



# Aktivitet

4 

MEDLEMSBLAD FOR 4H NORGE • #1/2020

## Endelig leirsommer igjen

Side 18

Spill:  
Prøv 4Hs  
eget brettspill

Side 16

Mitt 4H-prosjekt:  
Bygde sin  
egen elgitar

Side 20

Opplæring:  
Slik blir du  
kursinstruktør

Side 10



# Innhold

4–5	<i>Intervju med artist Erik-André Hvidsten</i>
6–8	<i>Landsleir 2020 i Bodø</i>
10–11	<i>Slik kan DU bli instruktør</i>
12–13	<i>Diverse nyheter og morsomme oppgaver</i>
14–15	<i>Internasjonale muligheter i 4H</i>
16–17	<i>Prøv 4Hs eget brettspill!</i>
18–19	<i>Slik blir du klar for leir</i>
20–21	<i>Mitt 4H-prosjekt: Bygde elgitar</i>
22	<i>4H-historie</i>
23	<i>Kronprins Haakon besøkte 4H Agder</i>
24–27	<i>Smånytt fra hele landet</i>
28–29	<i>Kløvermoro for kløvermedlemmer</i>
31	<i>Digger du Farmen på TV? Les om 4H-setra</i>
32	<i>Ti steg til godkjent 4H-prosjekt</i>



**Forsiden:** Klatring på storkurs i Valldalen i Møre og Romsdal.

**Foto:** Monika Swigon

## 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:** 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.



*Siri Myhre*  
styreleder 4H Norge

## Hei alle 4H-ere!

Rett før dette bladet ble sendt i trykken gikk vi inn en rar tid med mye uvant som skjer. Skoler ble stengt og arrangementer avlyst. Sammen gjør vi alle en innsats for at så få mennesker som mulig skal blir smittet med koronaviruset. Vi håper på det sterkeste at de tiltakene vi nå gjør, gir effekt og at vi kan gjennomføre leir i alle fylker og landsleir i Bodø som planlagt. Følg med på 4h.no og sosiale medier for informasjon om arrangementene våre fremover.

Nå som vi må holde oss hjemme kan vi bruke tiden på å bli kjent med vår rykende ferske nyhet. For du har vel fått det med deg? Vi har lansert digitale 4H-prosjekter! Mye hardt arbeid over flere år har nå resultert i en helt ny måte du kan løse 4H-prosjektet ditt på. Prosjektene har samme krav til tidsramme, har fortsatt en klar 4H-profil og du skal fremdeles lære ved å gjøre. Vi håper du blir fornøyd!

Våren står for tur og vi kan allerede nå starte planleggingen av sommerferien og ikke minst leirtid i 4H. Meld deg tidlig på, slik at du får aktivitetene du ønsker deg aller mest. På leir vil du garantert få nye venner, spennende opplevelser og minner for resten av livet.

Klubbene og fylkene har mange ulike aktiviteter utover våren og sommeren og jeg vil oppfordre deg til å ta med en venn som ikke er med i 4H. Vi vil ha flere med på laget og ser at flere må få vite hva 4H er. De kan inviteres med som arrangementsmedlem og få en smakebit på 4H-livet. Hva med å reise sammen med en venn på landsleir til Bodø i sommer? Det blir en fantastisk opplevelse med midnattssol og over 1000 ungdommer å ha det moro sammen med. Inviter flere med på laget vårt. Vi har plass til flere ungdommer i 4H.

Ellers vil jeg ønske deg en god vår og forsommer. I denne tiden trengs våre klare hoder, varme hjerter, flinke hender og gode helse, så hold sammen – på avstand. Så gleder vi oss til å se dere på leirer og arrangementer snart igjen.

*Siri Myhre*

Siri Myhre  
Sentralstyreleder

# Brukskonto for unge med mobilbank og kort



- Lommepenger rett inn på konto
- Gebyrfri kortbruk
- Egen mobilbank
- Trygt og enkelt

Når barn og unge får sin egen konto med kort, kan de lære økonomiske vaner tidlig. Det handler om å forstå verdien av penger – og få et forhold til sparing og forbruk. Kortet og mobilbanken blir tilpasset barnets alder, som gir en ekstra trygghet på veien mot selvstendighet.

Les mer på [Landkreditt.no/barn](https://landkreditt.no/barn)



**Landkreditt**  
Bank | Fond | Forsikring



# Fra Hakkebakkeskogen til Les Miserable

*På slutten av 80-tallet var Erik-André Hvidsten (45) kongen av høstfestunderholdningen i Borge 4H i Østfold. I dag er han profesjonell artist og farter mellom de største scenene i Norden.*

Foreldre med kakefat på den ene armen og spente småsøsken i den andre, stolte besteforeldre og forventningsfulle medlemmer skynder inn dørene på Bøndenes Hus i Borge. Lukten av kaffe sprer seg i hele huset, som snart er fylt til randen av folk med blikket rettet mot scenen. Bak sceneteppet står 4H-eren Erik-André. Det finnes ikke et snev av nervøsitet i ham. Bare ren glede og enorm forventning. Dette har han ventet på i hele år. Dette er høydepunktet. Det er nå det skjer. Lyset i salen slukkes. Det blir helt stille og scene-teppet trekkes til siden.

## Ville helst spille alle rollene selv

– Det var på høstfest i 4H jeg stod på scenen for første gang. Jeg fikk boltre meg og ble sett. Det ga meg en trygghet, forteller han, og legger til at han husker både revyer, sanger og detaljer fra den minnerike 4H-tida.

Siden den gang har østfoldingen skapt seg en karriere som artist, men det var på scenen på Bøndenes Hus det hele startet.

– Jeg var helt overlykkelig da høstfesten nærmet seg, men det kunne være

litt frustrerende at andre måtte ha roller også, ikke bare jeg, ler Erik-André.

Det tok ikke lange tiden før den ivrige gutten fikk ansvaret for å regissere hele høstfestunderholdningen.

## Allsidig artist

Gjennombruddet som skuespiller kom allerede som 15-åring, da han spilte i Oliver Twist.

– Mamma så at jeg tok mer og mer plass på høstfestene og brant for det, så hun syns jeg skulle gå på audition. Det gjorde jeg, og rollen ble min.

Med avisoverskrifter som «en stjerne er født», var det ikke tvil om at den energiske gutten fra Fredrikstad hadde funnet sin store lidenskap. Etter å ha studert både ved Norges Musikkhøgskole i Oslo og ved Teater- og Operahøgskolen i Göteborg, har Erik-André levd av å være profesjonell sanger og skuespiller i over 20 år.

– Det er et tøft yrke, men jeg føler meg heldig som kan gjøre hobbyen min på heltid, sier den allsidige artisten som ble oppfordret av familien til å følge drømmen sin.

Drømmen har ført ham til mange av Nordens største scener. Han har spilt i en mengde teateroppsetninger i Norge, Sverige og ikke minst Finland, hvor han er enda mer kjent enn i Norge. Mellom store oppsetninger som West Side Story, Chess, Chicago og Les Miserable, har han også rukket å ha en rekke andre konserter og show. I tillegg har også gjestet TV-programmer som Beat for Beat og spilt inn fire plater, deriblant en juleplate sammen med Kringkastingsorkesteret.

## Hjerte for 4H

Til tross for stor suksess glemmer ikke odelsgutten fra Fredrikstad tiden i 4H.

– Det å opptre sammen på høstfestene skapte et viktig felleskap og knyttet oss i klubben sterkere sammen, minnes han og råder alle 4H-ere til å engasjere seg mest mulig på høstfesten. Ikke bare fordi det er gøy der og da, men også fordi det skaper minner man har med seg lenge.

– Mitt hjerte banker hardt for 4H, avslutter artisten som skal bruke sommeren på teater, før han slipper ny plate til høsten.



– 4H var en viktig grunnpilar i barne- og ungdomstiden. Det var sosialt, samlet hele bygda og ga oss muligheten til å bli kjent på tvers av skoler og klassetrinn. Høstfestene og leirene var det jeg så aller mest frem til, forteller artisten Erik-André Hvidsten fra Fredrikstad i Østfold.





Tilrett: Ingeborg Tangeraaas



# Ses vi på landsleir i Bodø?

*Det er sjeldent en leir er så full av spektakulære natur- og kulturopplevelser. Dette blir rått! Dette vil du være en del av. Meld deg på i dag!*

**Dato:** 6.–12. juli  
**Sted:** Bodø

**FOR:** Deg som fyller minst 14 år i år (født 2006 eller tidligere).

**PRIS:** Kroner 3 000,– om du melder deg på innen 1. mai. (1. mai–1. juni koster det 3 500,–). Leiravgiften betales med bankkort ved påmelding.

**PÅMELDING:** Logg deg inn på 4h.no og meld deg på innen 1. mai. Du kan melde deg på frem til 1. juni, men det koster kroner 500,– ekstra.

**REISE:** Se informasjon om ditt fylkes fellesreise på 4h.no.

*ISÅK kommer!*



Foto: Jørgen Nordby

Foto: Eirsvika Sami Slida



# Fellesaktiviteter

## > KLIMASKOG

Vi skal plante en klimaskog! Et lite skogholt med ulike treslag blir et fint leirminne. Her skal nye generasjoner få lære hva trærne heter, og hva de betyr for klima og miljø.

## > SETT PRIS PÅ JORDA

På et tidspunkt under leiren skal vi alle slå ring rundt matjorda. Alle deltakerne på leiren skal omringe et jorde i en symbolsk handling for å vise matjordas verdi.

