

Nasjonalt infokveld 4H-løpet

Planlegging og gjennomføring 4H-prosjekt

5. februar 2025



Vi snakker om

- 4H, 4H-løpet og 4H-prosjekter
- Bruke oppdragsbanken
- Starte et prosjekt i prosjektplattformen
- Opprette og levere en prosjektplan
- Arbeide med 4H-året ditt

Hvem er 4H

4H er en
fritidsorganisasjon
for barn og ungdommer
hvor alle kan oppleve
mestring og tilhørighet

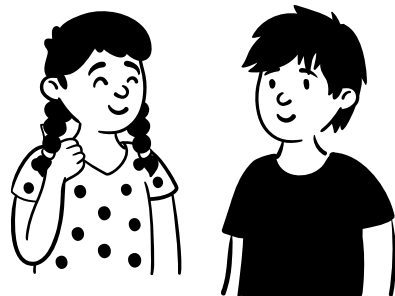
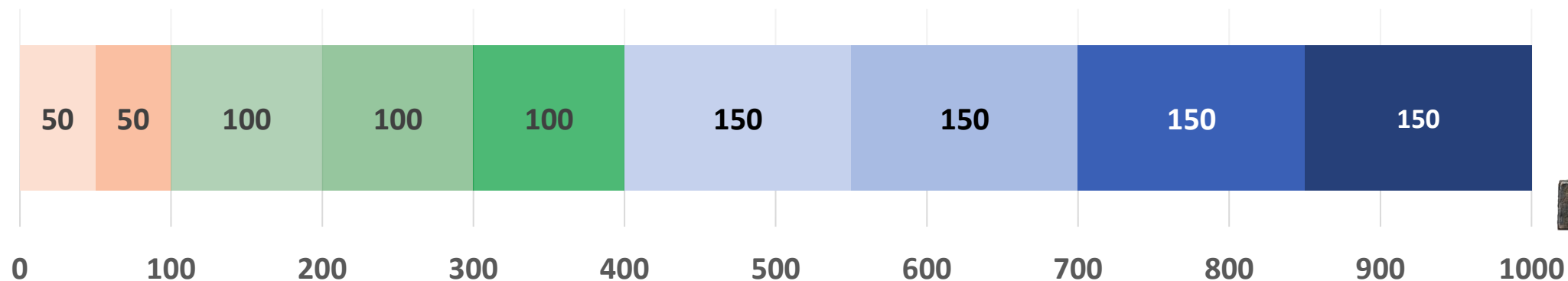
4H sitt motto:
Lære ved å gjøre

4H-løftet:
Vi lover å arbeide mot
det mål å bli en
ungdom med klart hode,
varmt hjerte, flinke
hender og god helse

4H gir barn og unge en
møteplass, der de gjennom
egne valg og utforskning,
opplever mestring, får
kunnskap og nye venner.

Klare hoder hjelper barna ta egne valg.
Og gjennom varme hjerter, flinke hender og
god helse får de verktøy for livet.
Slik at de kan ta vare på hverandre,
omgivelsene og seg selv.

Mestring gjennom poengbasert 4H-løpet



ASPIRANT (10-11 år)
50 poeng

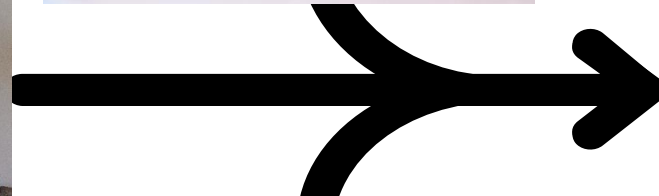


JUNIOR (12-14 år)
100 poeng
Maks 175 poeng



SENIOR (15-18+ år)
150 poeng
Maks 250 poeng

2024: Poeng i 4H-løpet samles på ulike måter



**4H-plakett:
1000+ poeng
18 år**

Registrering Prosjektplattformen og Min side

PROSJEKTPLATTFORMEN



4H-året 2025

Klubbrådgiver: Linda Liem
45255426
Linda.liem@4h.no

Antall oppdrag: **1** **2**

Planlagte poeng: 110 / 135

[Gå til prosjektet](#)

Planlegging → Plan levert → Godkjent plan → **Under arbeid** → Levert → Godkjent

- Arbeid med det aktuelle 4H-året
- 4H-oppdrag (eget valg)
- Samarbeid (fellesoppdrag)
- Aktive roller og andre arrangementer (oppdrag)

Min Side

4

Mine poeng
Poengstatus : 160 Poeng i år: 0 Totalt poeng se prosjektprofilen

160 P

Vis alle år

År: 2024

ProsjektNavn	Fagområde	Kategori	Poeng
Leder	Klubb verv	Verv	

År: 2023

ProsjektNavn	Fagområde	Kategori	Poeng
Vå lager leir		Merke	160
			Sum Poeng: 160
			Sum tellende Poeng: 160

