

# Læreplan

# Friluftshelt



4H Norge, november 2021



# 1 Om 4H Norge og kurset «Friluftshelt»

4H Norge er en landsomfattende barne- og ungdomsorganisasjon, som er livssynsnøytral og partipolitisk uavhengig. 4H skal utvikle en aktiv og samfunnsengasjert ungdom, med ansvarsfølelse og respekt for natur og mennesker. Mottoet «å lære ved å gjøre» og 4H-løftet «Vi lover å arbeide mot det mål å bli en ungdom med klart hode, varmt hjerte, flinke hender og god helse» står sentralt i organisasjonens aktiviteter. 4H-klubbene er styrt av medlemmene selv, som er mellom 10 og 26 år gamle.

Kurset «Friluftshelt» skal bidra til økt kompetanse innen friluftsliv på lokalt plan i organisasjonen. Kursdeltakerne er hovedsakelig 4H-ere fra 15 år og oppover, som ønsker å være en rollemodell for andre, liker å lære ved å gjøre, er interesserte i friluftsliv samt liker å ta litt ekstra sosialt ansvar i 4H-klubben sin. Etter endt opplæring, kan deltakere på kurset «Friluftshelt» bidra til gode friluftaktiviteter og naturopplevelser i 4H-klubben, ved å planlegge aktiviteter sammen med klubbstyret eller bidra med kunnskap og kompetanse innen friluftsliv i andre sammenhenger der det er naturlig.

Friluftsheltkurs arrangeres av 4H på fylkesplan i samarbeid med kursinstruktører som har ansvar for det faglige innholdet på de ulike underkursene. Instruktørene kalles friluftsinstruktører og blir utdannet av 4H Norge sentralt på et nasjonalt instruktørkurs, der utvalgte 4H-ere fra hvert fylke går gjennom en tredelt opplæring med en praksisperiode halvveis i opplæringen (se egen læreplan).

## 2 Målsetning

Under følger overordnede mål for kurset «Friluftshelt».

Etter endt opplæring skal deltakeren:

- ha erfaring med turplanlegging, friluftaktiviteter, bål, kart og kompass.
- kjenne til allemannsretten og dens innhold, med vekt på sporløs ferdsel.
- kjenne til hvilket ansvar en selv har som aktivitetsleder i naturen.
- kunne samarbeide godt med klubbstyret og klubbrådgivere, for å bidra til gode friluftslivopplevelser i 4H-klubben.
- være en god rollemodell for andre.

I tillegg til de overordnede målene, finnes egne læringsmål for hver av modulene i Friluftsheltkurset. Disse står spesifisert i den enkelte modulplan (se side 5-7). Her er det også spesifisert hvilke temaer hver modul bør inneholde.

Overordnede mål for Friluftsheltkurset samt læringsmål og faglig innhold i hver av modulene gjelder for alle Friluftsheltkurs i 4H Norge. Den *praktiske* gjennomføringen på fylkesplan derimot, bestemmes og tilpasses til lokale forhold av kursinstruktøren i samarbeid med arrangøren. Fagansvaret for Friluftsheltkurset ligger hos sekretariatet i 4H Norge – spørsmål om innhold kan rettes dit.



### 3 Kursets praktiske rammeverk

«Friluftshelt» er et 8-12 timers kurs, bestående av totalt tre moduler: «Å være en friluftshelt i 4H», «Grunnleggende friluftslivferdigheter» og «Aktivitetsleder i naturen». Hver av modulene inneholder en rekke temaer. Disse henger tett sammen, og bør derfor gjennomføres sammenhengende.

«Friluftshelt» arrangeres først og fremst som et helgekurs i perioden januar-februar hvert år, som et alternativt kurs på styrevervskursene i 4H-fylkene. Det kan også tilbys som et eget emnekurs på storkurs eller som et selvstendig kurstilbud for de eldste 4H-erne i fylket. Ved behov er det også mulig å dele opp kurset i flere deler, for eksempel som tre samlinger basert på moduloppsettet.

Typisk antall kursdeltakere vil normalt variere fra 10 til 15 deltakere per kurs, men dette avhenger av størrelsen på 4H-fylkene samt antall instruktører som holder kurset.