## > OPPLEV MIDNATTSSOLA

Vi skal gå til Junkerfjellets topp for å se midnattsola! Flott tur fra leirområdet.

## > BESØK BODIN 4H-GÅRD

Det blir åpen kafe og åpen gård på Bodin 4H-gård hele leiruka. 4H-gården ligger i gangavstand til leiren og serverer nybakt brød fra gårdens steinovnsbakeri, nydelige vafler og tilbehør for byens befolkning og for leirdeltakerne.

## > TVEKAMP OG ÅPEN DAG

Åpen dag skal være på Norsk Jektefartsmuseum på leirens siste dag. Her blir det tvekamp og et mangfold av aktiviteter både for leirdeltakerne og byens befolkning.

## > BLI KJENT

Bli-kjent-dagen foregår i leir-området, på 4H-gården og i sentrum. Det blir leker og oppgaver slik at alle dere blir kjent med hverandre og med vertsbyen.

## > SCENEUNDERHOLDNING

Hele landet inviteres til å finne deltakere som vil bidra med underholdning fra scenen i leirens egne talentiade.

## > KONSERT MED ISÁK

Den store konsertopplevelsen blir ISÁK! Norsk, samisk band i sjangeren elektronisk-joik som startet i 2017 som består av sanger Ella Marie Hætta Isaksen, produsent Daniel Eriksen og trommeslager Aleksander Kostopoulos.

## LANDSLEIR- MASKOTEN TORSKE

Landsleirmaskoten Torske er på turné landet rundt. Rekker han å komme frem til Bodø innen leiren starter? Følg hans reise på @4htorsken på Instagram.

Volleyballdommer

Strandturmed bålmat

Skateboard

Vikingaktiviteter

Skjeltersjø

Folkedans

Skateboard

Swingkurs

Førstehjelp

Fiske ved saltstraumen

Kajakkpadling

Bytur

Konsert

Stisyking

Birøkt

Klatring

Foto: Griete Nytrøen Kvavik



Foto: Ersvika Sami Slida







# Valgbare landsleiraktiviteter

**Jo tidligere du melder deg på, jo større er sjansen for å få akkurat den aktiviteten du ønsker!**

## Badeland

Besøk Nordlandsbadet med basseng i alle former. Mosjonsbasseng, stupebasseng med 1,3 og 5 meter stupebrett, terapibasseng, boblebad, bølgebasseng, utebasseng og tre vannsklier.

## Birøkt

Salten birøkterlag lar deg oppleve de fantastiske biene på nært hold og hvordan et bisamfunn fungerer.

## Ersvika samiske siida

Besøk et tradisjonelt samisk samfunn. Her får du lære om rein, lage doudji, være i smia, lære samisk naturkunnskap, bruke nyttevekster, prøve lasso og lage samiske matretter på bål.

## Fjelltur til Finnkonakken

Toppen ligger på 518 moh. og turen er 6,9 km lang.

## Fiske ved Saltstraumen

Saltstraumen ligger kun en 30 minutt busstur fra leiren. Verdens sterkeste malstraum er en opplevelse og fisket er rikt.

## Norsk Luftfartsmuseum

Luftfartsmuseet i Bodø er Norges nasjonale museum for luftfart. Museet omfatter militær og sivil luftfartshistorie fordelt på 12 000 m<sup>2</sup>, og utstillingen er Nordens største innen luftfart.

## Folkedans

Lær folkedans av ungdommene i Bodø folkedanslag.

## Fotokurs

Fotograf Rune lærer deg alle de gode og nyttige triksene. Han er både ung og erfaren, og har et øye for det gode fotografiet som tar historien din til nye høyder.

## Frisbeegolf

I Rensåsparken i Bodø kan du spille frisbeegolf i flotte omgivelser.

## Førstehjelp

Alle trenger å kunne førstehjelp, og på landsleiren kan du lære grunnleggende og livreddende førstehjelp fra erfarne folk fra Norsk Folkehjelp.

## Kajakkpadling

Lær kajakkpadling i storslagen natur!

## Kanopadling

Vi får låne kanoe fra leirskolen og padle i vakre Vatnvatnet. Når vi har pauser på land kan vi låne pil og bue eller kose oss med neste og bål.

## Kjerringøy

Vi reiser med buss og ferge for å oppleve den fantastiske naturen på Kjerringøy.

## Kjørekurs hest og vogn

Bodin 4H-gård stiller opp med kurs for deg som vil lære om kjøring med hest og vogn. Flotte dølahester, stødige vogner og kurslærer med kuskesertifikat.

## Klatring

Frister det å besøke Norges største klatresenter? Velg mellom 260 klatreruter og test en 15 meter høy klatrevegg.

## Golf for den erfarne

11 km fra sentrum ligger Salten golfklubb på Myklebostad. Dette er en 18-hulls bane som har en fantastisk utsikt mot Landegode og Lofot-veggen. For å spille må du være medlem i en golfklubb.

## Golfkurs

Vil du lære å spille golf? Dyktige instruktører på Salten golfklubb lærer deg det du trenger.

## Matkurs

Matkurs i regi av Unge kokker! Du vet det blir gøy, lærerikt og veldig, veldig godt!

## RIB-tur

Her får du oppleve verdens sterkeste malstrøm, havørnsafari og sea-rafting i en pakke.

## Bygg skjeltersjå

Sammen med superflinke bygningsfolk bygger du et helt hus som skal stå igjen som minne etter leiren. Skjelterverk er en teknikk for husbygging i tre og har lange tradisjoner i Nord-Norge. Et hus oppført i denne teknikken er som et laftehus, men deler av veggene er utfyllt med stående planker.

## Skateboard

Bodø har landets største skatemiljø for jenter. Test ut det flotte skateanlegget.

## Stisykling

Halvdags elsykkeltur i skog og på fjell. Resten av dagen er du med på aktiviteter i leirområdet.

## Strandtur med bålmat

Bli med på en rolig dag med bading, leker og bålmat på en en av Bodøs «sydenstrender».

## Swingkurs

Swing er noe man bør kunne i 4H. Friske instruktører og fengende musikk gjør deg til kongen og dronninga på dansegulvet!

## Tegning/kunst

Har du lyst til å tegne, men tror at du ikke får det til? Lær av billedkunstner Lilli Kanck på Kulturhuset Stormen.

## Vikingaktiviteter

Lær deg vikingenes sport, spill og leker.

## Volleyballdommer

Noen må være dommer og det er kanskje deg? Bli med på dommerkurs med erfarne 4H-ere som har dømt utallige 4H-leirkamper.

## Volleyball

4Hs store sport er volleyball. På kurset får du lære alt om spillet, og du får masse spilletid inne i flerbrukshallen.

## Løp gamle gård

Besøk en flere hundre år gammel gård.

## Linedance

Lær deg linedans og få meg deg alle på linedans foran scenen på kvelden.

## Bodø radio- og kringkastingsmuseum

Er du interessert TV- og radiohistorie? Da er dette aktiviteten for deg!

## Norsk jektefartsmuseum

Møt den gigantiske jekta Anna Karoline, spis en is i solveggen og hør de sterke maritime historiene fra jektefarten.

## Bytur

Besøk Nordlandsmuseet, opplev havna, gå på kafe på moloen eller utforsk byens handlegate Glasshuset.

## Kreativt gjenbrukssenter

På dette kurset kan du lære å lage flotte kreasjoner på gjenbruksværkstedet som knytter mennesker og gjenbruk sammen.





# 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](http://landbruk.no)



## 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!





Tekst: Beate Johansen

Foto: Privat

# Ta instruktør- utdanning i 4H

*Emil Barstad (19) ville bli som forbildet sitt.  
Nå er han selv forbilde for 4H-ere over hele landet.*

– Da jeg deltok på styrevervskurs i fylket mitt, hadde jeg en flink instruktør. Han het Simon og jeg ville bli som ham, forteller Emil.

Da 4H i fylket spurte om han ville gå på instruktørkurs og selv bli instruktør, trengte han derfor ikke å tenke seg om.

– Jeg hoppet i det og har ikke angret ett minutt.

### Engasjert 19-åring

Emil har plaketten fra Neptun 4H i Sogn og Fjordane og er nå med i alumnklubben SOFA. Etter å ha motatt plaketten kastet han ser rett ut i klubbrådgiaverrollen, i tillegg til å bli varamedlem i både SOFA og fylkesstyret.

– Det er viktig å ta initiativ og benytte mulighetene, sier han og oppfordrer andre til å gjøre det samme.

### Venner over hele landet

Da han deltok på styrevervskurs i fylket for første gang fikk han øynene opp for 4H for alvor. Han trivdes i klubben også, men dette var noe annet.

– Først ble jeg litt overveldet for det var veldig mange der, men det var så utrolig gøy! Jeg hadde nok ikke vært med i 4H i dag om jeg ikke dro på styrevervskurs den gangen.

Noe av det Emil likte med styrevervskurset var å treffe 4H-ere fra hele fylket. Siden den gang har han ikke latt muligheter til å treffe nye og gamle 4H-venner gå fra seg, selv om han tidligere foretrakk å sitte inne og spille dataspill.

– Jeg har deltatt på alle landsleirer og nordiske leirer, sier Emil og oppfordrer alle til å bruke 4H til å bygge nettverk og få venner.

