



Aktivitet



MEDLEMSBLAD FOR 4H NORGE • #1/2022

4H-prosjekter fra 1950 til 2022

Side 4–17

4H-prosjekt:

Fra bakekurs
til bakeri

Side 10–11

4H-prosjekt:

Fra 4H-prosjekt til
museumssmed

Side 16–17

Landsleir:

4H-landsleir gjør
comeback

Side 18–21

Innhold

4H-PROSJEKT

<i>Bernt (78) mimrer tilbake til 4H-livet på 1950-tallet</i>	4–5
<i>4H-prosjektas historie</i>	6–9
<i>Fra bakekurs til eget bakeri</i>	10–11
<i>Nelia (17) lærer om skogbruk</i>	12–13
<i>Alumn Emil (21) deler sine prosjekterfaringer</i>	14–15
<i>Ole Martin (26) ble museumssmed etter 4H-prosjekt</i>	16–17

TING Å GJØRE ELLER DELTA PÅ

<i>Landsleir gjør comeback etter pandemien</i>	18–21
<i>Opplev verden - bli vertsfamilie</i>	23
<i>Invitasjon til bursdagsfeiring – 4H er 86 år!</i>	32
<i>Quiz og kule fakta for hele familien</i>	25
<i>Turbingo og oppgaver for de minste</i>	26–27

ANNET

<i>Bli kjent med Lovise (15) som er trivselsagent</i>	24
<i>Landets største 4H-klubber – er din klubb med?</i>	25
<i>Hva skjer i andre 4H-klubber?</i>	28–31
<i>Nominasjoner til frivillighetsprisen</i>	32



Forsiden: En ung 4H-er presenterer 4H-prosjektet sitt i 1962, under 4H-leir i Søre Osen i Trysil, Hedmark.
Foto: Torbjørn Røsting

Aktivitet

Utgitt av 4H Norge

4H NORGE

Schweigaardsgate 34 A
0191 Oslo

Telefon: 64 83 21 00

E-post: 4hnorge@4h.no

Tips til redaksjonen: beate.johansen@4h.no

Generalsekretær: Signe Lindbråten

Redaktør: Beate Johansen

Redaksjon: Ingeborg Tangeraas, Elin Kollerud, Johannes Sæheim Pedersen og Beate Johansen

Formgivning: Elin Iversen / Anita Myhrvold

Trykkansvarlig: PoliNor, polinor.no

Opplag: 11 000

Bankgiro: 9365 11 70352



Aktivitet er produsert etter miljøstandardene ISO 14001. Papiret (MultiOffset) er ECF-godkjent.



Martin Holmen
Nestleder i sentralstyret 4H Norge

Heia, 4H-ere!

Sola er her, Norge åpner opp og det er vår!

Nå er tiden inne for å lære seg nye ting. Prosjektarbeidet er i gang og du kan nå enkelt finne artige og lærerike oppdrag inne på prosjektplattformen på 4h.no. I dette bladet kan du lese om alt fra Nelia (17) som hadde skogbruk som 4H-prosjekt i fjor, til Bernt (78) som mimrer tilbake til da han var ung 4H-er.

Vi 4H-ere er nysgjerrige!

Selv så har Stefan, samboeren min, og jeg begynt et nytt prosjekt hjemme. Vi har kjøpt noen veeeeldig stygge kjøkkenstoler som vi håper at kan bli fine. Vi har valgt å kalle prosjektet «Fra skrap til selskap». Nå gjenstår det å se om vi får det til. Dette blir definisjonen på å «lære ved å gjøre.»

Velg deg et prosjekt du synes er spennende. Da blir det også mye artigere.

Og når vi er inne på artigere. Endelig kan vi si det høyt: Det blir leir til sommeren! Jeg kjenner jeg får gåsehud bare av å skrive det.

Hvorfor kun være med på fylkesleir når du kan ta en dobbel? Er du 14 år eller eldre er det bare å glede seg til sjølvste landsleiren 30. juli til 6. august.

Det er så mye å se fram til i 4H!

Martin Holmen
Nestleder i sentralstyret

På lag med landbruket

Vi hjelper norsk landbruk med å forebygge skader og er stolte over å samarbeide med **4H Norge**. Sammen kombinerer vi erfaring og ekspertise slik at du kan sikre deg, dine og alt som er ditt.

Har du spørsmål om forsikring?

Ring oss på **915 03100** eller les mer på **gjensidige.no**





4H-PROSJEKT

Tekst: Elin Kollerud

Foto: Bernt Bjørnstad

Bernt stilte ut en kalv i ett av sine
4H-prosjekter på 50-tallet.

1952



*Det het ikke prosjekter,
men oppgaver den gangen i 1956
da Bernt var 12 år.*

Et godt grunnlag for livet

*Å få selvtillit, å ta vare på hverandre og
å være sammen. Slik husker Bernt Bjørnstad (78)
sin tid i 4H for over 60 år siden.*

Jeg husker spesielt at jeg hadde stell av kalv og at jeg presenterte en kalv på utstilling. Det var moro, minnes 78-åringen.



– Prosjektene var selvsagt viktige for det var jo slik vi skulle lære om jordbruk og skogbruk, forteller Bernt.

Det het ikke prosjekter, men oppgaver den gangen i 1956 da Bernt var 12 år og startet i Ingedal 4H i Østfold. Gjennom oppgavene skulle du vise hva du kunne og hva du hadde lært om blant annet dyrking, husdyr og skogsdrift. Oppgavene ble vurdert av en 4H-instruktør.

Minner og kunnskap

– Vi måtte skrive rapport og presentere resultatet for de andre i 4H, så det var ganske omfattende å gjennomføre et prosjekt, men jeg lærte mye av det og fikk prøve meg på mye, sier Bernt.

– Jeg hadde både dyrkingsprosjekter, planting og tynning av skog og husdyr. Jeg husker spesielt at jeg hadde stell av kalv og at jeg presenterte en kalv på utstilling. Det var moro, minnes 78-åringen.

Bernt har mange gode minner fra tiden i 4H.

– Det aller viktigste var at vi var sammen med andre og at vi lærte å ta vare på hverandre, forteller han.

– 4H ga oss et veldig fint samhold, der vi følte oss velkommen og fikk selvtillit gjennom å mestre stadig nye oppgaver og roller. Det var så mange måter å lære på, blant annet gjennom å ha tillitsvern, delta på leire, arrangere aktiviteter og underholdning.

Sommerleir og forelskelse

Bernt husker godt en sommerleir, da han og en kamerat ble forelsket i to jenter. Den gangen var det egne avdelinger for gutter og jenter. De to kameratene prøvde å snike seg inn i jenteavdelingen for å møte sine utkårede etter at alle hadde lagt seg, men ble tatt på fersken.

– Plutselig sto leirlederen der og lyste ei lommelykt i øya på oss og du kan tro vi løp, ler Bernt.

– Men det gikk bra, vi ble ikke sendt hjem, legger han til.

4H skaper samhold

Det var en annen tid å vokse opp i, da Bernt var barn. Barna gikk på skolen kun tre dager i uka og de andre dagene måtte de hjelpe til hjemme på gården. Det gjorde at barna også lærte mye av å jobbe sammen med foreldre og søsken, og ikke minst at de hadde tid sammen.

I dag skal folk rekke så mye, mener Bernt. Det er travelt med skole, jobb og fritidsaktiviteter og det kan bli liten tid til å bare å være sammen. Han mener 4H fortsatt har en viktig rolle for samhold og det å ta vare på hverandre.

– Jeg tror mobbing og utenforskap er en større utfordring for dagens unge enn da jeg vokste opp.

Bernt mener at det går an å lære hvordan å få et godt liv og at 4H spilte en veldig viktig rolle i hvordan han fikk det senere i livet.

– Jeg har hatt mange verv og roller i organisasjoner senere i livet og jeg har alltid møtt noen med bakgrunn fra 4H. Det må jo bety at de har blitt flinke folk og at 4H har gitt dem et godt grunnlag i livet, sier Bernt.

– For meg har 4H betydd mye gjennom mange år, helt til jeg ga meg i 2020 som klubbbrådgiver i Svingen 4H. Nå er det barnebarna mine sin tur til delta i og glede seg over 4H.



4H-prosjekta sin historie

4H er ein opplæringsorganisasjon og det meste av opplæringa skjer ute i dei lokale klubbane. I snart 100 år har tusenvis av born og unge fått ny kunnskap under mottoet «lære ved å gjere».



Presentasjonen av 4H-prosjekt under 4H-leir i Trysil i Hedmark blei nøye vurdert.

4H etablert!