Friluftsheltkurset vil foregå mye utendørs, men det kan også være behov for noe tid innendørs. Eksempelvis kan det være behov for et grupperom med projektor for å se videoserien «Friluftshelt», da denne presenterer grunnleggende friluftslivteori på en enkel måte for målgruppen. Hva som trengs for å gjennomføre kurset, både utendørs og eventuelt innendørs, er viktig å finne ut av og avklare med arrangøren i god tid før kurset starter. Det kan for eksempel være behov for spesielt utstyr til uteaktivitetene, som bålpanner, lavvo, kart og kompass. Aktivitetene utendørs kan også kreve spesielle forhold, som varierer ut fra årstid og lokale forhold, eks. godkjent bål plass, et område å slå opp leir på som ikke begrenses av lokale naturvernsregler, og lignende. Det oppfordres derfor til at kurskoordinator eller ansatt i 4H-fylket kontakter grunneier for å forsikre seg om det er greit å gjennomføre utendørsplanene for kurset (særlig med henhold til bål brenning og leirbygging).

Det er viktig at kursinstruktørene trekker inn praktiske oppgaver og øvelser som illustrerer de temaene som skal jobbes med. Det gjør undervisningen mer meningsfylt – deltakerne får prøve å løse noen av de problemene de vil møte i sin friluftslivrolle i praksis, og de får konkret erfaring med seg hjem til egne klubber. På den måten får de også lære ved å gjøre.



## 4 Kursets faglige rammeverk

På de neste sidene finner du læreplaner for modulene «Å være en friluftshelt i 4H», «Grunnleggende friluftslivferdigheter» og «Aktivitetsleder i naturen». Modulenes faglige rammeverk finner du under «Læringsmål» og «Innhold». Ønsker du flere læringsmål eller mer innhold i kurset ditt kan du legge opp til det, men minimumskravet er å sette sammen et kurs som lever opp til læringsmålene og innholdet satt i dette dokumentet.

Du velger selv hvilke metoder og hvilken arbeidsform du ønsker å bruke. Vi anbefaler å bruke en blanding av teori og praksis. En god metode for å få til dette på en lærerik måte, er å vise frem eller demonstrere hvordan noe skal gjøres samtidig som man forklarer hvorfor (eks. pakke sekk: pakke ned en og en ting i sekken og forklare hvorfor den skal pakkes *slik*, men ikke *slik*). Andre praktiske oppgaver og aktiviteter variere mellom gruppearbeid, diskusjon og samtale, relevante leker, eller lignende. Samlet lever dette opp til 4H sitt motto om «å lære ved å gjøre».

Den teoretiske bakgrunnen for kurset finner du i en rekke nedlastbare læringsressurser på [www.4h.no](http://www.4h.no), deriblant «Ut på tur» og «Turmiks». Det er også mye nyttig å finne i det gamle prosjektheftet «Friluftsliv – Ut på tur, aldri sur». I tillegg finner du en rekke ressurser lastet opp på [www.4h.no/friluftsliv](http://www.4h.no/friluftsliv), men her vil du oppdage at noe av stoffet kan være utdatert. Kjenner du til andre gode læringsressurser, kan du gjerne bruke dem, men læringsressursene til 4H Norge skal være nok for å holde kurset.

Du står fritt til å velge hvilke praktiske øvelser og aktiviteter du ønsker å bruke på kurset du skal holde. Vi anbefaler å bruke aktivitetene du lærte på instruktørkurset til 4H Norge. Kanskje du også har lært noen gode leker på andre kurs du har vært på, som kan brukes på ditt eget kurs? Det finnes også en rekke tips til praktiske oppgaver i heftene «Ut på tur» og «Turmiks», samt i ressursene lastet opp på [www.4h.no/friluftsliv](http://www.4h.no/friluftsliv).