### Interessert i ledelse

Emil fant ut at han likte å lede, og på instruktørkurs fikk han treffe andre med samme interesse.

– 4H bygger opp gleden ved å lede og gir ungdom muligheten til å lede, forklarer han.

Instruktørkursen arrangeres blant annet av ungdommer i instruktørkursutvalget (IKU). Der fant Emil nye forbilder han ville bli som. Det tok ikke lang tid før han selv var en del av instruktørkursutvalget, og nå er han en av seks ungdommer i IKU som lærer opp nye instruktører.

– Det er fint å vite at jeg lærer bort noe folk trenger, ikke bare i vervet sitt, men også senere i livet. Det er alltid greit å kunne noe om kommunikasjon, formidling og om det å stå foran et publikum, avslutter han.

– Du bør ha noen personlige egenskaper som gjør at du passer til å være instruktør, men det er likevel først når du har tatt opplæringen at du virkelig føler deg klar for å holde kurs, sier Emil.



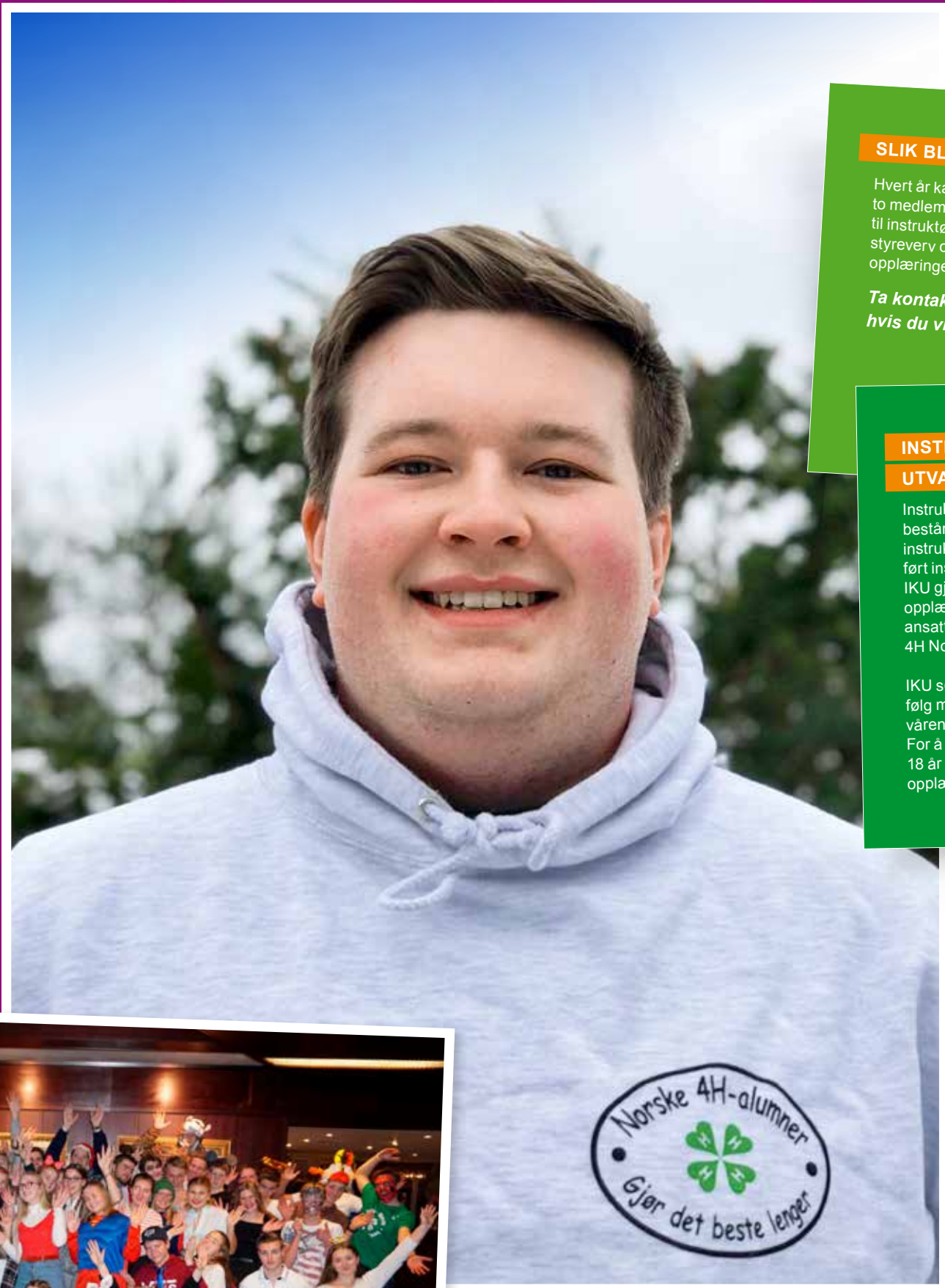
## INSTRUKTØROPPLÆRING

Instruktørutdanningen gir grunnleggende opplæring i temaet du vil fordype deg i. For tiden kan du velge mellom styreverv og friluftsliv. I tillegg lærer du å planlegge, gjennomføre og evaluere egne kurs på fylkesplan. Instruktørutdanning består to kurshelger og praksis i eget fylke.

Kurshelgene gjennomføres på høsten (del 1) og våren (del 3). Praksis i eget fylke vil si å være instruktør eller hjelpeinstruktør på styrevervskurs eller friluftskurs i eget fylke.







### SLIK BLIR DU INSTRUKTØR

Hvert år kan hvert fylkeslag sende to medlemmer i alderen 16–26 år til instruktørutvalget innen styreverv og to til instruktørutvalget innen friluftsliv.

*Ta kontakt med 4H i ditt fylke hvis du vil bli instruktør.*

### INSTRUKTØRKURS- UTVALGET (IKU)

Instruktørkursutvalget (IKU) består av seks utvalgte instruktører som har gjennomført instruktørutvalget. IKU gjennomfører instruktørutvalget sammen med ansatte eller tillitsvalgte fra 4H Norge.

IKU søker nye medlemmer, så følg med på [4h.no](http://4h.no) i løpet av våren og søk om å være med. For å søke må du være over 18 år og ha fullført instruktørutvalget.

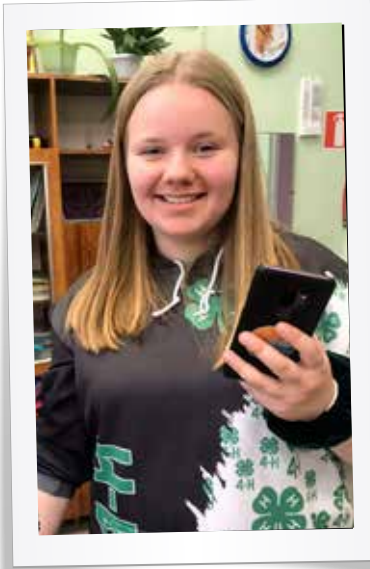


Foto: 4H Norge

– Ta initiativ selv og benytt de mulighetene som finnes, råder Emil som har lært mye om alt fra økonomi til relasjonsbygging, og i tillegg fått venner over hele landet gjennom instruktørutvalget.



## HEI 4H-ER! HVEM ER DU?



Jeg heter Helen Elisabeth Løvberg, er 15 år og er leder i Pasvik 4H. Jeg bor på en liten plass i Finnmark som heter Skogfoss, rett ved Russland.

### **Hvor lenge har du vært medlem i 4H?**

Dette er det sjette året mitt. Jeg begynte fordi en venninne snakket om det og jeg synes det virket gøy.

### **Hva liker du best med 4H?**

Det går ikke å velge en ting. Hele 4H er jo så sykt artig! Hvis jeg skal velge blir det alle de bra folkene og leir. Jeg elsker 4H!

### **Hvis du skal beskrive 4H med tre ord – hvilke vil du bruke?**

Oi, det må bli: 4H er livet! Jeg vil aldri slutte.

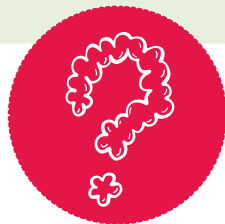
### **Hva er det kuleste du har vært med på i 4H?**

Leir! Det er så gøy og så sosialt. Man får så gode venner.

### **Hvilket 4H-arrangement gleder du deg aller mest til?**

Landsleir i Bodø! Jeg gleder meg til å treffe gamle venner og bli kjent med nye. Jeg klarer nesten ikke vente til det blir juli.

## Visste du at...



- ... det finnes rosa delfiner?
- ... det finnes ca. 2100 ulike sommerfuglarter i Norge?
- ... verdens første epost ble sendt i 1971?
- ... enden på skolissen heter egiett?
- ... skateboard var ulovlig i Norge på 80-tallet?
- ... verdens lengste biltunnel ligger i Norge (Lærdalstunellen)?
- ... jenter blunker med øynene ca. dobbelt så ofte som gutter?
- ... hjernen består av 80% vann?
- ... peanøtter vokser under jorden?
- ... i antikkens Hellas kunne en mann fri til en kvinne ved å kaste et eple til henne, og hvis hun tok det imot betydde det ja?
- ... håndhilsing opprinnelig var en måte å forsikre seg at den du hilste på ikke bar våpen?
- ... 4H og 4H-lignende organisasjoner finnes i over 80 land?