1936

4H starta aktivitet i Norge i 1926, og blei offisielt stifta i 1936. Det er ganske lenge sidan! Viss du ser i gamle 4H-blader frå dine foreldre, beste-foreldre og oldeforeldre sin tid, ser du at 4H-prosjektene var med heilt frå starten. Då bar 4H Norge namnet Landslaget for Norske Jordbruksklubber, så det er forståeleg at nesten alle prosjekta handla om dyrestell og dyrking.

4H-prosjekt under krigen

Berre nokre få år etter at 4H kom til Norge starta andre verdskrig. Då vart svært mange born og unge med i 4H



STEINSAMLING

1969

Gutane frå Ørn 4H i Sogn og Fjordane hadde samla mange fine steinar som dei viste stolt fram på haustfesten.

fordi dei lærte om å dyrke og lage mat, stelle husdyr og jobbe i skogen. Slik kunne dei bidra til at familiane fekk litt inntekter og meir mat på bordet, for det var matmangel i Norge i krigsåra. Er det ikkje fint å tenke på at 4H-prosjekta hjelpte folk under krigen?

Frå brodering til skogplanting

Mange eldre 4H-arar seier også at arbeidet med prosjekta hjelpte dei til å bli meir sjølvstendige og at det var ein fin måte å lære meir om tema dei sjølv hadde interesse for. På skulen var det nemleg ikkje prosjekt. Der var det læraren som fortalte frå kateteret, så måtte elevane følgje med og pugge det som blei sagt. 4H var altså mange tiår tidlegare ute med prosjekt enn den norske skulen. På mange måtar kan vi seie at skulen har lært mykje frå 4H.

Dei førstetiåra var det ikkje store endringar i 4H sine prosjekt. Det meste handla om matlaging, dyrking,

dyrestell og skog. I 4H sin oversikt frå 1972 kunne du velje mellom 49 ulike prosjekt. Den gang heitte det 4H-oppgåver. Det var mange oppgåver om matlaging både ute og inne, du kunne velje alle dyreslaga, også stell av hund og bier! Du kunne velje skogplanting, natur og planter, insekt og geologi. Det var også mange oppgåver innan husflid. Strikking, hekling, forming, symaskin, brodering og veving og trearbeid stod på programmet. Det var til og med ei 4H-oppgåve som heitte «blåtøysbunad med skjorte»!

1971

Anny Flatjordfrå Fjelltind 4H i Sogn og Fjordane hadde prydsaum som 4H-prosjekt i 1971.



PRYDSAUM



Foto: Hakon Prestkværn

Jarle Kongssund, Arne Hagen, Adolf Dalseng, Dahlaasen, Kjell Hagen, Astrid Brovold og Jann Kongsund er samla til 4H-fest på Næroset i Ringsaker, Hedmark i 1949.

1949

Volleyball og miljø

Volleyball har alltid vore 4H sin idrett, men først i 1992 kom ei eiga prosjekt-oppgåve. Året før hadde seks unge jenter i Ørn 4H i Trøndelag hatt volleyball som prosjekt i klubben sin, og dei blei nok glade då alle 4H-arane i landet fekk høve til å lære seg meir om sporten slik at det blei fres over volleyball-turneringane.

På denne tida var det også eit stort miljøengasjement i 4H. Målet var at 4H-arane skulle få kunnskap om naturen og bli ein god naturbrukar. Det kom nye prosjekthefta som til dømes «miljø», som til og med var ei felles nordisk 4H-oppgåve. På denne tida arrangerte også 4H Bondegardsferie for barn, og det kom populære aspirant-oppgåver som heitte «på garden» og «husdyra».

Temaår og høyt nivå

På landsmøtet i 1980 blei det innført temaår i 4H. Målet var at mange skulle jobbe med det same over fleire år. I 1982 og 1983 var tema «planteproduksjon i fokus». Du kunne velje over 20 ulike oppgåver med hagebruk og jordbruk som tema. Sjøbruk kom også med i oversikten og fleire 4H-arar hadde oppgåver om fiske og kystaktivitetar. Overskriftene på oppgåvene var

hagebruk, jordbruk, dyrestell, skogbruk, husstell, heimeyrke og lagsarbeid. Under kategorien heimeyrke fant du handverksfaga og under lagsarbeid kunne du velje aspirantleiar, underholdning, felles nordisk oppgåve, sykkel, foto, PR med meir. For 40 år sidan, i 1982, kunne du i tillegg til 4H-prosjekta også velje 20 ulike hefte som blei brukt i undervisninga på landbruksskulane. 4H-oppgåvene var ikkje nokon spøk på den tida.

1966

Hautfesten har alltid vore ei viktig del av 4H-året. På hautfesten stiller alle 4H-arane ut 4H-prosjektet og får utdelt merke for godkjent prosjekt.

HAUSTFEST





Skogplanting var ei mykje brukt oppgåve då 4H starta opp i Norge.



MATSTELL

Naturbruk mest populært

For 20 år sidan var det over 18 000 medlemmer i 4H. 40 prosent av medlemmane valde prosjekt innan naturbruk. 35 prosent valde prosjekt innan hus og heim, mens 20 prosent valde prosjekt innan samfunn og kultur.

Populære prosjekt var «vi fotograferer», «vi baker», «form og fantasi», «hest», «hund», «fiske», «husdyra», «mekking» og «friluftsliv». Som alltid blei det lagt vekt på fantasi og skaparvilje og det dukka opp artige oppgåver som «eggelegge» og «eggeløpe» som handlar om å starte og drive 4H-bedrift.

Nå er tida for 4H-prosjekt i papirform historie. I dag kan du bruke den digitale prosjektplattforma og velje talause aktivitetar i oppdragsbanken på 4h.no. Målet er likevel som før; som 4H-ar skal du få lære ved å gjere.

4H-prosjektar innan dyrking av mat og matlaging har vore populært heila 4H si levetid.

Foto: Torbjørn Røsting



PLANTEDYRNING

1962

Åshild Torheim i Framgang 4H i Sogn og Fjordane viser frem 4H-prosjektet sitt i 1962.



4H-PROSJEKT

Tekst: Johannes Sæheim Pedersen

Foto: Åpent Bakeri

Øyvind brenner for å få ferske brød ut til kundene sine hver dag.



– Det startet med et bakekurs i 1976

Det hele startet med baking som 4H-prosjekt. I dag har han en bedrift med 16 bakeriutsalg, åtte pizzarestauranter og tre smultring-sjapper i Oslo.

Øyvind Lofthus (55) står opp grytidlig om morgenen. På bakeriet blir han møtt av blide ansatte som smiler mens melet fyker rundt dem. Lukten av nystekte boller og brød siver ut fra bakerovnen og fyller bakeriet med en deilig aroma.

– Å være baker er verdens beste yrke, sier Øyvind og smiler bredt.

Øyvind var ti år gammel da han hadde baking som sitt første 4H-prosjekt. Dette syns han var så gøy at han valgte baking året etter

også. Gjennom årsprosjektet lærte han mye om håndverket, og tjue år senere startet han og en kompis opp et lite bakeri like bak slottet i hovedstaden.

– Det hele startet med et bakekurs i Bjødnabykse 4H i Hordaland. Jeg hadde valgt baking som oppgave, og fikk vi tilbud om å bli kurset i baking på samvirkelaget i Lofthus. Det var Hanna Helleland som var kursholder, mener jeg å huske.

Viktig å prøve forskjellige ting

Han har riktig nok litt skolegang utover barne- og ungdomsskolen, men han har ikke papirer på det. Etter tre måneder på mekaniske fag på videregående byttet han linje.

– Diplomet jeg fikk fra bakekursen er faktisk det eneste papiret jeg har fra skoletiden, sier han og fortsetter:

– Det var ikke noe for meg. Jeg mener det er viktig å prøve litt forskjellige ting, men man må ikke være redd for å om- bestemme seg.

Det ble også et par år på kokkeskolen i Voss, men han gikk aldri opp til fagbrevet. Noen år senere møtte han franskmannen Emmanuel Rang, som han startet bedriften sin sammen med.

Et kvart århundre med bakeri

– Det første bakeriet vårt ble åpnet på Frogner i 1998. Vi bygde en slags åpen løsning, slik at kundene kunne kikke rett inn i bakeriet og se oss jobbe. Det er ikke en tilfeldighet at vi kalte bedriften vår for «Åpent bakeri», forteller Øyvind, og fortsetter:

– I år feirer bedriften vår 25 år! Det er fortsatt veldig morsomt å holde på, selv om det å være baker er et knalltøft yrke. Man må opp tidlig om morgenen. I dag har vi ansatte på jobb nesten hele døgnet. Noen står opp før sola for å bake brød, mens andre serverer pizza til langt ut på kvelden.

25 år virker kanskje som en evighet å stå i samme jobb, men Øyvind ser ikke mørkt på det. Han elsker jobben sin, og sier at det å møte nye utfordringer og utvikle nye produkter er det som driver han til å fortsette.



