

GLORIENTERING MED KFUM!

Koppling till de globala målen: Alla mål

Syfte: Skapa medvetenhet om vad de globala målen är för något och om hur vi alla kan vara med och bidra till en bättre värld

Tidsåtgång: ca 30 min – 1 timme

Målgrupp: Unga ledare, ca 15 år och uppåt

Material: 17 orienteringskontroller, kartor med utmärkta kontroller, samt lappar för varje kontroll till deltagarna (se KFUMs hemsida för att ladda ner materialet)

Gör så här:

Glorientering är som orientering fast att deltagarna ska hitta 17 olika kontroller, som alla representerar varsitt mål i Agenda 2030. Det går till så här:

Skriv ut målen nedan på dubbelsidigt papper, så att symbolen är på ena sidan av pappret och tipsen är på baksidan av pappret. Skriv även ut en karta över områden där ni ska orientera. Lägg ut de 17 olika orienteringskontrollerna på ett område eller i en skog och markera vart de finns på kartan. Ge sedan kartan till grupperna som ska leta kontrollerna samt lappar där de kan fylla i svaren.

På varje kontroll finns en text om vad målet betyder och vad de kan göra i sin vardag för att bidra till att uppnå det målet. När deltagarna hittat kontrollen behöver de skriva en av dessa tips på sitt svarformulär. Det gäller att hitta alla kontroller så snabbt som möjligt, och ni kan antingen göra denna aktivitet under en orienteringsdag, som en tävling, eller bara som en tipsrunda.



SVARSFORMULÄR

GLORIENTERING MED KFUM



När du hittat en kontroll, skriv ner ett av tipsen på vad du kan göra för att bidra till att nå det målet på rätt siffra

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____
11. _____
12. _____
13. _____
14. _____
15. _____
16. _____
17. _____

Namn: _____

SVARSFORMULÄR

GLORIENTERING MED KFUM



När du hittat en kontroll, skriv ner ett av tipsen på vad du kan göra för att bidra till att nå det målet på rätt siffra

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____
11. _____
12. _____
13. _____
14. _____
15. _____
16. _____
17. _____

Namn: _____

1

INGEN FATTIGDOM



ENGAGERA DIG I EN ORGANISATION

Engagera dig i en organisation som syftar till att sprida kunskap om orsakerna bakom fattigdom eller som på olika sätt arbetar med insatser för att minska fattigdomen i världen.

HANDLA HÅLLBART

Köp Fairtrade-produkter och bidra till hållbar handel och att de som producerat det du köper får en schysst ersättning för sitt arbete.

SPRID KUNSKAP

Alla människor vet inte vilka möjligheter de har att få statlig hjälp när de har det svårt ekonomiskt. Ta reda på vilken statlig hjälp som finns till för att hjälpa människor i svåra situationer. Sprid kunskapen till alla du kan, så att de också kan sprida den vidare.

STÖD INSAMLINGAR TILL MÄNNISKOR SOM HAR DET SVÅRT

Många organisationer har insamlingar för människor som har det svårt och tar emot donationer i form av kläder, mat och annat. Du har säkert något hemma som du kan bli av med – bidra med det du kan! Gå ihop med andra från din skola eller klass och gör en gemensam insamling.

LÄR DIG MER OM EKONOMISKA RÄTTIGHETER, SPARANDE OCH SKULDHANTERING

Gör research om eller gå en kurs i privatekonomi. Kolla upp vad som gäller kring rättigheter till land och egendom, vilka lagar och regler som påverkar småföretag, ekonomi och mikrolån. Se till att ha en personlig budget som gör att du får koll på hur mycket inkomster och utgifter du har.

2 INGEN HUNGER



DONERA MAT OCH LIVSMEDEL

Härbärgen och flyktingförläggningar tar oftast gärna emot mat och andra livsmedelsartiklar för att hjälpa behövande. Finns det någon i din kommun som du kan donera till?

KÖP NÄRPRODUCERAT

Stötta lokala bönder genom att köpa närproducerad mat och bidra på så sätt till hållbara system för livsmedelsproduktion

SLÄNG INTE BORT MAT

Visste du att 1/3 av den mat som produceras slängs eller förloras, samtidigt som hundratals miljoner går hungriga? Se över din egen konsumtion och lukta och smaka på maten innan du slänger den. Frys in eller ge bort mat som du vet att du inte kommer hinna äta upp.