1. Hvor mange liter mat kan magen oppbevare? \_\_\_\_\_
2. Hva blir våtere jo mer den tørker? \_\_\_\_\_
3. Hva het Norges første kvinnelige statsminister? \_\_\_\_\_
4. Hva er den kjemiske formelen for karbondioksid? \_\_\_\_\_
5. Hva står de fire H-ene i 4H for? \_\_\_\_\_
6. I brunost brukes det melk fra hvilke to dyr? \_\_\_\_\_
7. I hvilket land kunne kvinner lovlig kjøre bil for første gang i 2018? \_\_\_\_\_
8. Hvilket år ble den første «Frost» filmen utgitt? \_\_\_\_\_
9. Reiser lys raskest gjennom vann eller luft? \_\_\_\_\_
10. Har Norge regnskog? \_\_\_\_\_

Svar: 1: To liter. 2: Et håndkle. 3: Gro Harlem Brundtland 4: CO<sub>2</sub>. 5: Hode, hjerte, hender og helse. 6: Gett og ku. 7: Saudi-Arabia. 8: 2013. 9: Luft. 10: Ja.



Har din klubb lyst til å bli en av landets 40 største klubber? Inviter klassekamerater, naboer og søsken til å bli med i 4H!

## Topp 40

Landets største 4H-klubber

2.MAI

#VI ER 4H



## Under åpen himmel

Lørdag 2. mai (natt til søndag 3. mai) sover 4H-ere over hele landet under åpen himmel. Blir du med? Om turen går opp på et fjell, ut i en skog eller ut på verandaen – det er opp til deg. Del morsomme overnatningsbilder med #vier4h. Sov godt!

4.MAI



#VI ER 4H

## 4H har bursdag!

Mandag 4. mai er selveste 4H-dagen. Alle 4H-ere oppfordres til å kle seg i 4H-klær og finne på noe gøy for å vise frem 4H. Legg gjerne ut bilder av det dere gjør på sosiale medier med #vier4h.

4H.NO

## Lyst på kule 4H-ting?

I 4H er det medlemmene som bestemmer. Bli med på å bestemme hvordan vi skal se ut også! Alle 4H-ere som er 18 år eller yngre ønskes velkommen til Facebook-gruppa «Profileringsgjengen i 4H», for å være med på å bestemme hvilke profileringsartikler (f.eks. t-skjorte) 4H Norge skal lage.



DU BESTEMMER

NR.	KLUBB	FYLKE	ANTALL MEDLEMMER
1	Svala 4H	Rogaland	134
2	Bjerkerota 4H	Rogaland	114
3	Lystig 4H	Hordaland	97
4	Kolberg 4H	Østfold	95
5	Sjøsprøyt 4H	Rogaland	83
6	Freidig 4H	Rogaland	75
7	Firkløver 4H	Vestfold	74
8	Kirkeng 4H	Østfold	74
9	Lauvsprett 4H	Hordaland	73
10	Utstein 4H	Rogaland	73
11	Blåklokka 4H	Sogn og Fjordane	72
12	Firkløveren 4H	Rogaland	70
13	Vigre 4H	Rogaland	68
14	Falken 4H	Rogaland	67
15	Vittingen 4H	Buskerud	66
16	Kameratklubben 4H	Trøndelag	65
17	Pasvik 4H	Finnmark	65
18	Rask 4H	Hedmark	63
19	Strevsom 4H	Vestfold	63
20	Røyskatten 4H	Hedmark	62
21	Skare 4H	Hordaland	61
22	Jerven 4H	Hedmark	60
23	Dyktig 4H	Hordaland	59
24	Hallingen 4H	Buskerud	58
25	Bordalen 4H	Hordaland	57
26	Selburosa 4H	Trøndelag	57
27	Spurven 4H	Trøndelag	56
28	Ildjarnstad 4H	Oppland	55
29	Fjordglimt 4H	Hordaland	54
30	Varden 4H	Trøndelag	54
31	Djerv 4H	Vestfold	53
32	Fjellbygdå 4H	Rogaland	52
33	Vad 4H	Buskerud	52
34	Falken 4H	Trøndelag	51
35	Samhald II 4H	Hordaland	51
36	Frøy 4H	Rogaland	50
37	Sjøglimt 4H	Rogaland	50
38	Fram 4H	Rogaland	49
39	Homstvedt 4H	Østfold	49
40	Regnbuen 4H	Buskerud	49
41	Sisu 4H	Hordaland	49
42	Tingelstad 4H	Oppland	49
43	Vibå 4H	Rogaland	49



Tekst: Tone Ødegård, Siv Lene Halvorsen og Beate Johansen



# Opplev verden med 4H



**Frister det med seminar i Budapest, fire uker på ranch i USA eller en sommer i Taiwan?**

## International 4H Youth Exchange (IFYE)

Gjennom IFYE-utvekslingen skal bygdeungdom over store deler av verden lære om hverandres kultur. Du kan blant annet reise til Østerrike, Sveits, Nord-Irland, Scotland, Taiwan, Tasmania og USA. Lengden på utvekslingen varierer fra seks uker til tre måneder, avhengig av hvilket land man reiser til. Deltakere må være mellom 18 og 30 år, og ha mottatt plaketten.

**Søknadsfrist 15. november**

## Studietur til Gambia

Studieturen til Gambia 28.12.2020–09.01.2021 er en unik mulighet til å bli kjent med et annet land. Deltakerne bor hos vertsfamilier i flere landsbyer og besøker 4H-klubber. Det er plass til 16 deltakere. 4H-ere over 16 år, alumner, klubbbrådgivere, ansatte og andre ressurspersoner for 4H kan søke.

**Søknadsfrist 1. september**

## RYE-ARRANGEMENT

### Seminar i Budapest

Seminalet «rural learning on the move» går av stabelen i Budapest 1.-6. juni. Seminalet handler om ikke-formell læring og du som frivillig kan lære å være en god støttespiller.

### Rally i Slovenia

European Rally har ikke noe med billøp å gjøre, men er en samling for ungdom i alderen 18–25 år. Rally foregår i Slovenia 1.–8. august, og inneholder en rekke workshops.

### Høstkurs i Dublin

31. oktober–7. november er det høstkurs i Dublin, der hovedfokus er hvordan man kan forme et LGBT-positivt Europa.

**Ønsker du å delta? Send en kort søknad til 4H Norge.**



### USA-utveksling

USA-utvekslingen foregår på sommeren og varer i fire uker. Du bor hos vertsfamilie og deltar i deres hverdag, noe som gir en unik mulighet til å lære om amerikansk kultur. Deltakere må være mellom 15 og 18 år.

**Søknadsfrist 15. november**



## Ble kjent med en ny kultur – i sin egen stue!

*Familien Skuterud ønsket å bli kjent med en ny kultur. I stedet for å reise ut i verden, valgte de å la verden komme til dem.*

– Vi er takknemlige for at vi fikk denne mulighet, sier Heidi-Iren Skuterud. Sist sommer var hun og familien hennes vertsfamilie for Irina fra Taiwan i to uker.

### Interesse for norsk landbruk

IFYE-eren Irina ville lære om Norge, og spesielt om kulturen og landbruket. Familien Skuterud på Ås i Akershus ville imøtekomme ønsket hennes, og tok henne blant annet med på en rekke gårdsbesøk.

Det ble også tid til flere museumsbesøk, og en aldri så liten intensivinnføring i norsk natur. Den taiwanske gjesten fikk nemlig oppleve både seilbåttur i Oslofjorden og fjell- og kanotur i Trysil, noe Irina tydelig satte pris på.

### Ble glad raskt glad i Norge

Mer hverdagslige ting som besøk hos venner og familie, hyttetur med utedo, besøk på sykehjem og bading i sjøen, blir også spennende når kulturen er så annerledes.

Irina hadde også et sterkt ønske om å lære vertsfamilien om sin kultur. Med stort engasjement lagde hun spennende matretter fra sitt hjemland, fortalte om 4H i Taiwan og serverte te.

– Vi sitter igjen med et inntrykk av at vår taiwanske IFYE-gjest ble veldig glad i Norge på kort tid, avslutter Heidi-Iren.



## Søker vertsfamilie

I sommer får 4H Norge både besøk av ca. ti IFYE-ere og ca. 20 4H-ungdommer og to voksne reiseledere fra USA som alle trenger vertsfamilier. Samtlige deltakere ønsker å lære om norsk kultur og hvordan vi nordmenn lever.

**Høres dette spennende ut? Ta kontakt med 4H-kontoret i ditt fylke.**



Hvem kommer først til toppen?



100



99

98

LEIRGØY!



81

82

83



80

79

78



61



62

63

60

59

58



41

42

43

40

39

38

21

22

23

20

19

18



1

2

3

# FØRSTEMANN TIL LEIR!

## DU TRENGER:

Terning og spillebrikker (f.eks. steiner som du maler i ulike farger).

## SLIK GJØR DU:

Kast terningen. Flytt det antall ruter terningen viser. Når du kommer på en bilderute gjør du det som står forklart under. Førstemann til toppen vinner!

**Grønn kløver:** Lykkekløver! Du får et ekstra kast.

**Rød kløver:** Fare på ferde! Rykk tilbake til start.

**Hjerte:** Velg en annen spiller som får flytte tre ruter frem.

**Sol:** Solen skinner. Nyt den, mens de andre spiller en runde uten deg.

**Ku:** Stå over neste runde for å melke Dagros.

**Hest:** Du får sitte på ryggen til hesten.

Galopper fire ruter frem.