Det bakes ikke bare ett brød om gangen på bakeriene til Øyvind.



Surdeig er klissete saker. Denne deigen har stått lenge i kjøleskapet.



Et hardt, men godt yrke

Bakeren forteller at de ansatte trives veldig godt på jobb. Det er god stemning fra morgen til kveld. Dette er mennesker som brenner for det de gjør, og elsker å jobbe med både bakverk og mennesker.

– Jeg oppfordrer dagens unge til å bli bakere. Det er et hardt yrke, men når man jobber med et håndverk og brenner for det tenker man ikke over det. Mange tror det er slitsomt fordi man må opp tidlig om morgenen, men mange liker å stå opp tidlig. Det finnes bakere som jobber senere på dagen også.

Hos Åpent Bakeri jobber bakerne tidlig eller sent på døgnet fordi de har lyst til det.

Øyvind og Emmanuel har et velkjent motto som de deler med mange andre: «fem om dagen». Men da er det ikke snakk om frukt, det er selvfølgelig snakk om bakverk.

– Det blir noen boller om dagen, ja, sier Øyvind lurt.



4H-PROSJEKT

Tekst: Nikolai Aarseth Krøgenes

Foto: Familien Kvarme

17-årige Nelia har lært mye gjennom å ha skogbruk som 4H-prosjekt.



PROSJEKT: Skogbruk

NAVN: Nelia Kvarme

ALDER: 17 år

KLUBB: Brønnerud 4H

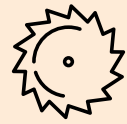
FYLKESLAG: 4H Akershus og Oslo

Skogbruk som 4H-prosjekt



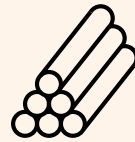
Hvorfor valgte du dette 4H-prosjektet?

Det var fordi mamma og pappa eier skog, og det var stort utvalgt av ting å gjøre i skogen, alt fra tynning til vinsjing. Derfor var et enkelt prosjekt å jobbe med for meg, som jeg kunne drive med hele året. På vinteren kunne jeg ta ut tømmer og vinsje det ut med traktoren, og på våren stod jeg og pappa i vedmaskin og kløyva ved og pakket det i sekker. I tillegg rydda jeg stier og småveier i skogen med tynnesaga.



Hva har du lært av dette 4H-prosjektet?

At jeg ikke kunne så mye om skogbruk som jeg trodde selv. Jeg bor jo nærme skogen, og har vært mye ute og var kanskje litt kjepphøy på hvor mye jeg kunne. Det var tungt å gå med ryddesaga. Noen ganger fikk jeg busker eller små trær over meg, men når jeg begynte å høre på pappa gikk det bedre og raskere. Med riktig teknikk brukte jeg ti minutter på å rydde en sti istedenfor en halvtime som jeg brukte på den andre. Det har vært et veldig lærerikt prosjekt!



Hva har du gjort i 4H-prosjektet?

Jeg har kjørt en del traktor, vinsjet tømmer ut av skogen og kløyvet ved. Det var kaldt å stå ute på vinteren, men bedre utover våren. Jeg skulle egentlig plante skog, men rakk ikke, så da ble det rydding isteden, som jeg skulle gjøre uansett. Jeg fikk se på sprøytemaskiner også. Det var to forskjellige sprøytemaskiner, roundup for mindre områder og en annen for større områder med mye ugress.

Prosjekt kostet litt, og jeg lagde budsjett for å vite ca. hvor mye det ville koste. Jeg skrev på rapporten gjennom hele året, for eksempel skrev jeg om hvordan ting hadde gått. Siden jeg er senior måtte jeg føre regnskap og sammenligne det med budsjettet. Jeg hadde budsjettet nesten helt riktig og regnskapet endte bare 200 kroner unna budsjettet.



Hva er det morsomste med 4H-prosjektet?

At jeg fikk kjørt en del traktor. Morsomt at det bråker litt, og ikke minst at jeg lærte så mye nytt. Det å vinsje tømmer ute i skogen var også morsomt. Med traktor gikk det fortere gjennom skogen og det var litt å passe på med tømmerstokker bak seg. Jeg måtte være litt forsiktig, men samtidig var det mer effektivt.



Anbefaler du dette 4H-prosjektet til andre?

Ja, spesielt til dem som liker å være ute for jeg var ute hele tiden. Det var veldig gøy og lærerikt. Jeg fikk gjort og lært mye, så det passer perfekt med 4H sitt motto: lære ved å gjøre.



Lær om
økonomi
- trygt og
enkelt!

Få oversikt med eget bankkort

Med barne- eller ungdomskort får du full oversikt over egne penger i nett- og mobilbank. Foresatte vil også ha tilgang til kotoen fra sin nettbank. Det er gebyrfritt å bruke alle våre kort.



Landkreditt
Bank | Fond | Forsikring

Les mer på Landkreditt.no – 23 00 08 00



ALUMN

Tekst: Elin Kollerud

Foto: Emil Barstad

Ti år i 4H og framleis mykje å lære

Du kan gjere mykje forskjellig innafor 4H-prosjekta og du får verdifull organisasjonserfaring ved å ha tillitsverv i 4H.

– Du blir aldri utlærd og då er det viktig at også N4HA har eit godt tilbod, meiner N4HA-leiar, Emil Barstad.

N4HA-leiar Emil Barstad ynskjer å sjå deg på neste alumnarrangement.



PROSJEKT TRIVSELSAGENT



Marita Gjesdal,
Isak Nordgulen,
Guro Ø.Henriksbø og
Emil Barstad.

PROSJEKT GEOCACHING



– Oi, eg har 10 års-jubileum som 4H-er!

Emil Barstad høyrast overraska ut over at han har vore aktiv så lenge i 4H. Men tida går jo fort når du har det gøy.

Nyttige 4H-prosjekt

– Eg hatt mange prosjekt innanfor mellom anna matlaging, friluftsliv og geocaching og det har vore mykje moro og mange nyttige ting å lære i alle prosjekta. Hybelkokk-prosjektet har eg framleis god bruk for. Eg fekk ei aha-oppleving då eg flytta heimanfrå og forstod kva det kostar å bu for seg sjølv. Då var det nyttig å ha lært korleis ein lagar god og næringsrik mat for ein rimeleg penge, seier Emil.

No lagar eg til og med sushi på rimeleg vis når eg vil imponere litt i festlege lag, smiler han.

Trivselsagent

Det mest lærerike for Emil var å bli trivselsagent. Det gav kontakt med mange i 4H, sidan han fekk i oppgåve å arrangere aktivitetar og invitere andre med som deltakarar.

– Å skape engasjement er noko eg har fått øve meg på i 4H og som eg kan

bruke i mange samanhengar, fortel Emil.

Vel det prosjektet du vil

– Vel eit prosjekt du har lyst til og ikkje kva andre meiner du burde velje, råder Emil.

– Nye prosjekt kan verke vanskelege og skumle i starten, men etter kvart som du lærer deg nye ting, opplever du at du får det til. Om du vil vere med vener, kan du velje eit gruppeprosjekt der de kan lære saman.

Bli med i alumnklubben

– No som leiar av Norske 4H-alumnar (N4HA) er eg oppteken av at alumner også skal kunne treffast for å ha det gøy og for å framleis kunne lære nye ting. Alumner kan du møte over heile landet og dei kan gje deg eit fellesskap om du flyttar til ein ny stad for å studere eller jobbe.

– Da sjåast vi kanskje på neste alumnarrangement?



PROSJEKT HOBBYKOKK

Det er nyttig kunnskap å kunne lage mat for ein rimeleg penge.



4H-PROSJEKT

Tekst: Elin Kollerud

Foto: Beate Johansen

*Et 4H-prosjekt kan føre deg langt,
og lenger enn du tror når du starter.
For Ole Martin Tvete (26) ble et av
4H-prosjektene til et levebrød.*

Museums- smeden

Ole Martin Tvete, kjent som Ole smed, holder liv i smia på den gamle herregården Elingård som i dag er museum.

«Å smi mens jernet er varmt», er det et uttrykk som heter. Det betyr å bruke de mulighetene du får når mulighetene kommer. Det har Ole Martin Tvette fra Engelsviken i Østfold gjort, både som 4H-er og nå som voksen. Han lærte seg faktisk å smi i et av sine 4H-prosjekter og senere har han brukt dette håndverket i jobb som smed på museum og som frivillig ved å lære bort smedkunsten til andre 4H-ere.

Lære ved å gjøre

– Jeg hadde lenge hatt lyst til å lære meg å smi og fikk endelig muligheten jeg var 16 år, sier Ole Martin. – Jeg hadde funnet en klubb- og rådgiver som kunne veilede meg og var klar til å gå i gang, men dessverre gikk klubb- og rådgiveren bort, før jeg rakk å starte prosjektet. – Jeg måtte derfor lære meg det meste på egenhånd.

