governor.ny.gov)  
ניו יארק סטעיט | עקזעקיוטיוו טשעימבער | [press.office@exec.ny.gov](mailto:press.office@exec.ny.gov) | 518.474.8418  
שרייבט זיך איין צו באקומען די לעצטע נייעס פון די גאווערנער'ס אפיס: [ny.gov/signup](http://ny.gov/signup) | טעקסט די ווערטער NEW YORK  
צו 81336

[זיך ארויסשרייבן](#)