

Bli med! 4[✿]

Vi ønsker flere barn, unge og voksne med i 4H.
I dette heftet kan du lese mer om hva 4H er, hva
du kan være med på og hvordan du blir medlem.



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

Foto: 4H Sogn og Fjordane

4H Norge

Velkommen til 4H!

I Norge er det nærmere 13 000 medlemmer fordelt på ca. 600 4H-klubber og 50 4H-gårder.

Organisasjonen er medlemsstyrt. Det betyr at det er medlemmene i aldersgruppen 10-18 år selv som bestemmer hvilke aktiviteter en skal ha i klubben. Vi har også voksne rådgivere med i 4H. Vi tilbyr aktiviteter av god kvalitet i et trygt, rusfritt og sosialt miljø.

På baksiden av brosjyren finner du kontaktinformasjon til din lokale 4H-klubb.

Hva er en 4H-klubb?

En 4H-klubb er en viktig møteplass i lokalmiljøet. Vi har aktiviteter som turer i naturen, teaterarbeid, håndverk, volleyballkamper, hyggekvelder, leir, gårdsbesøk og matlaging. Det er medlemmene som bestemmer aktiviteten. Hvert år gjennomføres et årsmøte der planer blir vedtatt på demokratisk vis, og klubbstyret blir valgt.

På årsmøtet velger også medlemmene voksne klubb­rådgivere som gir råd, hjelp og veiledning. Dette er gjerne foresatte eller andre voksne som driver klubben sammen med unge ledere uten å få betalt.

Foto: 4H Sogn og Fjordane

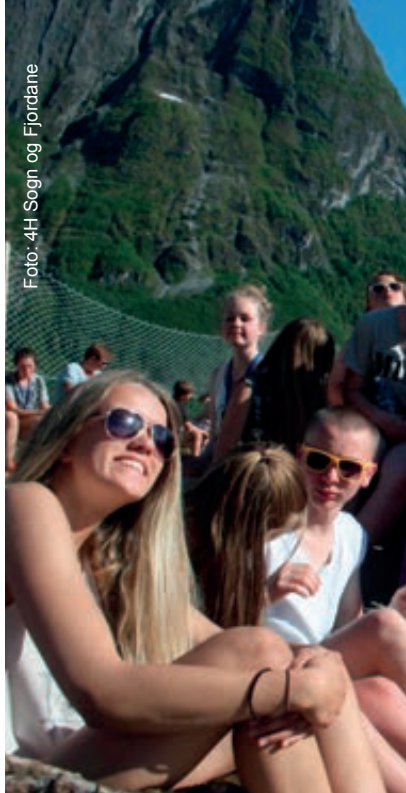


Foto: 4H Sogn og Fjordane





Hvorfor skal du bli med?

Ha det gøy sammen med andre!
4H er åpent for alle, uavhengig av språk, kultur, kjønn eller funksjonshemming. Sammen med venner får man opplevelser og lærdom for livet.

I 4H får medlemmene mulighet til å utvikle seg selv, i et sosialt fellesskap. Det stilles ikke spesielle krav for å bli medlem. Som medlem i 4H kommer du lettere i kontakt med andre mennesker, du får flere venner. De fleste medlemmer er i alderen 10-18 år, men en kan også være med som frivillig voksen



Å være med er sunt og lærerikt!

Følelsen av å være en del av noe, at man hører sammen og hører hjemme et sted er utrolig viktig. I 4H utvikler man identitet, selvrespekt og tilhørighet. Det er viktig for ens egen fysiske og psykiske helse. Det er og lettere å være fysisk aktiv sammen med andre enn å drive aktivitet alene. Du lærer mye om både natur, landbruk, organisasjonsarbeid og demokrati gjennom 4H.

Mottoet til 4H:

**«å lære
ved å gjøre»**



4H-prosjekt!

Hvert år gjennomfører 4H-medlemmene et prosjekt, enten alene eller sammen med andre i 4H-klubben. De velger selv tema for prosjektet. Prosjektene er delt inn i områdene natur, kultur, samfunn og helse.

4H-medlemmene lærer mye nytt når de arbeider med prosjektene. De fleste 4H-erne har en prosjekthjelper som gir råd og veiledning underveis.

Foto: 4H Sogn og Fjordane



Bli med og bidra, møt nye mennesker!

4H drives i hovedsak av frivillige. Dette er foreldre og andre som stiller opp uten å motta lønn. De frivillige bidrar slik at man har gode aktivitetstilbud og blir et godt sted å være.

Det er mange oppgaver som skal løses i en 4H-klubb, blant annet kjøring, matlaging, og være der som voksen hjelper. Dette frivillige arbeidet som kommer klubbene til gode kalles «dugnad». Dugnaden gir mange gode opplevelser, du bidrar til fellesskapet. Din innsats blir satt stor pris på!





Trygt og godt!

Alle 4H-klubber forplikter seg til å gi barn og ungdom et trygt og godt tilbud. Vi har klare rammer og jobber aktivt for å inkludere alle.

Skal du være klubbårdgiver eller leder for barn og unge må du ha en godkjent politiattest.

Foreldre og foresatte kan også ha verv i 4H, eller bli med å bidra som rådgiver eller hjelper.



Hva koster det?

Klubbene jobber for at kostnadene for å være med blir så lav som mulig.

Medlemskontingent

Alle må betale en årlig kontingent for å være medlem og være med på 4H-aktiviteter, men du er hjertelig velkommen til å prøve våre aktiviteter før du blir medlem.

Andre utgifter

Dersom man skal delta på leir eller kurs, må alle være med å dele kostnader til utstyr, reiser, instruktører osv. Hvert år får 4H-medlemmene tilbud om å være med på ulike leirer. Det er aspirantleir, fylkesleir, landsleir eller nordisk leir. De som har oppdaget leirlivet i 4H, reiser gjerne på leir år etter år.



Foto: 4H Sogn og Fjordane



Utstyr og klær

For de fleste aktiviteter trenger man ikke noe spesielt utstyr. Et godt råd er at bekledningen står i stil med aktiviteten. Skal man bake, trenger man forkle, skal man ut på tur, er det greit med klær og sko som tåler vær og vind. Det går fint å ha lange bukser og hodeplagg, uansett aktivitet.



Foto: Øystein Julien



Foto: Geir Aardalsbøkke



Foto: 4H Sogn og Fjordane

Formålet til 4H er å utvikle en aktiv og samfunnsengasjert ungdom med ansvarsfølelse og respekt for natur og mennesker.

4Hs målsetting uttrykkes gjennom 4H-løftet:

«Vi lover å arbeide mot det mål å bli en ungdom med klart hode, varmt hjerte, flinke hender og god helse.»



Foto: 4H Sogn og Fjordane

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

Din lokale 4H-klubb er:

.....

Kontaktperson:

.....

Telefonnummer / E-postadresse:

.....