Ole Martins prosjekt gikk likevel fint og han lagde både kroker, lysestake, kniv og utsmykninger til rekkverk i prosjektet. Senere har han fått lære mer av en erfaren smed og nå kan han smedkunsten så godt at han jobber som museumssmed for Østfoldmuseene.

Jobber på museum

– Det er veldig moro at det som startet som et 4H-prosjekt for mange år siden, delvis har blitt noe jeg kan leve av.

– I jobben som museumssmed viser jeg fram smedkunsten som et håndverk, blant annet på Elingaard Herregård på Onsøy, og forteller besøkende om hvilken rolle smeden spilte for å lage verktøy i gamle dager.

– Av og til smir jeg også verktøy og gjenstander til museumsutstillinger.

Det mest sære Ole Martin har laget, er ei skarpretterøks.

– Det skulle settes opp en utstilling for å vise et rettersted, altså stedet der man halshugde straffedømte for lenge siden og da ville de vise en kopi av ei slik øks.

– Huff, den ble fæl, grøsser Ole Martin, og legger til at det er godt den ikke skulle brukes på ordentlig.

Bygdesmed med hjerte for miljøet

Det er ikke mange som jobber som smed i Norge i dag. De fleste er knyttet til museer, slik som Ole Martin.

– Vi har funnet langt mer effektive måter å lage verktøy og gjenstander av jern på i dag enn å smi dette for hånd, forteller Ole Martin.

– Men smedkunsten spiller absolutt en viktig rolle også i dag og jeg tror den kan bli enda viktigere framover. Nå er det viktigere enn noen gang at vi tar vare på klima og jordens ressurser, og da må vi gjenbruke blant annet jern. Det gir store CO₂-utslipp å utvinne og smelte ned nytt jern. Da bør vi heller reparere verktøy og gjenstander ved å smi med jern vi allerede har, mener Ole Martin.

Han har begynt å kalle seg selv for bygdesmed, etter at han stadig får spørsmål fra naboer og kjente om han kan reparere verktøy for dem.

Bygdesmeder er det behov for, fastslår han.

Vil du lære deg å smi?

Da kan du kanskje velge smiing som et 4H-prosjekt, hvis du finner noen som kan veilede deg. Ole Martin har tidligere bistått 4H-ere i å lære seg smedkunsten.

– Du lærer mye bare ved å se på og etterligne andre. Etter hvert får du taket på å fyre opp smia, kalt esse, hvordan du vet at jernet er varmt nok, hvordan du skal håndtere hammeren og hvor hardt du skal slå, forteller 26-åringen.

I dag er det enkelt å få tak i kull, esse, ambolter og annet utstyr av god kvalitet til hobbybruk, så det er lett å komme i gang. Hvis du vil bli proff, kan du ta smedfaget ved videregående skole og avslutte skoleløpet med svennebrev. Hjerleid handverksskole er eneste skole i Norge som tilbyr smedfaget.



Mange barn og unge har fått prøve smiing med hjelp fra Ole Martin.



LANDSLEIR

Tekst: Mathilde Tjønneland og Lene Førde

Foto: Wikimedia Commons (Breimsvann),

4H Sogn og Fjordane og Eggenipa 4H (s. 18 og 19)

LEIRAVGIFT:

kr 1500,-

4H-LANDSLEIR GJØR COMEBACK

30. JULI–6. AUGUST 2022

Hysj! Hører du det? Er det lyden av «Er det alltid like stille over der?» som ringer frå miljøtorget og heilt til telteleiren? Er det «Gummihatt» eller «Slipp min kenguru ut»-øving i soveposen langt over leggjetid? Og kva ser du der – synet av nabotunet som snur alle benkane til tunet ditt som eit forsøk på KRF?

Dette er tre element som dei to siste somrane har mangla. Desse, pluss å helse på alle som går forbi, sei ja til noko du aldri har prøvd før, og allsong til langt på natt. Kva har alle desse tinga til felles? Kva har dei to siste somrane mangla?

Nemleg, 4H-leir.

FOKUS PÅ BYGDELIVET

Etter to leirlause år vert det endelig skipa til landsleir igjen! Til sommaren skipar 4H Sogn og Fjordane til leir for alle 4H-arar i heile landet. Temaet for leiren vert “Heilt lokalt”, der vi vil setje hovudfokus på bygdelivet, og reisa den generelle bygda har hatt - frå jordbruk til kultur. Under 4H-landsleir 2022 ynskjer vi å feire dialektmangfaldet og bygdekulturen!

Og kva betyr dette for deg, spør du? Maten du får servert er laga på leiren eller rett i nærleiken av området, av kokkar frå bygda og nabobygdene.

Logoen er designa av 4Harar ilag med ein tidlegare SOFA-alumn, som alle held til i 4H-fylket Sogn og Fjordane. Alle skilta og leirartiklar er frå lokale leverandørar, alt som skjer på scena er henta frå næraste nærmiljø, og tunet du bur i er oppkalla etter gardar rundt om i bygda. Du får òg nyte den vakre naturen dei innfødde bur i, med høge fjell, bratte bakkar, blått vatn og blå himmel! Under leiren skal du i tillegg få bryne deg på ulike ord og uttrykk ein hardbarska Breimning kan finne på å sei!

TUN

Under leiren bur du i telt som samlast i tun med andre frå 4H-fylket ditt, og kanskje du er så heldig at du får dele tun med eit anna 4H-fylke, og få dobbelt så mange nye venner? Kvart 4H-fylke har kvar sin hovudleiar, som har det totale ansvaret over medlemmene frå fylket sitt. I tillegg til hovudleiarar har 4H-fylket ditt andre leiarar, som passar på kvar og ein av medlemmane.

AKTIVITET

Denne sommaren kan du velje mellom 35 forskjellige, unike og spennande aktivitetar. Alt frå saueklipping, brevandring og padling til dansing, handarbeid og rusling. Altså: noko for ein kvar! Vi kan òg by på fjellturar til fjella rundt leiområdet, så du kan vinke ned til alle vennene dine som er på aktivitetar der nede! Du kan lese meir om alle aktivitetane på neste side. Du kan òg klikke deg vidare på aktivitetane på nettsida vår: www.4h.no/landsleir2022/aktivitetar

UNDERHALDNING

Av underholdning har vi mykje godt å by på. Noko er framleis ei overrasking for dykk, men vi kan avsløre at vi får storslagent besøk av kompisgjengen Grøftekarane som skal lage liv og røre frå scena på torsdagen. Då vert det country, dansing og god stemning! I miljøtorget arrangerer underholdningskomitéen og SOFA mykje sprell kvar kveld, alt frå utandørs nattkino,



Foto: Beate Johansen

PÅMELDING PÅ 4H.NO INNAN

15. mai



allsongkveld, og mykje mykje meir. Ikkje minst vert det forskjellige tevlingar du kan konkurrere i ilag med tunet ditt, som volleyballturnering, tautrekking og meir!

GRIP SJANSEN

Vi er ekstremt klare til å ta deg godt imot til Breim i sommar. Både du som aldri har vore på leir før, og som no grip sjansen for første gong, men og for deg som har hatt det vondt med to somrar utan skikkelege sommarplanar. Vi kryssar fingrar og soldansar oss fram til ei fin veke med strålande vêr, og vi håpar at akkurat DU har lyst å vere med på eit fyrverkeri av eit leir-comeback til sommaren!

Påmeldingsfristen er 15.mai, og nokre av aktivitetane har begynt å fylle seg opp allereie, så det er berre til å vere snar med å melde seg på!



**KVA: 4H-landsleir 2022
– Heilt lokalt!**

**KVEN: For deg som fyller 14 år
eller meir i 2022.**

**KVAR: Norsk Fjordhestgard i Breim,
Gloppen kommune, Vestland Fylke.**

**REISE: Alle fylkeslag har fellesreise.
Følg med på informasjon frå fylkeslaget
ditt for informasjon om fellesreise.**

FOR OPPDATERINGAR:

4h.no/landsleir2022 (nettside)

4hlandsleir2022 (Facebook)

sjf4h (Instagram).

Aktivitatar

30. juli–6. august 2022

Unge kokkar

Unge kokkar gir deg "Smart mat"-kurset, der du lærer om kva mat som er "smart" og kvifor den er det, samt at du lærer korleis du lagar smakfull mat sjølv frå botnen! På kurset vil du lære å lage fargerike smoothies, digge wraps, grøn sei og knallgode supper frå botnen med lokale råvarer. Dette blir ein dag med god mat og god stemning.