**Mikrofon:** Det er på tide å øve til høstfestunderholdningen. Fortell en vits eller syng en sang.

**Telt:** Velkommen på leir! Her er det så gøy at du glemmer å være med på neste runde.

**Volleyball:** Ta med deg en medspiller og jogg en runde rundt huset for å varme opp til volleyballkamp.

**Raket:** Du skyter fart. Hopp to ruter frem.

**Hane:** Stå på et bein og gal kykeliky tre ganger.

**Ryggsekk:** Det nærmer seg leir. Stå over en runde for å pakke sekken.

**Stjerne:** Du har stjerneflaks! Flytt to ruter frem.





97 	96	95	94	93	92 	91
84 	85	86 	87	88	89	90
77 	76	75	74 	73 	72	71
64	65 	66	67	68	69 	70
57 	56	55 	54	53	52	51
44 	45	46	47 	48	49	50 
37	36	35 	34	33 	32	31
24 	25 	26	27 	28	29	30
17	16	15	14	13 	12 	11
4	5	6 	7	8	9	10



## BLI LEIRKLAR

Tekst: Beate Johansen



# Slik blir du klar for leir



*Leirsesongen nærmer seg, og det planlegges leirer fra Agder i sør til Finnmark i nord. Er du klar for leir?*



### ROGALAND

12.–14. juni: Fylkesleir, Dirdal  
Lokale aspirantleirer

### MØRE OG ROMSDAL

26.–28. juni: Fylkesleir, Tingvoll  
Lokale aspirantleirer

### SOGN OG FJORDANE

10.–13. august: Fylkesleir, Sunnfjord  
Lokale aspirantleirer

### OPPLAND

25.–28. juni: Fylkesleir, Brandbu  
September: Afterleir  
Aspirantleir

### TROMS

Lokale leirer

### NORDLAND

6.–13. juli: Landsleir for hele landet, Bodø  
Sommerklubb på 4H-gårdene  
Lokale aspirantleirer

### TRØNDELAG

Juni og august: Aspirantleir  
25.–28. juni: Fylkesleir, Røros  
3.–6. august: Fylkesleir, Tautra



### HEDMARK

25.–28. juni: Fylkesleir, Tolga

### AKERSHUS OG OSLO

12.–14. juni: Aspirantleir, Follo  
25.–28. juni: Fylkesleir, Gjerdrum

### ØSTFOLD

8.–10. mai: Berby Action Camp, Halden  
12.–14. juni: Fylkesleir, Spydeberg  
19.–21. juni: Aspirantleir, Aremark

### VESTFOLD

12.–14. juni: Aspirantleir, Sandefjord  
24.–28. juni: Fylkesleir, Tønsberg  
Seterkurs (for hele landet), Lardal

### TELEMARK

24.–28. juni: Fylkesleir hos 4H Vestfold  
21.–23. august: Aspirantleir, Fyresdal

### HORDALAND

22.–24. mai: Distriktsleir, Voss, Ulvik og Granvin  
12.–14. juni: Distriktsleir, Sunnhordland  
Distriktsleir, Hardanger  
Distriktsleir, Nordhordland  
6.–9. august: Fylkesleir, Voss

### AGDER

14.–16. august: Aspirantleir, Evje

### BUSKERUD

5.–6. juni: Actionhelg, Dagali  
24.–28. juni: Fylkesleir, Sigdal  
Juni/august: Aspirantleir, Modum  
17.–18. juni: Minileir, Gol  
15.–16. august: Aspirantleir, Sigdal og Krødsherad





## Pakketips

Enten du skal på landsleir i Bodø eller aspirantleir i nabobygda er det lurt å tenke godt gjennom hva du skal ha med deg. Rettetang og pensko kan bli hjemme, mens gummistøvler og ullgenser er kjekt å ha når du skal leve utendørs en helg eller en uke.

**Tips 1:** Selv om det er sommer og sol, vet man aldri når regnet bølter ned. Ha med riktige klær, så du får en best mulig leiropplevelse.

**Tips 2:** Det er ofte dugg i gresset, slik at sokker og sko blir våte. Husk nok tørre sokker og vanntett sko/gummistøvler, så unngår du å bli unødvendig syk.

**Tips 3:** Pakk ikke mer enn at du klarer å bære alle tingene dine selv.



**Martin Berget (20)**  
Oppland

### Hva er det beste med leir?

– Vær sosial med venner du ikke møter så ofte.

### Hva er ditt beste leirtips?

– Drikk masse vann og sosialisér deg!

**Tare Reklev Øverbø (17)**  
Møre og Romsdal

### Hva er det beste med leir?

– Det beste med leir er alle opplevelsene. Enten det er å møte nye folk, eller gjøre noe helt sprøtt jeg aldri har prøvd før!

### Hva er ditt beste leirtips?

– Mitt beste leirtips er å gå på do. Bare gjør det! Du kommer til å angre dersom ikke går på do. Jeg har også fått mange nye venner gjennom dobesøk.



## Dette kan være lurt å ha med:

- Telt\*
- Campingbord\* hvis du vil
- Campingstol hvis du vil
- Sovepose
- Liggeunderlag
- Pute hvis du vil
- Gummistøvler
- Joggesko
- Slippers/sandaler
- Håndkle
- Såpe
- Deodorant
- Tannbørste
- Tannkrem
- Solkrem
- Myggspray
- Solbriller
- Caps eller noe annet som beskytter hodet mot sola
- Undertøy
- Sokker
- Pysj/nattøy
- Badetøy
- Bukse
- Shorts
- T-skjorte
- Genser
- Regnjakke
- Regnbukse
- Varm genser/jakke (gjærne ull)
- Votter/vanter, lue, ullsokker og ullundertøy hvis leiren er langt nord
- Behagelig tøy til volleyball
- Klær og utstyr til aktiviteten(e) du skal på
- Pose til skittentøy
- Liten tursekk til vannflaske, matpakke og ekstra genser
- Nødvendige medisiner
- Kontanter til kiosken
- Lommelykt hvis du ønsker
- Kamera hvis du ønsker
- Powerbank hvis du ønsker
- Mobiltelefon hvis du ønsker
- Kortstokk kan være kjekt å ha
- Klær til innmarsj/utkledning

\*Avtal med andre, så ikke alle tar med.



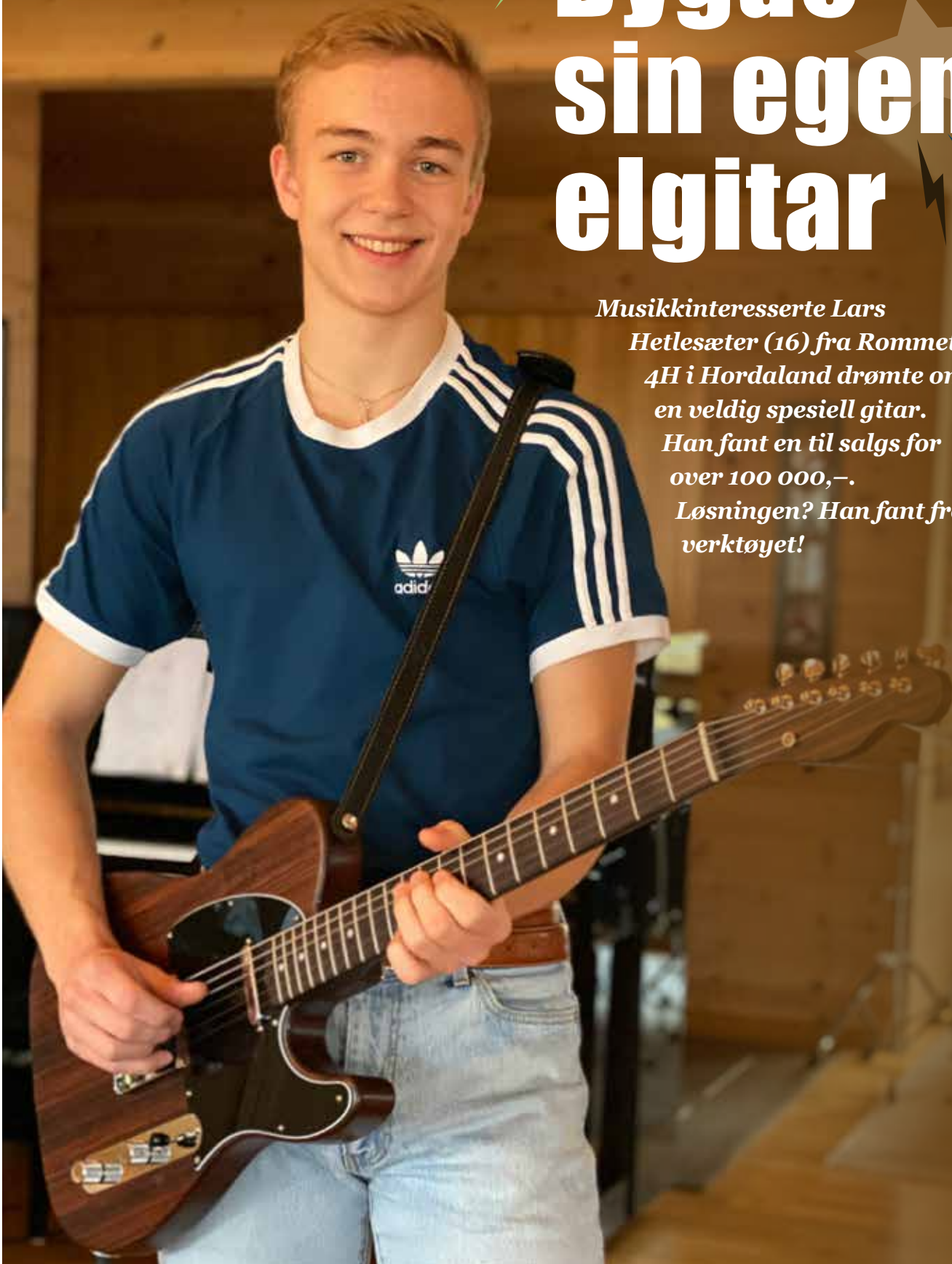
**MITT 4H-PROSJEKT**

Tekst: Beate Johansen

Foto: Familien Hetlesæther

# Bygde sin egen elgitar

*Musikkinteresserte Lars  
Hetlesæter (16) fra Rommetveit  
4H i Hordaland drømte om  
en veldig spesiell gitar.  
Han fant en til salgs for  
over 100 000,-.  
Løsningen? Han fant frem  
verktøyet!*





– Det er mye matte innblandet når man bygger sin egen gitar, forklarer Lars.