NB! Selv om vi har laget en mal for hva de tre modulene skal inneholde, er det instruktørens ansvar å tilpasse kurset til målgruppen sin. For eksempel: Er det mange unge deltakere? Husk å forenkle det faglige innholdet! Det er også lurt å legge inn praktiske øvelser, særlig hvis teorien er litt vanskelig å forstå for de yngste. Tenk gjennom: Er det noe du planla å snakke om, som heller kan læres bort ved hjelp av en praktisk aktivitet?

Feil eller mangler ved læreplanen? Send en e-post til 4H Norge på [4hnorge@4h.no](mailto:4hnorge@4h.no).

## 4.1 Å være en friluftshelt i 4H

Læringsmål	<p>Etter denne modulen skal deltakerne ha:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- blitt kjent med 4H og organisasjonens verdigrunnlag</li> <li>- forståelse for hva det betyr å være en friluftshelt</li> <li>- kunnskap om hva det betyr å være en god rollemodell</li> <li>- blitt bevisst på sin egen rolle som friluftshelt og rollemodell</li> <li>- lære mer om samarbeid med klubbstyret og klubbrådgivere</li> </ul>
Metode/arbeidsform	En blanding mellom teori og praksis, der praktiske oppgaver og aktiviteter kan variere mellom demonstrasjon, gruppearbeid, diskusjon og samtale, relevante leker, eller lignende.
Læringsressurser	PowerPointen «Rollen som Friluftshelt» (se <a href="http://www.4h.no/friluftsliv">www.4h.no/friluftsliv</a> ), praktiske øvelser som du lærte på instruktørkurset til 4H Norge og ev. andre læringsressurser (eks. «Ut på tur» og «Turmiks»).
Nivå	Grunnleggende
Tidsbruk	1-2 timer
Innhold	<p>Kort og enkelt om 4H som organisasjon</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Hva er 4H og hva gjør 4H?</li> <li>- Hvorfor er jeg med? Hva er morsomt i 4H?</li> </ul> <p>Kort og enkelt om det å være en friluftshelt</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Hvorfor vil du bli en friluftshelt?</li> <li>- Hva betyr det å være en friluftshelt?</li> <li>- Hvilke egenskaper bør en friluftshelt ha?</li> <li>- Hva betyr det å være en god rollemodell?</li> </ul> <p>Diskuter om tillit og ansvar som friluftshelt i klubben</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kommunikasjon og samarbeid med styret og klubbrådgiver</li> <li>- Å være aktivitetsansvarlig i 4H-klubben krever: <ul style="list-style-type: none"> <li>o <b>Rolleforståelse:</b> Må være bevisst sin egen rolle som friluftshelt, dvs. både en rollemodell for andre og en som tar initiativ til/har ansvar for friluftaktivitet på møter og aktivitetsdager i 4H-klubben</li> <li>o <b>Friluftslivkunnskap:</b> Må ha grunnleggende kompetanse innenfor friluftsliv (se modul 4.2) og vite hvordan dette kan læres bort til andre (se modul 4.3)</li> </ul> </li> </ul> <p>Diskuter friluftshelt som en del av styret (ikke et krav)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Bør klubben velge én friluftshelt pr. år som en fast ordning? Hvilke fordeler får 4H-klubben av dette?</li> </ul>