Volleyball

Har du ein skjult volleyballmeister i deg, eller har du lyst å lære meir om volleyball? På dette kurset får du friska opp volleyball-teknikken, og du får moglegheita til å kunne blåse alle andre av bana under volleyballturneringa seinare på leiren med dine nye volleyballkrefter!

ViteMeir

ViteMeir er eit nyopna vitensenter på Kaupanger i Sogn. Senteret byr på stor breidde i tema og aktivitet. Kanskje du vil utfordre smaksløkane, eller freistar det meir å prøve seg som oppfinnar? Eller kva med å teste reaksjonsevna di i «natt-testen» og krafta i fotballsparket?

Via ferrata

Vi tek turen til Loen i nabo-kommunen Stryn, og til ein av Noreg sine tøffaste klatreløyper. På slutten av turen kan du vente deg eit adrenalin-kick utan like, og tidenes utsikt over den fagre Nordfjorden, med alle fjell og bygder rundt. Eigenandel kr 500,-.

Tur til Birkedalsbreen

Bli med til Oldedalen og den flotte Birkedalsbreen, som er ein arm av Jostedalbreen. Turen inn til breen finn stad i vakker natur, tek omlag to timar tur-retur og passar for alle. Her vil du oppleve flotte fossefall, høge fjell og iskaldt grønt brevatn. I gapahuken ved fjellstova kan du varme nista di på grillen eller finne på kjekke aktivitatar saman med turkameratane dine.

Toving og farging med ull

Er du nysgjerrig på tradisjonen med ull som dekor? Flokk og Fjell frå Sandane har spesialisert seg på veggdekor av farga og tova ull, som kjem frå eigne sauer. Under leiren får du moglegheit til å få lært nokre av desse teknikkane!

Norway AdventURes

Ein aktivitet som finn stad i, ved og på vatnet! De vert delt inn i lag og konkurrerar

på ein uhøgtidleg måte med alt mogleg, til dømes padlekonsurransse, SUP-staffett, A-ramme, Blekk-sprut og Tårnet og mykje, mykje meir. Nøkkelord for at laget ditt skal få eit godt resultat er kreativitet, god kommunikasjon, jobbe praktisk, og ha ei positiv og sporty innstilling.

Swingkurs

Ynskjer du å bevege på rockefoten og lære deg å svinge deg rundt i stilege bevegelsar og trinn? Eller har du lyst å kunne imponere alle under countrykvelden på leiren? Då er dette kurset for deg! Du treng ikkje kunnskap om swing frå før – så dette kurset passar for alle!

Stisykling med Nordfjord Aktiv

Har du lyst å sykle i terreng med tidenes fjordutsikt? Vi startar med litt teknikktraining i Nordfjord Stisenter før vi sykklar i Vereideskogen og utforskar den. I matpausen set vi oss godt til rette i gapahuken i Vereideskogen.

Skyting i Breimsura

Har du gode sikteevner? På denne aktiviteten får du prøve både leirdueskyting og skyting med pistol. Det vert lagt vekt på sikkerheit ved handtering og bruk av våpen.

Sauelypping

På denne aktiviteten får du prøvd deg som sauelyppar. Her får du tips til gode måtar å hente inn og halde sauen på, i tillegg til opplæring i sortering av ull.

Riding og stell av hest

Er du ein hesteperson er dette aktiviteten for deg! Leirområdet husar til vanleg

Norsk Fjordhestgard, og sjølvsagt vert riding ein aktivitet på leiren. Her får du ein heil dag ilag med hesten; inkludert stell, køyring og ein tre timar lang ridetur saman med fjordhesten!

Redesign workshop

Redesign er aktiviteten for deg som vil lære meir om gjenbruk og det å reparere kledda dine framfor å kjøpe nytt. Du får lage nytt av gamalt med symaskin, nål og tråd - eller piff opp tekstilar under kyndig rettleiing frå Upscale design.

Rafting i Jølstra

I Sunnfjord kommune finn du elva Jølstra, som i raftingbransjen er kjend for å ha ei av dei beste elvestrekningane i Nord-Europa til rafting. På denne aktiviteten får du oppleve store mengder sprut, spenning og moro, og eit herleg sug i magen!

Paintball i Stardalen

Paintball kan oppsummerast slik: strategi, adrenalin, moro, samarbeid. På denne aktiviteten får du opp adrenalin-pumpa, rista frå deg stress og mas, og samarbeide med lagkameratane dine om å vinne kampen! Aldersgrense 15 år.

Padling på Hornindalsvatnet

Har du ein draum om å padle på den djupaste innsjøen i Nord-Europa? Me tek turen til Hornindalsvatnet, og startar dagen med eit introkurs før me legg ut på padletur. Det vert lunsj i vasskanten med moglegheit for bading. Dette er kurset for både deg som aldri har padla før, men som har lyst å prøve, og for deg som er ein driven padlar. Alle er velkomne!



Moderne dans

Har du ein dansar i deg? På dette kurset får du ein heil dag med dansing, frå hiphop til moderne og jazz, frå kick ball change til Pas de Bourree, teknikk, koreografi og alt i mellom. me stiller med utdanna dansepedagog, du stiller med "movesa"!

Nålefliting og batik

Er du kreativ? Likar du å leike med fargar og lage spennande mønster? Nålefliting og batik er aktiviteten for deg som vil gjere kreativt handarbeid, med unike teknikkar som ein kanskje ikkje er så vand med. Vi kjøper inn eit rikt utval av batikkfarge og reknar med at flotte og fargerike t-skjorter flagrar på klesnorene til kvelden!

Klatring i Sognehallen

Vi tek turen til Sogndal og til ein 18 meter høg klatrevogg som berre ventar på å bli bestege! Senteret har fleire klatreløyper og eit eige klatrerom. Har du drøymt om å lære å klatre, har du høvet no. Eigennandel kr 500,-.

Fottur på Futevegen

Dette er ein lett tur på grusveg frå Utvikfjellet og ned til Reed. På turen har du utsikt over heile Breimsbygda til ein kvar tid, der du til og med kan vinke ned til leirområdet. Vegen går gjennom fleire støylar som tilhøyrer gardane og grendene i Breim, og kanskje du får hest på ein sau eller tre? Turen tek ca. to-tre timar.



Fjordpadling

Om ikkje innsjøpadling er noko for deg, får du òg mogleheita til å padle i fjorden! Vi reiser til Gloppe-fjorden på Sandane, der du får lærerik leik og moro på vatnet. Dette kurset tilsvarar introkurset på våtkortstigen hos Padleforbundet.



Fjelltur til Ryssdalshornet

Vi tek turen til Ryssdalshornet, eitt av fjella du kan sjå frå leirområdet! Toppen av fjellet ligg 1201 meter over havet, og er det første fjellet du ser når du kjem innover fjorden mot Sandane. Det er ein krevjande tur som vert løna med flott panoramautsikt over nesten heile kommunen når du kjem opp!

Fjelltur til Eggenipa

Eggenipa er fjellet vi har i leirlogoen, så sjølvsagt skal det vere ein av fjellturane du kan velje som aktivitet under leiren! Fjellet ruvar 1338 majestetiske m.o.h. Utsikt, storlåt natur, høgdemeter og mjølkesyre er opplevingar du vil ha på turen. Tredje parti på turen må forserast med hjelp av kjetting. Etter leiren, når du har sydd på buksemerket ditt, kan du sei "eg gjekk på det fjellet under landsleiren på Breim"!

Tur frå Myklebust til Stardalen

Dette er ein lett og fin tur på ca. ti kilometer. Turen går gjennom Myklebustdalen med bratte fjellsider på begge sider, til Stardalen i Jølster. Her startar

turen på ein gammal traktorveg, for så å gå over til ei rås (sti).

Hydlaparken klatrepark

Hydlaparken er ein klatrepark som ligg fint til i flott natur. Her finn du aktivitetar for store og små. På området finn du mellom anna ein flott gapahuk til fri bruk, sykkelbane og sjølvsagt fleire klatreløyper og zip-lines.

Collage

Dette er aktiviteten for deg som vil lage ditt eige uttrykk på eit klesplagg eller pyntegenstand. Gjennom collage-teknikken kan du komponere ditt eige mønster med små bitar av stoff, og sy eller stryke desse på slik som du vil! Her har du 100% fridom til å lage akkurat det mønsteret du vil.

Blåisvandring på Haugabreen

Bli med på ei fantastisk vandring langs breelva og landskapet i Haugadalen. I enden av dalen møter du den isblåe Haugabreen som sig gjennom dalen frå Myklebustbreen. Her mel du møte breinstruktørane som tek dykk med på ei minnerik vandring på den 1000 år gamle isen.

