



Foto: Sarah Hvidsten Kristiansen

Inkluderende

Fleksibelt

Lærerikt

# 4H-løpet

4H-løpet er din mulighet til å lære, utvikle deg og ha det gøy i 4H. Det er du som bestemmer hva ditt 4H-løp skal bestå av.

# Hva er 4H-løpet?

- Du samler poeng ved å gjennomføre 4H-oppgaver, ta på deg verv eller en aktiv rolle i 4H, og ved å delta på arrangement (les mer under).
  - Du kan tilpasse 4H-året ditt slik du ønsker. Du kan samle flere poeng ett år og færre poeng et annet – mer fleksibelt for deg.
  - Alle som fullfører et aktivt 4H-år får en årspins, uansett hvor mange poeng du får.
  - For å oppnå plaketten i det nye 4H-løpet må du samle 1.000 poeng og være 18 år eller eldre det året du mottar plaketten. Plaketten er en høytstående utmerkelse som deles ut av fylket.
  - 4H-året starter i januar\* og avsluttes til høstfesten i klubben. På høstfesten lager du en utstilling om ditt prosjekt.
- \*1 år starter vi i februar. Verv i styrer teller fra årsmøtene.

## Poengoversikt

Aspirant	40 poeng pr år
Junior	120 poeng pr år
Senior	160 poeng pr år

Som aspirant kan du ta opptil 40 poeng per år. Poengene for junior og senior tilsvarer et vanlig prosjekt. Det er mulig for juniorer og seniorer å ta færre poeng per år, eventuelt ta flere poeng per år (max 250).

## PROSJEKTPLATTFORMEN

### 4h-året 2024

PLANLEGGING

GJENNOMFØRING

ØKONOMI

AVSLUTNING

UTSKRIFT

Ulike faner i prosjektet:  
se forklaring neste side.

# Hvordan gjør du det?

[Prosjektplattformen](#) er løsningen du jobber i. Logg inn med medlemsnummeret ditt. Du jobber gjennom ulike faner, som til sammen forteller deg hva du har planlagt og hva du fikk gjennomført i år.

**Prosjektet er delt opp i ulike faner** (se bilde på side 2):

**Planlegging:** Her lager du prosjektplanen din og du kan velge oppdrag. Her skriver du også om du vil bruke tiden din på verv eller delta på leir. Er du senior, da lager du budsjett her. Prosjektplanen må være godkjent av en klubbrådgiver før du kan gå videre til neste fane.

**Gjennomføring:** Her skal du fortelle hvordan du har jobbet med prosjektet ditt, i ord eller bilder. Du skriver om oppdragene du valgte, om eventuelle verv og deltakelser. Du kan legge til ekstra oppdrag og markere at oppdrag ikke skal være med.

**Økonomi:** Juniorer og seniorer skal føre regnskap. I denne fanen kan du registrere pengene du har brukt eller tjent i prosjektåret ditt.

**Avslutning:** Her ser du tilbake til 4H-året og forteller hvordan året har gått og hva du har lært. Du planlegger utstillingen på høstfesten og sender inn hele prosjektet til klubbrådgiveren. Klubbrådgiveren kan sende prosjektet tilbake om det er noe som mangler, eller avslutte 4H-prosjektåret for deg. Når det er avsluttet får du overført poengene du har samlet til medlemsregisteret (Min Side).

**Utskrift:** denne fanen bruker du når du vil dele eller skrive ut prosjektrapporten din.

# Hvordan få hjelp?

Prosjekttittel ?

- Klikk på sirkelen med spørsmåltegn i prosjektplattformen.
- Gå til våre [informasjonssider](#) på 4h.no.
- Ta kontakt med klubbrådgiver eller 4H-kontoret i fylket ved individuelle spørsmål.
- Send en melding til [support@4h.no](mailto:support@4h.no) ved tekniske utfordringer.

Mer informasjon  
finner du på:  
[4h.no/4h-lopet](http://4h.no/4h-lopet)



Foto: Line H. Jacobsen

På bildet ser du plaketten, den blir gravert med navnet ditt og klubben din. I tillegg får du et vitnemål med alt du har gjort i 4H-løpet ditt.

# Mer informasjon

## 1. GJENNOMFØRE 4H-OPPDRAG



Foto: Sarah Hvidsten Kristiansen

Du velger hva du har lyst til å lære mer om i det kommende året ved å velge deg ut ett eller flere 4H-oppdrag fra Oppdragsbanken.

Fullførte oppdrag gir ulike poeng, avhengig av tidsbruk og vanskelighetsgrad.

## 2. TA PÅ DEG VERV ELLER AKTIVE ROLLER



Foto: Sarah Hvidsten Kristiansen

Du får poeng for verv. Det vil si å være styremedlem i klubbstyret, fylkesstyret eller Sentralstyret.

Du får poeng for aktive roller som f.eks. ved å bidra i en komité, stille som instruktør, aspirantleder, friluftshelt, trivselsagent, stå på stand etc.

## 3. DELTA PÅ LEIR ELLER KURS



Foto: Sarah Hvidsten Kristiansen

Du får poeng for å delta på arrangement som leir og kurs, enten det er lokalt i fylket, nasjonalt eller internasjonalt.