Mye av sommeren ble brukt på finsnekring, og Lars rakk akkurat å bli ferdig til høstfesten.



### Grundige gitarstudier

Lars begynte å spille piano i første-klasse på barneskolen. Noen år senere begynte han også med trommer, før han ble hekta på gitar. Det tok ikke lag tid før han spilte i flere band og tok på seg spillejobber. Det var da drømmen om en Fender Telecaster all Rosewood ble til.

– Jeg begynte å se på gitarer på nett, forklarer Lars, som brukte to måneder på å fordype seg i gitarbygging før han luftet ideen for faren.

Faren er flink med håndverk og har hjulpet Lars med å realisere drømmen, men det er Lars som er familiens gitarekspert.

– Pappa trodde ikke vi skulle klare det. Han er fortsatt overrasket over at vi fikk det til, ler Lars.

### Rosentre fra India

– Det er både det dyreste og det vanskeligste 4H-prosjektet jeg har hatt, forteller Lars.

Han vet ikke hvor mange timer han har lagt ned i gitaren, men at det er mange, er det ingen tvil om. Bare det å skaffe alle delene var en tidkrevende prosess. Ikke minst var det utfordrende å skaffe de rette dimensjonene av treverket til gitarkroppen, som han etter mye leting fikk kjøpt fra en mann i India.

### Bør kunne litt fra før

Tidligere har Lars blant annet hatt mekking, musikk og bier som 4H-prosjekt. Hva årets prosjekt blir, har han ikke bestemt seg for, men han drømmer om å restaurere musikk-instrumenter eller kanskje bygge en gitar til. Den unge gitarbyggeren anbefaler andre å tenke seg godt om før man velger et slikt 4H-prosjekt.

– Man bør være musikkinteressert, ha kunnskap om gitarer og ha litt håndverkserfaring fra før, sier 16-åringen som har fått mye oppmerksomhet for den imponerende gitaren.

ANNONSE

## 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?**

Kontakt oss på telefon **915 03100**



**Gjensidige**





## Hva drev de med i 4H før i tiden?

Helt siden 1936 har 4H-ere i Norge jobbet mot det mål å bli en ungdom med klart hode, varmt hjerte, flinke hender og god helse. Men hvordan var det egentlig å være 4H-er for 50 år siden?



2000



*20 år siden* I år 2000 samlet 4H-ere fra hele landet seg til landsleir på Voss i Hordaland. En sporty gjeng fra Buskerud hadde syklet til leiren. Andre prøvde seg på «ta sjansen» som er en konkurranse der det er om å gjøre å komme seg til en bjelle ute i vannet på kortest mulig tid – i et hjemmelaget og morsomt transportmiddel.

*30 år siden*

Søppelhåndtering er ingen ny utfordring. I 1990 plukket Huseby 4H i Akershus søppel i nærområdet. Av søppelet laget klubben en tre meter høy skremmende figur som ble stilt ut på barnas dag i bygda.



1990

*40 år siden*

I vinterferien i 1980 arrangerte 4H Buskerud fjellkurs på Hardangervidda for 18 deltakere mellom 15 og 18 år. Foruten skiturer, var det fokus på førstehjelp, snøkunnskap, søking i skred, kart og kompass. Den siste natten sov de tøffe deltakerne i snøhuler.



1980

*50 år siden*

I 1970 var tevlinger en viktig del av 4H, og klubbene ble oppfordret til å arrangere tevlinger i temaer som varekunnskap, søm, skog og traktorpløying. Det ble arrangert kvalifiseringstevlinger på fylkesplan, og de med best resultat fikk tevle på landsplan, hvor det ble plukket ut hvem som skulle forsvare 4H Norges ære på nordiske tevlinger i Danmark.



1970





# Grillet pølser med kronprinsen

*Pølser, julebrus og samtale rundt bålet er alltid koselig, men bålpratene når nye høyder når man får kongelig besøk.*

Caroline Berlin (19) står inne i stallboksen til lamaene på Søstrene Kjevik 4H-gård i Agder sammen med venninnen Elisabeth og kronprins Haakon. Det er 5. desember og Frivillighetens dag. Kronprinsen er på Sørlandet for å besøke frivillige organisasjoner.

## Fortalte om 4H

– Vi fortalte om 4H og hvorfor 4H er så bra. Han virket ivrig og stilte mange spørsmål, forteller Caroline og understreker at kronprinsen var veldig hyggelig og virket oppriktig interessert i 4H.

19-åringen er leder i alumnklubben A3 og nestleder i fylkestyret i 4H Agder, noe som imponerte kronprinsen.

Sammen med blant annet medlemmer i Kløverklubben 4H, representerte hun 4H under det kongelige besøket.

## Imponert over mulighetene

– Han gikk rundt på gården og snakket med mange 4H-ere, forteller Caroline, som blant annet fortalte ham om leir.

Kronprinsen, som er 4H Norges høye beskytter, satt også lenge rundt bålet sammen med 4H-erne.

– Han virket å bli mest imponert over alle mulighetene som finnes, med alt fra styreverv til muligheten til å reise ut i verden. Han virket faktisk litt overrasket over hvor mye vi opplever gjennom 4H, forteller Caroline.

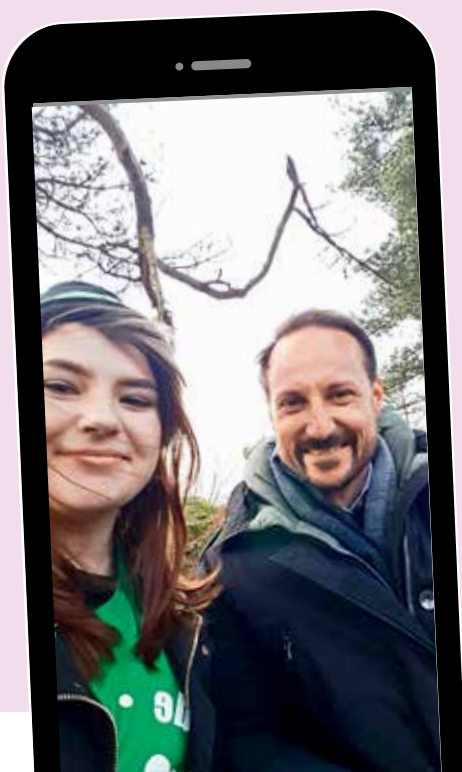
## Fikk videohilsen

Rett før kronprinsen skulle reise videre, spurte Caroline om han kunne tenke seg å komme med en videohilsen til 4H-erne, noe han tok på strak arm.

– Det har vært veldig gøy å være på en 4H-gård og lære litt mer om hva dere driver mer, sier kronprinsen i videoen, og legger til: Det virker som dere har det skikkelig gøy!



4H-ere og barnehagebarn tok imot kronprinsen med norske flagg.



Selfie med kronprinsen: Caroline Berlin var en av mange 4H-ere som tilbrakte en dag med kronprins Haakon på Søstrene Kjevik 4H-gård i Agder.



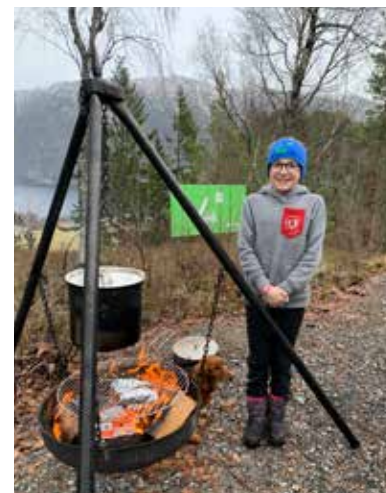
# Landet rundt



## Grandiosa 4H

4H Møre og Romsdal inviterte til aktivitetsdag for å gi en forsmak på hva 4H er. Dette resulterte i en ny klubb som heter Grandiosa 4H.

Klubben holder til i Grandiosa Pizza sin hjembygd, Stranda. Ea (10), på bildet, ble valgt til klubbens sekretær.



## Fra skøyter til kano

Foto: Rune Solberg

De to små naboklubbene Vennskapsporten 4H og Flatøy 4H fra Hordaland, har funnet ut at samarbeid er gøy. De hadde gledet seg til felles skøytedag, men mildværet gjorde at vinteraktivitetene ble byttet ut med garntrekking, kanopadling, grilling, leker og geitekillingtreff.