Beach handball

Har du ein skjult handballspelar i deg, eller er det blitt kjedeleg å spele vanleg handball på golv? På denne aktiviteten tek vi innandørsidretten ut på sanden! Opplev beach handball på den flottaste sanda i heile Gloppen. Handballspelarar frå kommunen kjem for å gje deg ei innføring i beach handball, og det vert god tid til å prøve ut teknikkane i speletida!

Besøk på Norsk Bremuseum

Vi tek turen til Fjærland for å besøke bremuseet. Gjennom interaktive utstillingar, eksperiment, ekskursjon og ein panoramafilm kan du lære meir om breane sin påverknad på våre liv, og omvendt.

Bakarens draum

Kunne du ønske det var fastelavn kvar dag? Eller søkjer du etter å perfektionere rundstykkedeiga di? Dette er kurset for deg som likar god gjærbakst og tradisjonsmat, eller ynskjer ein dag med mykje baking, og ikkje minst – ingenting slår lukta av nybakt småbakst, spesielt når du då får ete det du nettopp har baka!

Aktivitetsbesøk på Nave Hjortefarm

Vi tek turen til Bryggja i Nordfjord, der du får helse på 70 hjortar, lamaar, geiter, gardshundar og eit hyggeleg vertskap. Du får bli med å trekke garn, lære å filetere småaure (ørret) og steike den på bålpanna. Trøbåt og kano er tilgjengeleg, og det er mogleg å ta seg eit bad! Det mel bli servert sveler frå bålpanne og lamaburger til lunsj. Dette blir ei flott gardsoppleving i vakker vestlandsnatur!

Besøk på Nordfjord Folkemuseum

Nordfjord Folkemuseum inviterer til spennande dag på museet! Gjennom eit mangfaldig program får du prøve deg på historiske aktivitetar, samt lære om den rike kulturarven til Nordfjord. Nordfjord Folkemuseum er eit friluftsmuseum med antikvariske hus og gjenstandar frå regionen Nordfjord i Vestland fylke. Museet har 44 hus frå 1500-talet og fram til vår tid, samt Hovikejekta frå 1881.

Aktivitetsbesøk på Strand 4H-gard

Vi tek turen til Jølster og Strand 4H-gard, som ligg rett attmed Jølstravatnet. I tillegg til at du får oppleve dyr på nært hald, blir dagen fylt med leik, moro og Farmen-liknande aktivitetar.

Vi i Nortura heier på dere i 4H!

Det er 17 700 bondefamilier over hele Norge som eier Nortura sammen. Kanskje din familie er med i Nortura?

Fra husdyra og eggene lager vi all den gode maten som er merket med Gilde og Prior i butikkene, og du har sikkert noe godt i kjøleskapet fra oss!

Vi synes dere i 4H gjør mye viktig på fritiden og derfor sponser vi dere med penger og heier på dere.

Lykke til, alle 4H'ere!



Nortura
bondens selskap

Foto: Øyvind Haug



Norske bønder står sterkere sammen i **SAMVIRKE**

Som bonde er du selvstendig næringsdrivende, og avhengig av at noen kjøper det du produserer til en rettferdig pris - på det tidspunktet du ønsker å selge. Ved å gå sammen i samvirker får norske bønder en langt større makt i markedet enn hva man ville hatt om hver enkelt sto alene. Les mer på landbruk.no



Alle 4H-fylker vil få internasjonalt besøk. Du kan kontakte ditt 4H-fylke for å melde din interesse som vertsfamilie allerede nå!

INTERNASJONALT



Tekst: Siv Lene Halvorsen

Foto: Shutterstock og Gina Langodden

Reis i egen stue – bli vertsfamilie

Både hunden og vertsbroren satt stor pris på å bli bedre kjent med den amerikanske kulturen gjennom å være vertsfamilie for Mikaela fra USA.

Den enkleste måten å få internasjonale opplevelser i sommer, er å være vertsfamilie. Gjennom utveksling av erfaringer og opplevelser, lærer både de som er på besøk og vertsfamiliene mye om egne og andres land og kultur.

4H Norge får besøk av ca. 25 ungdommer fra utlandet. Ungdommene skal være en del av familien, som en ekstra bror eller søster. De er glade for å lære om norsk kultur og hverdagsliv, samtidig som de vil dele med seg av sin kultur. Familien trenger ikke reise land og strand rundt, utveksleren skal være sammen med vertsfamilien og gjøre de samme sommertingene som dere.

USA-utvekslinga

14 amerikanske ungdommer i alderen 15-18 år og to voksne ledere skal ha hver sin vertsfamilie fra 26. juni til 21. juli. Vertsfamilien må ha ungdom i samme alder (pluss/minus tre år) og av samme kjønn som deltakeren. Ungdommene gleder seg til å inkluderes i familiens hverdagsliv og skal ikke overlates for mye til seg selv.

IFYE

IFYE-ene er mellom 18 og 30 år. De fleste ankommer vertsfylket 26. juni. Oppholdet i hver vertsfamilie er to til tre uker. Noen skal være i Norge i seks uker, andre i tre måneder. De som er her lenger får to vertsfylker. IFYE-ene skal leve hverdagsliv og fritid sammen med dere og kan tildeles plikter på samme måte som resten av familien. Vertsfamiliene kan være familier med småbarn eller ungdommer, single eller par uten barn.



Hei 4H-er!

**H V E M
E R
D U ?**



NAVN: Lovise Skogset

ALDER: 15 år

KLUBB: Framtid 4H

FYLKESLAG: 4H Trøndelag

Hvor lenge har du vært 4H-er?

Jeg har vært 4H-er siden fjerdeklasse.

Hva liker du best med 4H?

Det jeg liker best med 4H er å møte nye folk, lære nye ting, få nye venner, være på leir og kurs. Alt egentlig! Jeg elsker å være med i 4H, det er friplassen min. Alle turene klubben drar på er veldig bra. Jeg har vært på fylkesleir, aspirantleir, storkurs, styrevervkurs og samling med trivselsagentene.

Kan du beskrive 4H med tre ord?

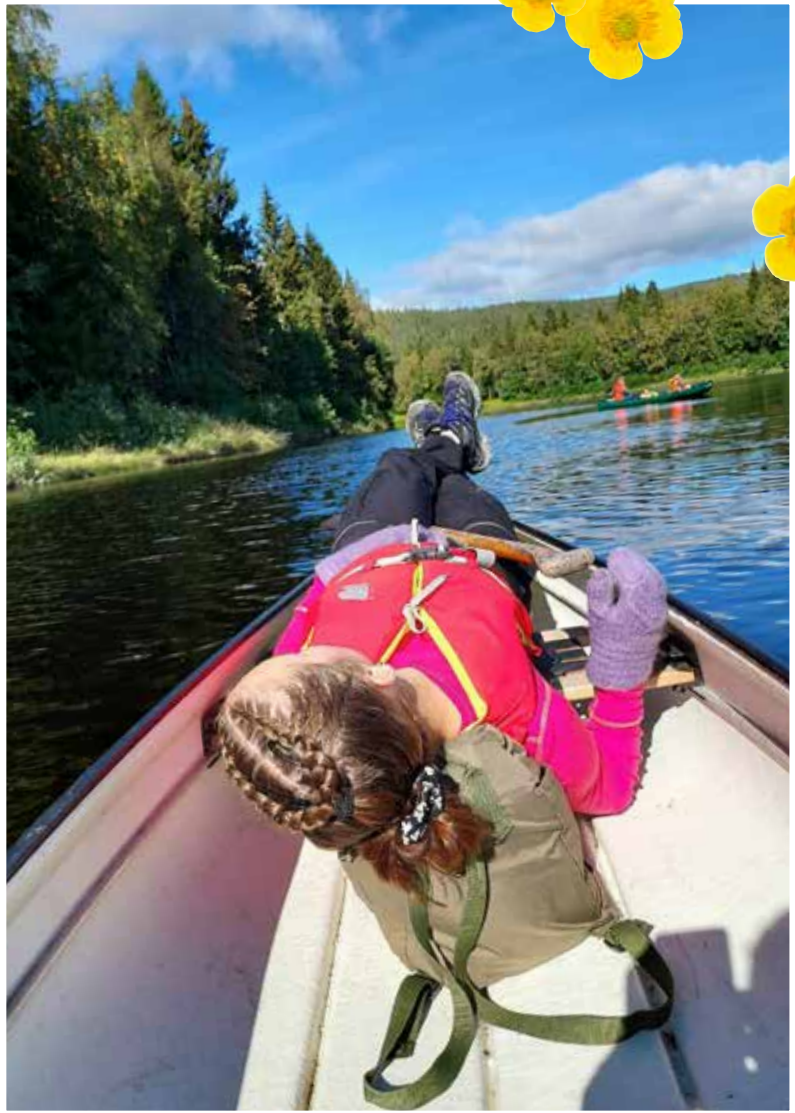
Gleder, vennskap og kjærlighet.