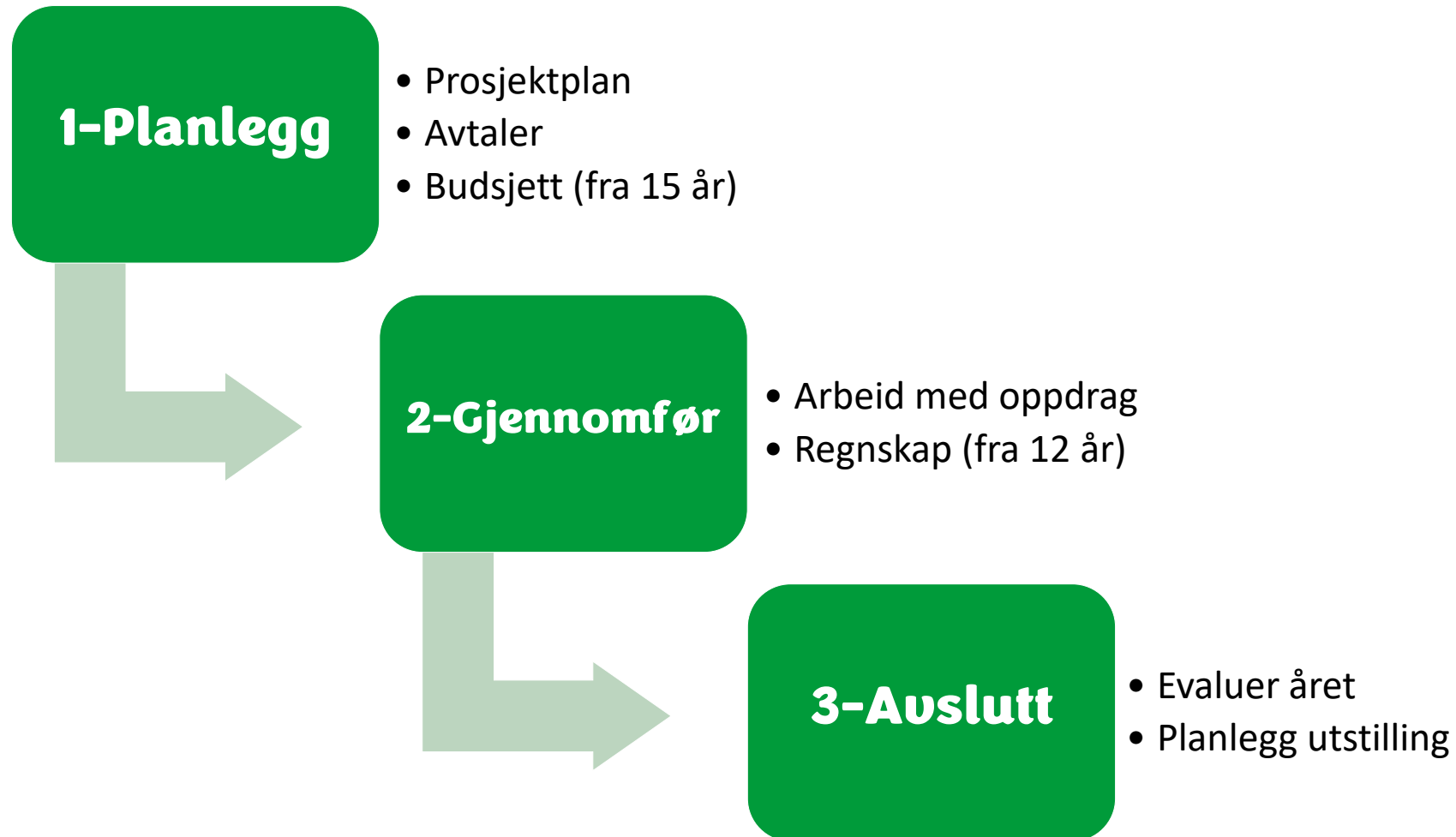
Mine aktiviteter

- Mine opplysninger
- Mitt medlemskap
- Påmelding
- Påmeldte aktiviteter
- **Mitt 4H-løp**
- Prosjektprofil

- Historikk
- Registrering aktuelle styreverv
- Registrering aktuelle arrangementer (fylke, nasjonal, nordisk)



Steg i 4H-prosjektarbeid



Prosjektverktøy



Prosjektplattformen

Logg deg inn på prosjektplattformen for å jobbe med ditt 4H-prosjektår.



Oppdragsbanken

Oppdragsbanken er fylt med mange kule oppdrag du kan gjennomføre i forbindelse med 4H-prosjektet ditt.



Informasjonssider

På informasjonssidene har vi samlet alt du trenger å vite i forbindelse med prosjektarbeid i 4H.

Informasjonssider = ressursbank

Informasjon om digitale 4H-prosjekter

Utfordringer med prosjektplattformen?

Les *Aktuelle saker* under for en oversikt over kjente saker.