## Plakettfest i Hedmark

100 gjester feiret årets 40 plakettmottakere i Hedmark med middag, sang og taler.



Foto: Magnus Moslet

## Vant klubbmøte med batikk

Den Grøne Riddar 4H vant loddrekkinga om et klubbesøk med batikkfarging, som 4H Sogn og Fjordane loddet ut.

– Medlemmene jobbet entusiastisk og hardt for å lage hver sin unike og fine t-skjorte, sier organisasjonsrådgiver Hilde Sværen.



Foto: Hilde Sværen



## Villmarksleir i 16 minusgrader



De tøffe finnmarkingene ville selvsagt praktisere det de hadde lært – så da natten kom, krøp de ned i soveposene, og sov ute i 16 minusgrader under en stjerneklar himmel.

I midten av november, når mørketida trer inn og sola ses for siste gang på over to måneder, samlet 4H-ere i Finnmark seg til villmarksleir. Leiren ble arrangert av 4H Finnmark og Finnmark Jeger- og Fiskerforening.

Kursets mål var å lære hva man trenger av utstyr og klær for å klare seg ute en vinternatt i Finnmark. Grensejegere fra forsvaret lærte deltakerne om påkledning og kurset dem i hvordan man kan overleve utendørs en kald vinternatt. I tillegg lærte deltakerne blant annet å sette garn under isen. Gjedda bet på kroken, så da laget de gjeddekaker til middag.

## Storkurs med klatring

En flott gjeng på deltok på storkurs i Valldalen i Møre og Romsdal, hvor Ruggå 4H var teknisk arrangør. Den mest populære aktiviteten var besøk i klatreparken.

– Vi synes det er godt å kunne gjøre noe for lokalsamfunnet vårt. I tillegg syns vi det er fint å bidra til at slike tradisjoner består, sier klubbbrådgiver Monica Kornum.



Foto: Monika Swigon



Foto: Inga Sandnes

## Fjellbygda 4H fikk innsatspokal

Fjellbygda 4H mottok heder og ære i det lokale kulturhuset 1. nyttårsdag, da klubben fikk tildelt Sandnes kommunes innsatspokal for sin innsats for barn og unge i kommunen. Spesielt ble klubben rost for å være en arena der alle barn og ungdom er velkomne, uten noe konkurrerende aspekt.

Klubbens leder Peder Levang (15) og kasserer Jon Gjesdal (15) mottok prisen, som ble delt ut av ordfører Stanley Wirak.



Foto: Espen Henriksen

## Styrevervskurs i Østfold

75 styremedlemmer fra 20 klubber på lærte om sitt verv på styrevervskurs på Kalnes. Kveldene ble brukt til lek, volleyball og ÅLVÅGS.

## Søppelplukking i Troms

Da kommunen spurte om Framsyn 4H ville plukke søppel og rydde langs veien og i fjæra, var dem ikke sene med å takke ja. Store og små 4H-ere var veldig fornøyd med å kunne gjøre en innsats for miljøet og lokalsamfunnet, og samtidig få litt penger i klubbkassa.





## Plakettmottakere i Sogn og Fjordane

Etter å ha mottatt både bronse- sølv- og gullmerke, samt alle de tre fagskjoldene, er det stor stas å motta 4H-plaketten som beviset på gjennomført 4H-program.

## Vil du lese om din klubb i AKTIVITET?

Send tekst og bilder til redaktør beate.

johansen@4h.no. Merk eposten «medlemsblad». Bildene må være minst 1. MB store, og det må være greit for både fotograf og dem på bildet. Vi vil også bruke noen av bildene til annet verve- og informasjonsmateriell.



Foto: Rune Sjöberg

## Årsmøte i Hordaland

4H Hordaland hadde fylkesårsmøte 9. februar i Kinsarvik. 33 av 35 klubber var representert, og ca. 160 deltagere stilte.

## Lager eget klubblokale

Rask 4H i Hedmark lager sitt eget klubblokale i kjelleren på samfunnshuset i bygda. Både medlemmer og foreldre står på for å pusse opp rommet, som blant annet skal brukes til spillkvelder og ungdomsklubb. Leder Oliver Kvarberg (15) håper de blir ferdig i løpet av 2020.



Foto: Ivar Skogset

## Blåtur med hundeslede

Da Framsyn 4H i Trøndelag dro på blåtur (overraskelsestur) var det mange spente 4H-ere som lurte på hvor turen gikk og hva de skulle være med på. Gleden var stor da de fikk vite at de skulle kjøre hundeslede. Etter å ha sust rundt i skogen i full fart, smakte det godt med mat på bål og varm saft.

– En flott dag sammen med flotte mennesker med klart hode, varmt hjerte, flinke hender og god helse, oppsummerer klubbbrådgiver May Skogset.



Foto: Øyvind Sogn

## Julefest med Toso 4H

Toso 4H var en av flere arrangører som sørget for at 100 personer kunne samles til en god, gammeldags julefest på Jevnaker i Viken. Aspiranten Jens Andor Sogn (10) var kveldens konferansier, og klubben hadde til og fått selveste jule-nissen til å komme.





## Nyttårsball

10. januar feiret 4H Vestfold det nye 4H-året med nyttårsball på Sagatun, med Hjelpsom 4H som vertskap. 59 deltakere koste seg dans, leker og selvfølgelig kroning av ballets konge og dronning. Menyen bestod som alltid av roastbeef og fløtegratinerte poteter, med is til dessert. Deltakerne var også så heldige å ha med en hedersgjest på ballet – nemlig selveste landsleirmaskoten Torske som er på norgesturne.



## Kløvergruppe på 4H-gård

Furustrand 4H i Oppland har en egen kløvergruppe som har samlinger på Valstrans 4H-gård. Der har de samlinger hvor de koser med dyra på gården, besøker gapahuken, leker i skogen og har det gøy sammen.

## Styrevervskurs i Trøndelag

4H Trøndelag arrangerte styrevervskurs på Snåsa sammen med Snåsa 4H, på Mære sammen med alumnklubben NTAK og på Skaun sammen med Ekornet 4H. Til sammen var det ca. 230 4H-ere som lærte om sitt styreverv. I tillegg ble helgene fylt med ÅLVÅGS, volleyball og mye moro. Temaet for ÅLVÅGS var olympiske leker og bryllup. ÅLVÅGS betyr «å lære ved å gjøre sammen», og er en fellesoppgave for hele kurset, der ulike grupper og personer får oppgaver og utfordringer som skal løses eller gjennomføres.



Foto: Maren Hånnem Kavli og Siri Hokstad



## Utemøte hos Rapp 4H

Rapp 4H i Vestfold hadde utemøte i gapahuken sin i februar. På planen stod det egentlig aking og ski, men uten snø ble det heller mat på bål. Medlemmene laget grønnsakssuppe, grove vafler og banan med sjokolade.



Foto: Gro Kristine Munkbe

## Nattvolleyball

4H Østfold arrangerte nattvolleyball for 45 deltakere. Turnering varte hele natten.



Foto: Monica Avedal

## Pangstart i Gulen

4H-nemnda i Gulen i Sogn og Fjordane arrangerte «Pangstart» for 104 4H-ere fra Firkløveren 4H, Fjordglimt 4H, Havgula 4H, Kvitveisen 4H, Ungbjørka 4H og Vårvon 4H. Laurdag formiddag var det praktisk prosjektarbeid i grupper, der deltakarane fordelte seg mellom fiske, friluftsliv, skyting, fotball, volleyball, matlaging, dyr og foto. Ellers var det mange andre ulike aktiviteter gjennom helga – blant annet kin-ball, maling, kanonball, bueskyting, paintball og nattvolleyball.



# Kløvermoro for kløvermedlemmer!

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



Petter Langøre  
i stallgangen.

## Bli kjent med dyra!

### 1. HVEM ER DU?

Jeg heter Petter Langøre. Jeg er ett år gammel og er kanin. Kaninrasen min heter fransk vedder.

### 2. HVOR BOR DU?

Jeg bor i en bingje i stallen på Hauger 4H-gård i Asker i Akershus. Jeg har en stor bingje fordi menneskebarna skal kunne komme inn til meg og hilse på meg der jeg bor.

### 3. HVORDAN MAT SPISER DU?

Jeg spiser en tørr brødsalk hver dag. Om vinteren spiser jeg det jeg vil av høy. Om sommeren spiser jeg veldig mye gress, og det jeg liker aller best – nemlig løvetann. Jeg får rent vann i skåla mi hver dag. Jeg er veldig glad i gulrøtter, men det spiser jeg bare som lørdagsgodt.

### 4. HVA LIKER DU Å GJØRE?

Hver morgen hopper jeg frem og tilbake i stallgangen mens matmor fører hestene. Noen ganger løper jeg etter katten, men han vil ikke leke med meg. Jeg har nettopp fått seks små kaninunger sammen med Brunøre.

### 5. HVORDAN ER DET Å BO PÅ EN 4H-GÅRD?

Det er veldig fint å bo på en 4H-gård, for da er det så mange som kommer på besøk for å kose meg og gi meg gress. Jeg er ikke så glad i å bli løftet på, men sett deg ned ved siden av meg, så hopper jeg rundt deg. Kanskje hopper jeg opp på fanget ditt også.

## Tell løvetenner

HVOR MANGE LØVETENNER FINNER  
DU PÅ DISSE TO SIDENE?