Hva er det kuleste du har vært med på i 4H?

Fylkesleir i 2019 da vi hadde oppsitternatt. Da ble jeg kjent med mange nye folk. Vi var oppe hele natta, spilte kort og snakka mye. Det var veldig koselig.

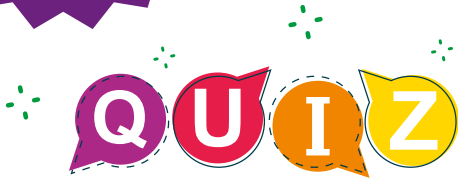
Hvilket 4H-arrangement gleder du deg mest til?

Akkurat nå gleder jeg meg mest til lansleiren i sommer, som skal være i Breim i Gloppen kommune. Jeg gleder meg til aktivitetene swing og rafting. Også gleder jeg meg til å møte alle 4H-vennene mine, som ikke har møtt på en stund. Jeg gleder meg også til å bli kjent med nye folk, oppleve nye ting og bare ha det artig.



**TOPP
40**

Inviter klassekamerater, naboer og alle du møter til å bli med i 4H!



1. Hvilken farge er bladene på påskeliljen?
2. Hvilken frukt er populært i påsken?
3. Hva er en ikke-fornybar energikilde?
4. Hva heter den lengste elva i Norge?
5. Finnes det villsvin i Norge?
6. Hvilke fire rovdyr lever i Norge?
7. Bor det flest mennesker i Norge, Sverige eller Danmark?
8. Hva heter hovedstaden i Spania?
9. Hva er plast laget av?
10. Hva heter barnas nyhetssending på NRK-TV?

Svar: 1: Gul. 2: Appelsin. 3: En energikilde som en dag vil ta
 Madrid. 9: Olje. 10: SuperNytt.
 slutt. 4: Glomma. 5: Ja. 6: Bjørn, ulv, jerv og gaupe. 7: Sverige. 8:

Visste du at...?

- ... mår, grevling, snømus, røyskatt, jerv, oter, ilder og mink alle er i mårfamilien?
- ... mye av Norge fortsatt stiger etter siste istid?
- ... mange hovedveier ligger på endemorener, fordi det var lettere å ta seg fram der for lenge siden?
- ... olje kommer fra døde dyr og planter fra veldig lenge siden?
- ... den norske hesterasen fjordhest (fjording) antagelig stammer fra en type hest som kom til Norge under sist istid?
- ... en kenguru kan hoppe opptil tre meter høyt?
- ... ørret i høyere liggende innsjøer stort sett har blitt satt ut av mennesker?
- ... gjøk legger egg i andre arters reir?
- ... det er flere gauper på Østlandet enn noe annet sted i Norge?
- ... moskusene på Dovre ble flyttet dit fra Grønland?
- ... vekten av alle insekter i verden er ca. 15 ganger vekten av alle mennesker?

LANDETS STØRSTE 4H-KLUBBER

NR.	KLUBB	FYLKE	ANTALL MEDLEMMER
1	Svala 4H	4H Rogaland	93
2	Bjerkerota 4H	4H Rogaland	90
3	Kolberg 4H	4H Østfold	78
4	Freidig 4H	4H Rogaland	76
5	Sjøglimt 4H	4H Rogaland	76
6	Vigre 4H	4H Rogaland	75
7	Firkløveren 4H	4H Rogaland	74
8	Lyngblomsten 4H	4H Agder	70
9	Vittingen 4H	4H Buskerud	65
10	Røyskatten 4H	4H Hedmark	64
11	Falken 4H	4H Rogaland	63
12	Sjøsprøyt 4H	4H Rogaland	62
13	Pasvik 4H	4H Finnmark	62
14	Vad 4H	4H Buskerud	60
15	Freidig 4H	4H Agder	59
16	Sneskavla 4H	4H Finnmark	59
17	Frisko 4H	4H Rogaland	58
18	Blåklokka 4H	4H Sogn og Fjordane	58
19	Lauvsprett 4H	4H Hordaland	57
20	Firkløver 4H	4H Vestfold	55
21	Utstein 4H	4H Rogaland	54
22	Fjellbygdå 4H	4H Rogaland	53
23	Fossegrimen 4H	4H Østfold	52
24	Dølen 4H	4H Agder	50
25	Viking 4H	4H Rogaland	50
26	Lystig 4H	4H Hordaland	50
27	Skare 4H	4H Hordaland	50
28	Klurtolla 4H	4H Møre og Romsdal	50
29	Ildjarnstad 4H	4H Oppland	49
30	Stiklestad 4H	4H Trøndelag	49
31	Tingelstad 4H	4H Oppland	48
32	Jevnaker 4H	4H Oppland	48
33	Snappen/Ørn 4H	4H Buskerud	47
34	Dyktig 4H	4H Hordaland	47
35	Vibå 4H	4H Rogaland	46
36	Skjold 4H	4H Rogaland	46
37	Fjordsol 4H	4H Rogaland	46
38	Selburosa 4H	4H Trøndelag	46
39	Vilje 4H	4H Rogaland	45
40	Samhald II 4H	4H Hordaland	45
41	Falken 4H	4H Trøndelag	45



Kløvermoro for kløvermedlemmer!

Disse to sidene er spesielt for deg som er mellom fire og ni år, og er kløvermedlem i 4H.



Ti spørsmål



- 1: Hvor mange egg legger en høne per dag?
- 2: Hva hvilket dyr får vi bacon?
- 3: Hvilket insekt lager honning?
- 4: Kan hester sove stående?
- 5: Hvilket dyr er kjent for å være glad i gulrøtter?
- 6: Fra hvilket dyr får vi ull?
- 7: Hva kalles barnet til kua?
- 8: Hvor mye veier grisen når den slaktes?
- 9: Hvor mye vann drikker en ku i døgnet?
- 10: Hva kalles barna til høna?

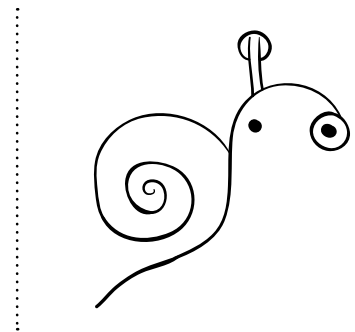
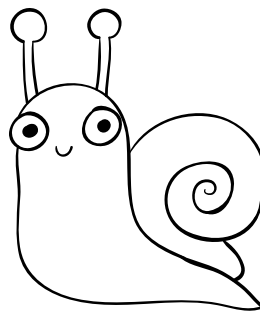


SVAR: 1: Ett egg. 2: Grisen.
 3: Biene. 4: Ja. 5: Kanin. 6: Sau.
 7: Kalv. 8: 100 kilo. 9: 100 liter.
 10: Kyllinger.

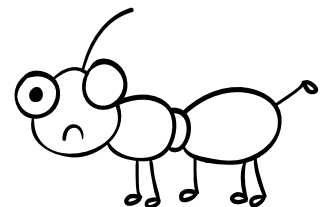
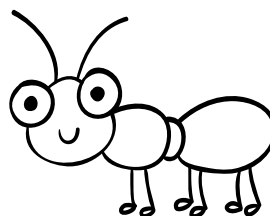
SVAR GULE BLOMSTER: 14



Klarer du å tegne sneglen speilvendt?



Finn 5 feil



Hvor mange gule blomster finner du på side 24, 25, 26 og 27?





Turbingo

1

Klipp ut bingobrettet, lim det på lokket på en tom eggekarting som det har vært 12 egg i.

2

Gå ut i skogen og se om du kan finne det du ser på bildene.

3

Det du finner legger du i eggekartongen.



Turbingo er hentet fra 4H sitt eget Aktivitetshäfte «Bli kjent med skogen».



Landet rundt

Instruktørsamling

Motiverte instruktører treffest i Stavanger for å førebu styrevervkurs i 4H Rogaland. Styrevervkurset blei arrangert digitalt med flinke og særs motiverte instruktører. På instruktørsamlinga deltok sju deltakarar fysisk og to blei med digitalt.



Foto: 4H Rogaland



Skileik med Vårsøg 4H

Foto: Berit Bævre.

Latteren satt laus, bålrukta ruva og sola steikte då Vårsøg 4H arrangerte skileik i februar. Det vart ein kjempefin dag og påskestemminga kom sigande. Klubben ser fram til fleire dagar ute i naturen.



Aking gir nye medlemmer

Foto: Minnam Oltesen

Regnbuen 4H-klubb på Sortland i Nordland arrangerte ein open familiedag i akebakken der nye medlemmer blei ønska velkomen. Det blei ein fin dag med mykje aktivitet, bål og grilling. Foreldra heiv seg med i akebakken og det blei to timar med mykje fart og latter.