Trykk på hurtiglenke for å lese mer om hvordan 4H-prosjekter fungerer:

- [4H-løpet for medlemmer](#)
- [4H-løpet for klubbrådgivere](#)

Bla gjennom en kort innføring om prosjektarbeidet i 4H-løpet. Presentasjonen under kan du laste ned under *Brukerveiledninger prosjektplattformen*.

Sjekk gjerne ut de andre artiklene i menyen på denne siden for å bli bedre kjent med 4H-løpet og prosjektplattformen. Informasjonssider blir fortløpende oppdatert med nye tekster og visuelle veiledninger.



For 4H-ere

Nedlastingscenter

4H-prosjekter ^

Prosjektplattformen v

Oppdragsbanken

[Informasjonssider](#) ^

4H-løpet for medlemmer ^

Lag en plan

Legg til oppdrag

Gjennomfør oppdrag (under oppdatering)

Før regnskap (under oppdatering)

Avslutt og lever 4H-prosjektet (under oppdatering)

4H-løpet for klubbrådgivere v

Gi oss din tilbakemelding

Merkesystemet

Landslotteri

Nettbutikk

Medlemsblad

Søk støtte



Kom i gang som medlem

[Forsiden](#) | [For 4H-ere](#) | [4H-prosjekter](#) | [Informasjonssider](#) | [4H-løpet for medlemmer](#)

4H-løpet for medlemmer

I 4H-løpet samler 4H-medlemmer poeng til 4H-plaketten ved å gjennomføre oppdrag, ta på seg styreverv, eller delta på større arrangementer gjennom året. Er du et 4H-medlem, da kan du bruke denne oversikten for å komme raskt i gang med 4H-året ditt.

✓ Bestem hva du vil gjøre i 4H-året ditt

✓ Merk oppdrag i oppdragsbanken som favoritt

✓ Opprett et prosjekt i prosjektplattformen

✓ Planlegg 4H-året ditt

✓ Rapportert underveis

For 4H-ere

Nedlastingscenter

4H-prosjekter



Prosjektplattformen

Oppdragsbanken

Informasjonssider



[4H-løpet for medlemmer](#)



Lag en plan

Legg til oppdrag

Gjennomfør oppdrag (under oppdatering)

Før regnskap (under oppdatering)

Avslutt og lever 4H-prosjektet (under oppdatering)

Oppdragsbanken

Oppdragsbanken

Oppdragsbanken er fylt med praktiske aktiviteter som gjennomføres i forbindelse med et 4H-prosjekt. Fargene gul, grønn, blå, lilla og rød på hvert bilde viser hvor vanskelig og tidkrevende et oppdrag er. Et 4H-prosjekt består av flere oppdrag, og man kan velge opptil 15 oppdrag hvert prosjektår. Bruk filteret under for å finne oppdragene som passer deg, eller foreslå nye oppdrag som kan legges til på siden. **Oppdragsbanken består av innsendte forslag fra barn, unge og voksne og oppdateres jevnlig.**

Har du spørsmål?
[Les mer om oppdrag](#)

Vi har fått mange gode oppdragsforslag og skal nå sortere disse. Vi åpner for innsending av oppdrag senere.

^ Filtrer oppdrag

Fritekstsøk

Søk



Observere stjernehimmelen

Natur 25 Poeng

Mellom Medium



Fri i fjæra: Lær deg knuter

Natur 50 Poeng

Mellom Vanskelig



Tur med hengekøye

Natur 40 Poeng

Heldags Lett

- Innhold for 4H-prosjekt
- Inspirasjonsbank
 - Klubbaktiviteter
 - Andre aktiviteter
 - Åpen for alle
- Logg på og velg favoritt oppdrag
- Mulig å lage egne oppdrag
- Innspill medlemmer og andre
- Kontinuerlig påfyll

Prosjektplattformen

- Verktøy registrering 4H-prosjekt
- Fleksibel
 - Individuelt valg av innhold
 - Kan bruke multimedia
 - Tilgang til nettbaserte ressurser
- Synkroniserer med medlemsregisteret
- Kontinuerlig utvikling

PROSJEKTPLATTFORMEN



Hvordan opprette fellesoppdrag?

^ Prosjektplan

∨ Oppdrag

Legg til oppdrag ?

Søk i Oppdragsbanken Legg til eget oppdrag

Hvor mange planlagte poeng?

150p

Du har nok poeng for et vanlig prosjektår (150 poeng).

Valgte oppdrag ?

X Bygge trehytte 110 poeng

Se oppdrag Rediger deltakere

^ Avtaler

1. Alle medlemmer trenger et eget prosjekt uten fellesoppdraget
2. Et medlem oppretter oppdrag og legger til andre (**Rediger deltakere**)
3. Oppdrag blir automatisk lagt til alle aktuelle prosjekter
4. Alle jobber i samme oppdrag (dvs at tekst og bilder er delt)
5. Deltakerliste kan endres underveis