## Ti spørsmål?

1. Hva kaller vi en person som reparerer hull i tennene?
2. Hva kalles barnet til kua?
3. Hva er det mye av i en ørken?
4. Hva er fargen på 4Hs logo?
5. Hva heter kjæresten til Donald Duck?
6. Hvilken prinsesse sov i 100 år?
7. Hvilken farge har kyllingen?
8. Hva heter faren til kyllingen?
9. Hva er verdens største kattedyr?
10. Hva heter insektet som bygger tuer i skogen?

SVAR: Tannlege. 2: Kalv. 3: Sand.  
4: Grønn. 5: Dolly Duck. 6:  
Tornrose. 7: Gul. 8: Hane. 9: Tiger.  
10: Maur.

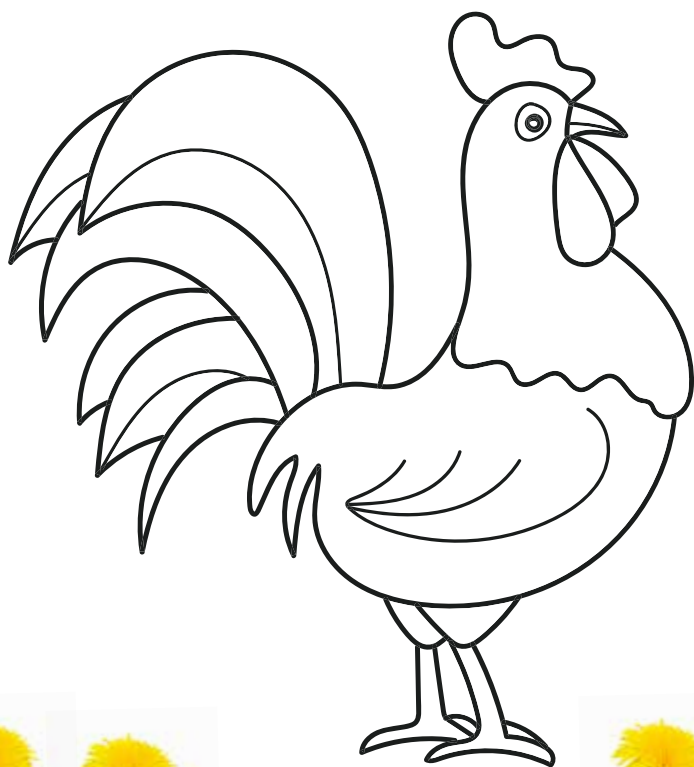
## Hva er det beste med å være kløvermedlem?



**EMILIE (8),**  
FRAMSYN 4H I TROMS  
Lære å lage mat ute, gå  
turer, være i skogen og være  
med venner utenom skolen.



**MARIUS (6),**  
FRAMSYN 4H I TROMS  
Være sammen med venner,  
plukke søppel og sove ute.



← Fargelegg haren







**GJENNESTAD**

VIDEREGÅENDE SKOLE



**Noe nyttig.  
Noe annet.  
Noe for nåtiden.  
Noe for fremtiden.**

Naturbruk // Helse- og oppvekstfag//  
Bygg- og anleggsteknikk //  
Salg, service og reiseliv //  
Påbygging til gen. studiekompetanse

**HVORFOR VELGE GJENNESTAD VGS?**

- kristen internatskole
- realistisk praksis
- engasjerte lærere
- elever fra hele landet

Søk skoleplass på [gjennestadvgs.no](http://gjennestadvgs.no)





# Sommer på setra

**Digger du tv-programmet «Farmen»? Da er seterkurs på Nordgårdsetra 4H-seter noe for deg!**

Solstrålene treffer de fire ungdommene som står på tunet og kinner smør. Katten har funnet seg en skyggefull plass og grisen leter etter noen smakfulle røtter. Kua tusler rolig over tunet, mens den vifter bort noen fluer med halen og tygger på halvhjerta på en munnfull gress, selv om den slettes ikke er sulten.

## Lært ungdom om seterdrift i 30 år

Et stykke inn i de vestfoldske skoger finner man Nordgårdsetra 4H-seter. En godkjent 4H-seter som har lært ungdom om seterdrift i 30 år. Denne sommeren er ikke noe unntak.

– I sommer har vi fire seterkurs for ungdom mellom 12 og 18 år og to seterkurs for de mellom 9 og 12 år, i tillegg til å være åpen for publikum hver dag hele sommeren, forteller daglig leder Sigrid Ulstein.

Seterkursa for ungdom er skreddersydd for å løse 4H-prosjektet «På setra», og kan ses på som en god blanding av en lærerik ferie, en annerledes 4H-leir og en spennende måte å gjennomføre 4H-prosjektet sitt på.

Vil du lære å melke kuer, kinne smør og koke prim? Bli med på seterkurs!



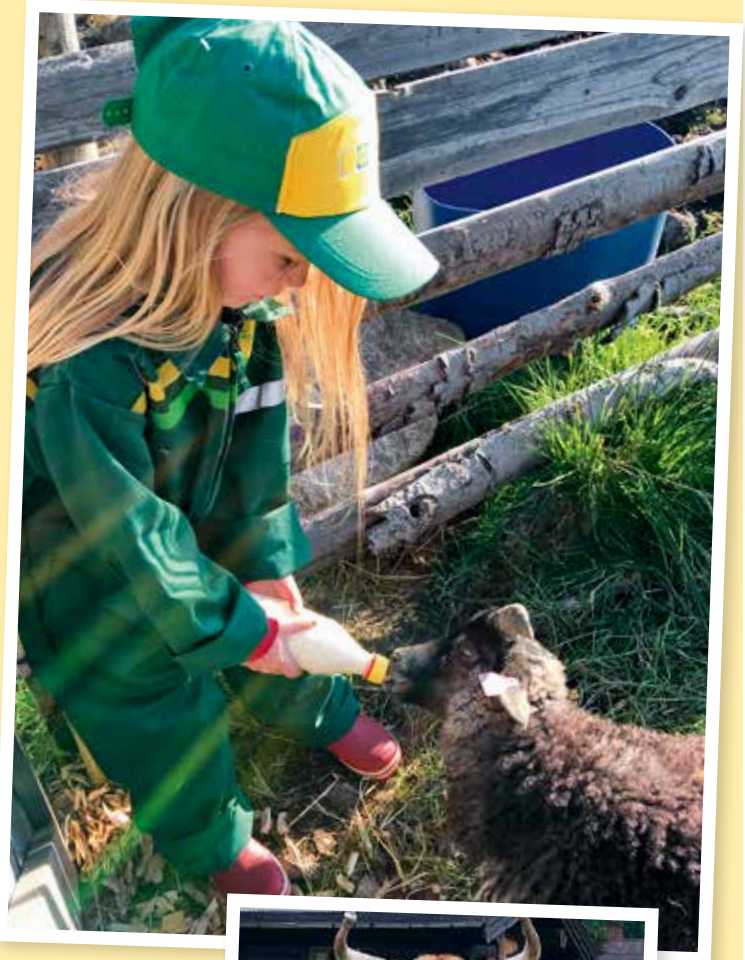
## Melker kuer og koker prim

Akkurat som på «Farmen» får deltakerne mye av ansvaret for dyra. Riktignok er det ingen ukesoppdrag som belønnes med tur på markedet, men i løpet av uka lærer deltakerne å stelle kuer, melke, separere, yste, kinne smør og koke prim, i tillegg til å bake brød i gammeldags bakerovn.

– Tid til bading, ridning og lek er det også, forteller kurslederen som gleder seg til nok en deilig setersommer.



På setra er det mange dyr som går løst rundt på tunet og nyter late sommerdager.



# Digitale 4H-prosjekt

*De nye, digitale 4H-prosjektene er en blanding mellom det vi kjenner til fra før av, og et helt nytt konsept.*

Lettere å dokumentere hva du har lært

Morsommere å lære ved å gjøre!

## TI STEG TIL GODKJENT 4H-PROSJEKT

1. Bestem deg for om du vil ha 4H-prosjekt alene, med en gruppe eller med hele klubben.
2. Bestem deg for hvilket tema du vil ha 4H-prosjekt om.
3. Logg deg inn på 4H.no.
4. Opprett ditt 4H-prosjekt i prosjektplattformen.
5. Velg inntil 15 oppdrag fra oppdragsbanken.
6. Få planen din godkjent av klubbbrådgiver.
7. Gjennomfør oppdragene.
8. Legg inn bilder, filmer osv. fra det du gjør i prosjektplattformen.
9. Ha utstilling på høstfesten.
10. Få merket for godkjent prosjekt og vær stolt av deg selv!

## OPPDRAGSBANKEN

- Et 4H-prosjekt består av flere praktiske aktiviteter som kalles oppdrag.
- Du kan velge opptil 15 oppdrag hvert prosjektår.
- I oppdragsbanken finner du forslag til hvilke oppdrag du kan gjennomføre i 4H-prosjektet ditt.

## PROSJEKTPLATTFORMEN

- Prosjektplattformen er der du dokumenterer prosjektarbeidet ditt.
- Du kan laste opp bilder/videoer eller skrive om hva man har lært av de ulike oppdragene du har gjennomført.
- Alle medlemmer får sin egen bruker inne på prosjektplattformen, og du må logge deg inn med medlemsnummer og passord for å kunne jobbe med prosjektet.



Velg mellom enkle og vanskelige oppdrag i mange kategorier.

**Sjekk ut de nye digitale 4H-prosjektene på [4H.no](http://4H.no)!**