Foto: 4H Agder

Plakettfest med ordførarar

Det var stor stas når plakettmottakarne frå 2020 og 2021 skulle feirast. Mellom anna deltek ein rekke ordførarar.



Foto: May B. Skogset

Hundekøyring i 4H

Framtid 4H i Trøndelag var på hundekøyring med heile klubben. Det blei eit medlemsmøte med latter, kos, meistring og opplevingar med klart hovud, varmt hjarte, flinke hender og god helse.



Foto: Guro Kristi Holmberg

Brettspelkveld i Rommetveit 4H

Hos Rommetveit 4H i Hordaland deltok åtte medlemmar på brettspelkveld heime hos klubbrådgjevar Guro på Førland 4H-gard. Her spelte dei sjakk, kubespel, Ryktet går med fleire. Guro hadde laga sjokoladekake som alle åt godt av, i tillegg til frukt og saft. Endeleg kunne klubben møtast til ein sosial og kjekk kveld.



Foto: Vilja Almas Tangeraas

Isfiske

Færingen 4H-klubb i Bodø i Nordland er glad i å fiske heile året. Her er dei på isfiske på Vatnvatnet, og resultatet blei fem fine steikefisk som alle fekk smake på då det blei grilling og varm drikke etter fine timar på isen.



Foto: Hilde Amy Teie, Århus gard

Vårglede på 4H-garden

Gartnaren på Århus 4H-gard har fanget full av nyinnkjøpte frø som skal i jorda. Basilikumen spirar allereie og hønsa ser fram til å finne mark og godsaker på snøfri jord.



Foto: Elin Hagen

Aktivt på naturmøteplassen

Det var liv og røre på Blåklokka 4H sin ski- og akedag på klubben sin naturmøteplass. Blåklokka held til i Sunnfjord kommune i Sogn og Fjordane og har 30 medlemmer.



Foto: 4H Buskerud

Plakettfest for to årskull

I februar vart det endeleg plakettfest i 4H Buskerud etter to år med pandemi. Det blei ei flott feiring av alle plakettmottakarane frå 2020 og 2021. Det var 72 plakettmottakarar som i sum har gjennomført 609 4H-prosjekt. 31 av dei deltok saman med sine føresette og andre inviterte gjester.

Læring og leik i 4H

4H Finnmark arrangerte styrevervkurs og klubbråd-gjevarsamling i Lakselv i februar. Det blei ei kjempesamling med masse læring og leik. 38 4H-arar deltok.



Foto: Hanne Kallinen

Karnevalfest i klubben



Foto: Elin Sundtve

Stronde 4H i Hordaland inviterte alle medlemmar og naboklubben Samhald 4H til stor karnevalsfest. Det kom 40 medlemmar på festen, og det var god stemning i ungdomshuset.

Gøy på styrevervkurs



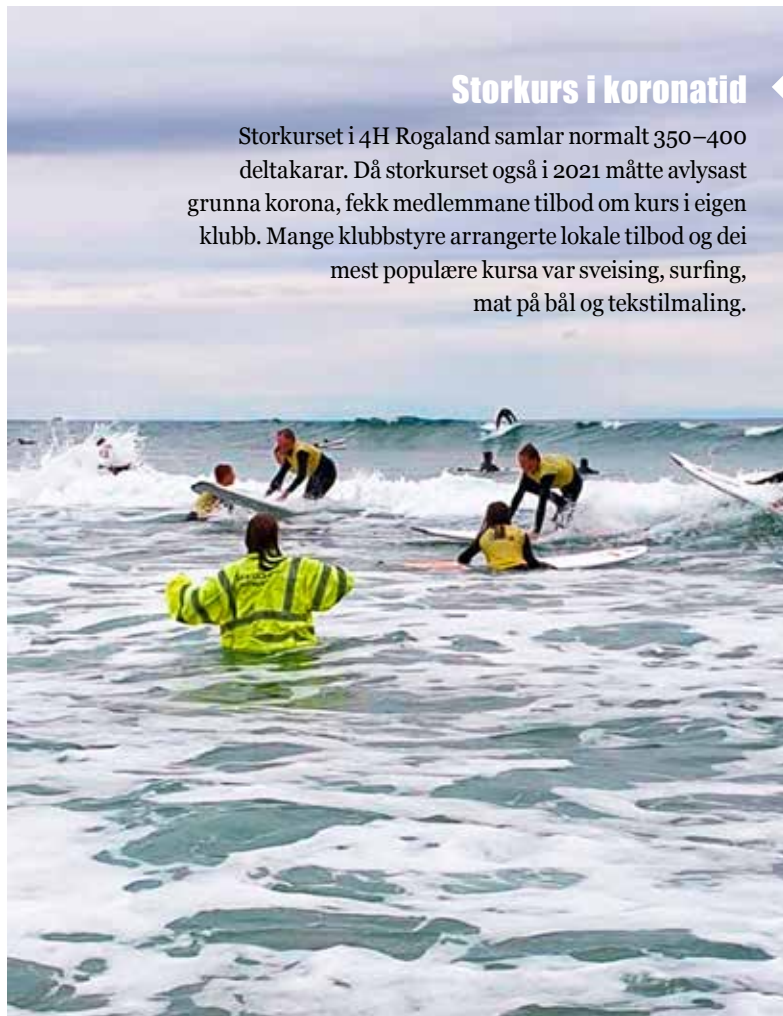
Foto: Ingebjørg Ulset

I januar vart det endeleg fysisk styrevervkurs i Oppland. 30 4H-arar frå heile fylket var samla til fagleg og sosialt innhald på Gran ungdomskule. I tillegg til dei tradisjonelle kursa var det friluftsheltsheltkurs. På lørdagskvelden var det festbord og deltakarane pynta seg med eventyr som tema. Tradisjon i 4H Oppland er 4H-slaget ala tv-programmet korslaget. Songevna blir lite vektlagt. Det viktigaste er å ha det gøy.



Skidag i Myrkdalen

Samhald II 4H i Hordaland arrangerte skidag i Myrkdalen i vinter. Det tok nærare 2,5 time å reise til skianlegget, men kva gjer vel det når føret og været er helt topp.



Storkurs i koronatid

Storkurset i 4H Rogaland samlar normalt 350–400 deltakarar. Då storkurset også i 2021 måtte avlysast grunna korona, fekk medlemmane tilbod om kurs i eigen klubb. Mange klubbstyre arrangerte lokale tilbod og dei mest populære kursa var sveising, surfing, mat på bål og tekstilmaling.

Foto: 4H Rogaland



Foto: Gina Rikarda Indenberg Langoddalen

God stemning på superhelg i Folldal

Over 60 4H-arar møttes for å delta på styrevervskurs i Hedmark. Rondane 4H, Fjellrypa 4H og Folldøl'n 4H var tekniske arrangørar og sørga for god mat, husly og ei super helg for alle deltakarane. Dei inspirerande, joviale og morosame kursinstruktørane gjorde heile helga til ein leik og dei gler seg til neste superhelg.

Verving via volleyball

Huseby 4H har spela volleyball fleire gonger etter jul. Klubben inviterer med vener og kjenningar for å rekruttera nye medlemmer. Klubben har nå omlag ti medlemmer i alderen 12–17 år.



Foto: Elisabeth Fladby

INVITASJON

86 år

NÅR

Lørdag 7. mai.

HVOR

Det bestemmer du! Vi foreslår i en skog nær deg, på verandaen, på en strand, på en trampoline eller på toppen av et fjell.

HVA

Ta med deg 4H-vennene dine, familien eller hunden og sov under åpen himmel. Om du bruker telt, hengekøye eller granbar som seng bestemmer du selv.

VINN PREMIER!

Ta bilder, legg de på Instagram og tagg med #ViEr4H, så er du med i tekningen av kule premier. Du kan også delta i konkurransen ved å sende ett-to bilder som vedlegg til epost til redaksjon@4h.no.

4H fyller 86 år 4. mai og vil gjerne at du blir med på feiringen. Som vanlig feirer vi med å sove under åpen himmel.

HVEM SYNS
DU SKAL FÅ
FRIVILLIGHETS-
PRISEN?

Nominer en eller flere!

Kjenner du er superengasjert person som gjør en kanoninnsats for 4H? Eller noen som har funnet på noe nytt og spennende? Eller kanskje en klubb som har gjort noe viktig for bygda si?

I år er det frivillighetens år. I den anledning ønsker 4H Norge å dele ut en frivillighetspris til en person, en gruppe eller en klubb som har utmerket seg med frivillig innsats til beste for medlemmer og/eller 4Hs formål, gjerne gjennom nyskapende ideer og ekstraordinært initiativ.

Du nominerer enkelt dine favoritter på [4h.no](mailto:redaksjon@4h.no).