## 4.2 Grunnleggende friluftslivferdigheter

Læringsmål	<p>Etter denne modulen skal deltakerne ha:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- blitt kjent med det grunnleggende friluftslivet</li> <li>- kjennskap til grunnprinsippene i allemannsretten</li> <li>- god forståelse for hvordan praktisere sporløs ferdsel</li> <li>- kjenne til regler om bålbrekking i Norge</li> <li>- praktisk erfaring med bålbrekking og enkel matlaging på tur</li> <li>- praktisk erfaring med å slå leir</li> <li>- praktisk erfaring med pakking av sekk og bekledning på tur</li> <li>- blitt kjent med kart og landemerker (ev. kompass)</li> </ul>
Metode/arbeidsform	En blanding mellom teori og praksis, der praktiske oppgaver og aktiviteter kan variere mellom demonstrasjon, gruppearbeid, diskusjon og samtale, relevante leker, eller lignende.
Læringsressurser	Praktiske øvelser som du lærte på instruktørkurset til 4H Norge og ev. andre læringsressurser (eks. «Ut på tur» og «Turmiks»).
Nivå	Grunnleggende
Tidsbruk	5-6 timer
Innhold	<p>Allemannsretten</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Hva er allemannsretten?</li> <li>- Hva er sporløs ferdsel?</li> </ul> <p>Bålbrekking</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Hvilke regler finnes for bålbrekking i Norge?</li> <li>- Hvordan tenne bål?</li> <li>- Mat på bål og turmat</li> </ul> <p>Pakke sekk og riktig bekledning</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Hva er lurt å ta med på tur?</li> <li>- Hvordan pakke sekk til tur?</li> <li>- Hvordan kle seg til tur? (planlegge etter aktivitet, vær, føre)</li> <li>- Om påkledning, skift og tørking av klær underveis på turen</li> </ul> <p>Å slå leir</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Hva er lurt å tenke på før du slår leir?</li> <li>- Hvordan sette opp f.eks. gapahuk, lavvo/telt, hengekøye, tarp/presenning?</li> </ul> <p>Bli kjent med kart og landemerker (ev. kompass)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Hva er et kart og hvordan brukes det?</li> <li>- Hva er landemerker?</li> <li>- Hva betyr de ulike fargene og tegnene på kartet?</li> <li>- Hvordan ser området ut på kartet vs. i virkeligheten?</li> <li>- Ev. hva er et kompass og hvordan brukes det?</li> </ul>



## 4.3 Aktivitetsleder i naturen

Læringsmål	Etter denne modulen skal deltakerne ha: <ul style="list-style-type: none"> <li>- praktisk erfaring med å lede lek og aktivitet i naturen</li> <li>- praktisk erfaring med å lede en gruppe</li> <li>- kjennskap til gode friluftaktiviteter og leker</li> <li>- kjennskap til farlige situasjoner ifm. uteaktiviteter</li> </ul>
Metode/arbeidsform	En blanding mellom teori og praksis, der praktiske oppgaver og aktiviteter kan variere mellom demonstrasjon, gruppearbeid, diskusjon og samtale, relevante leker, eller lignende.
Læringsressurser	Praktiske øvelser som du lærte på instruktørkurset til 4H Norge og ev. andre læringsressurser (eks. «Ut på tur» og «Turmiks»).
Nivå	Grunnleggende
Tidsbruk	2-4 timer
Innhold	<p>Å planlegge for friluftaktivitet</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Hvem skal du ha ansvar for? (alder, antall)</li> <li>- Hva ønsker du å gjøre?</li> <li>- Hvor skal aktiviteten være? Hvor lang tid tar det?</li> <li>- Når skal du ha aktiviteten? (årstid, tid på døgnet, vær)</li> <li>- Hva trenger du? (utstyr inne og ute)</li> <li>- Trenger du hjelp – i så fall, fra hvem?</li> <li>- Hvordan lede en stor gruppe?</li> <li>- Hvordan dele inn i mindre grupper?</li> </ul> <p>Formidling</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Hvordan presentere friluftslivteori? (eks. allemannsretten)</li> <li>- Hvordan presentere en aktivitet og deretter sette i gang?</li> <li>- Hvordan få hjelp av voksne til å gjennomføre en aktivitet?</li> </ul> <p>Lær deg gode klubbaktiviteter</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Bli kjent-leker som passer godt ute</li> <li>- Natursti, stjerneorientering eller quiz om friluftsliv</li> <li>- Å bruke teori i praksis (eks. konkurranse med båltyper)</li> <li>- Leker som holder deg varm i kulda</li> <li>- Lavterskel aktivitet (eks. kunst i naturen)</li> <li>- Samarbeidsleker og konkurranser (eks. Capture the flag, 50-leken, mesternes mester med tema friluftsliv)</li> </ul> <p>Farlige situasjoner som kan oppstå mens du leder uteaktivitet</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Hva er ditt ansvar som aktivitetsleder?</li> <li>- Hvilke farlige situasjoner kan oppstå? (eks. en deltaker blir borte, kuttskader, brann/brannskader)</li> <li>- Husk at klubbrådgiver/voksne i klubben også har ansvar!</li> </ul>