

Bli med!

4[✿]

Vi ønsker fleire barn, unge og vaksne med i 4H.
I dette heftet kan du lese meir om kva 4H er, kva
du kan vere med på og korleis du blir medlem.



التعلم بالممارسة العملية
LÄARNING BY DOING
BARO ADOO SAMAYNAYA
'ሰምሰስራሕ ምምሃር'
LÆRE VED Å GJØRE

Velkomen til 4H!

I Noreg er det nærmare 13 000 medlemmer fordelt på ca. 600 4H-klubbar og 50 4H-gardar. 4H er ope for alle, uavhengig av språk, kultur, kjønn eller funksjonshemming.

Organisasjonen er medlemsstyrt. Det betyr at det er medlemene i aldersgruppa 10-18 år sjølv som bestemmer kva slags aktivitetar ein skal ha i klubben. Vi har også vaksne rådgjevarar med i 4H. Vi tilbyr aktivitetar av god kvalitet i eit trygt, rusfritt og sosialt miljø.

På baksida av brosjyren finn du kontaktinformasjon til din lokale 4H-klubb.

Kva er ein 4H-klubb?

Ein 4H-klubb er ein viktig møteplass i lokalmiljøet. Vi har aktivitetar som turar i naturen, teaterarbeid, handverk, volleyballkampar, hyggekveldar, leir, gardsbesøk og matlaging. Det er medlemene som bestemmer aktiviteten. Kvart år blir det gjennomført årsmøte der planar blir vedtekne på demokratisk vis, og styret blir valt. Klubbstyret består av medlemmer i alderen 10-18 år, og dei har ansvaret for å drive klubben gjennom året.

På årsmøtet vel også medlemene vaksne klubbådgjevarar som gjev råd, hjelp og rettleiing. Dette er gjerne føresette eller andre vaksne som driv klubben saman med unge leiarar utan å få betalt.

Foto: 4H Sogn og Fjordane



Foto: 4H Sogn og Fjordane





Kvifor skal du bli med?

Ha det moro saman med andre! Saman med vener får ein opplevingar og lærdom for livet.

I 4H får medlemene høve til å utvikle seg sjølve, i eit sosialt fellesskap. Vi stiller ikkje spesielle krav for å bli medlem. Som medlem i 4H kjem du lettare i kontakt med andre menneske, du får fleire vener. Dei fleste medlemmer er i alderen 10-18 år, men ein kan også vere med som frivillig vaksen.



Å vere med er sunt og lærerikt

Kjensla av å vere ein del av noko, at ein høyrer saman og høyrer heime ein stad, er utruleg viktig. I 4H utviklar ein identitet, sjølvrespekt og tilhørslse. Det er viktig for eins eiga fysiske og psykiske helse. Det er og lettare å vere fysisk aktiv saman med andre enn å drive aktivitet åleine. Du lærer mykje om både natur, landbruk, organisasjonsarbeid og demokrati gjennom 4H.

Mottoet til 4H:

**«å lære
ved å gjere»**



4H-prosjekt

Kvart år gjennomfører 4H-medlemene eit prosjekt, anten åleine eller saman med andre i 4H-klubben. Dei vel sjølv tema for prosjektet. Prosjekta er delte inn i områda natur, kultur, samfunn og helse.

4H-medlemene lærer mykje nytt når dei arbeider med prosjekta. Dei fleste 4H-arane har ein prosjekthjelpar som gjev råd og rettleiing undervegs

Foto: 4H Sogn og Fjordane



Bli med og bidra, møt nye menneske!

4H drivast i hovudsak av frivillige. Dette er foreldre og andre som stiller opp utan å få løn. Dei frivillige bidreg slik at ein har gode aktivitetstilbod og blir ein god stad å vere.

Det er mange oppgåver som skal løysast i ein 4H-klubb, mellom anna køyring, matlaging, og vere der som vaksen hjelpar. Dette frivillige arbeidet som kjem klubbane til gode kallast «dugnad». Dugnaden gjev mange gode opplevingar, du bidreg til fellesskapet. Innsatsen din blir sett stor pris på!





Trygt og godt!

Alle 4H-klubbar forpliktar seg til å gje barn og ungdom eit trygt og godt tilbod. Vi har klare rammer og jobbar aktivt for å inkludere alle.

Skal du vere klubbbrådgjevar eller leiar for barn og unge må du ha ein godkjent politiattest.

Foreldre og føresette kan også ha verv i 4H, eller bli med å bidra som rådgjevar eller hjelpar.



Kva kostar det?

Klubbane jobbar for at kostnadene for å vere med blir så låge som mogleg.

Medlemskontingent

Alle må betale ein årleg kontingent for å vere medlem og vere med på 4H-aktivitetar, men du er hjarteleg velkomen til å prøve aktivitetane våre før du blir medlem.

Andre utgifter

Om ein skal delta på leir eller kurs, må alle vere med på å dele kostnader til utstyr, reiser, instruktørar osv. Kvart år får 4H-medlemene tilbod om å vere med på ulike leirar. Det er aspirantleir, fylkesleir, landsleir eller nordisk leir. Dei som har oppdaga leirlivet i 4H, reiser gjerne på leir år etter år.



Foto: 4H Sogn og Fjordane



Utstyr og klede

For dei fleste aktivitetar treng ein ikkje noko spesielt utstyr. Eit godt råd er at kledda står i stil med aktiviteten. Skal ein bake, treng ein forklede, skal ein ut på tur er det greitt med klede og sko som toler vêr og vind. Det går fint å ha lange bukser og hovudplagg, uansett aktivitet.



Foto: Øystein Julien



Foto: Geir Aardalsbakke



Foto: 4H Sogn og Fjordane

Føremålet til 4H er å utvikle ein aktiv og samfunnsengasjert ungdom med ansvarskjensle og respekt for natur og menneske.

Målsetjinga til 4H blir uttrykt gjennom 4H-lovnaden:

«Vi lovar å arbeide mot det mål å bli ein ungdom med klårt hovud, varmt hjarte, flinke hender og god helse.»



Foto: 4H Sogn og Fjordane

Ønskjer du å bli med i 4H? Kontakt oss!

Din lokale 4H-klubb er:

.....

Kontaktperson:

.....

Telefonnummer / E-postadresse:

.....