ENGAGERA DIG

Engagera dig genom att gå med i en organisation med syfte att bekämpa världshunger i din kommun, skola eller närområde.

UPPMÄRKSAMMA HÅLLBART JORDBRUK

Uppmärksamma behovet av hållbart jordbruk. Matbrist uppstår ofta vid torka, regn, missväxt eller ohållbart nyttjande av marken. Genom utbildning och hållbara jordbrukstekniker kan tillgången på mat säkerställas.

3 HÄLSA OCH VÄLBEFINNANDE



VACCINERA DIG

Se till att du är vaccinerad. Det är en enkel sak du kan göra för att se till att du håller dig friskare. Att du är vaccinerad är också bra för samhället i stort.

DONERA BLOD

Att donera blod är en enkel sak du kan göra som kan göra en väldigt stor skillnad för en annan persons hälsa och välmående. Om du kan, försök att se till att donera blod regelbundet.

TALA ÖPPET

Tala öppet om sexuell och reproduktiv hälsa med dina vänner och i din familj.

UNDBIK RÖKA OCH DRICKA

Undvik vanor som att röka och dricka eftersom det ökar risken för sjukdomar och olyckor.

ÖKA KUNSKAPEN OM MENTAL HÄLSA

Bidra till att öka kunskapen om mental ohälsa som depression, drogmissbruk eller alzheimers.

TA ANSVAR I TRAFIKEN

1,25 miljoner människor dör varje år på vägar runt om i världen. Vi kan tillsammans förebygga detta genom att känna till trafikregler samt genom att hålla god ton mot andra förare och fotgängare ute i trafiken.

4 GOD UTBILDNING FÖR ALLA



SÄTT IHOP EN UTBILDNING

Sätt ihop en utbildning eller kurs om det just du har kunskap om och låt andra anmäla sig! Om du har en kompis som kan mycket om något, be kompiserna att hålla en kurs.

DONERA GAMLA BÖCKER

Ett av de enklaste sätten att öka en annan människas kunskap är att skänka gamla böcker. Be alla på din arbetsplats att ta med sig böcker till jobbet och skänk dem till några som behöver dem.

UPPMUNTRA TILL STUDIER

Uppmana unga att fortsätta sina studier efter gymnasiet för att vidareutvecklas, öka sin kompetens inom önskat område och likaså möjligheterna till ett bra jobb i framtiden.

ÖKA KUNSKAPEN OM BARNÄKTENSKAP

I många länder tvingas unga flickor lämna skolan för att gifta sig. Belys frågan – starta en diskussion om barnäktenskap med målet att hitta lösningar på problemet.

LÄR DIG ENGELSKA – ELLER LÄR UT ENGELSKA

Att tala bra engelska är en jättebra kunskap att ha i en globaliserad värld. Om du känner att du skulle behöva lära dig lite bättre engelska, försök att plugga lite mer. Varför inte gå en online-kurs eller be en kompis som är duktig på engelska om hjälp? Om du känner att du redan är bra på engelska, ställ upp som privatlärare för någon som skulle behöva hjälp med engelskan.

5

JÄMSTÄLLDHET



PÅVERKA MEDIEINDUSTRIN

Använd din röst för att påverka medieindustrin i form av reklambyråer, filmbolag och andra om att det är skadligt att porträttera kvinnor som sämre, mindre intelligenta och inkompetenta jämfört med män.

GÖR DIN RÖST HÖRD OM SEXISM

Gör din röst hörd och påtala sexistiskt språk och beteende. Dela positiva berättelser som visar på jämställdhet mellan könen och motarbetar stereotyper.

STÖTTA KVINNORS UTBILDNING

60 % av världens analfabeter är kvinnor. Bidra till att flickor och kvinnor får utbildning och övning hela livet genom att skapa plattformar där flickor kan inhämta kunskap och utvecklas.

GÖR DIN RÖST HÖRD FÖR LIKA LÖN

Kvinnors inkomst är i snitt 10-30% lägre än mäns för samma arbete. Öka medvetenheten genom att öppet tala om problemet med olika lön för samma jobb samt ge stöd till grupper som arbetar för lika lön för lika jobb - ring in till ett radioprogram, håll en föreläsning eller anordna en demonstration om problemet!

ANORDNA EN KARRIÄRDAG

Anordna en inspirerande karriärdag för att utmana stereotyper om kvinnliga yrken. Bjud in kvinnor från affärsvärlden och kvinnliga entreprenörer till din skola som kan hålla en föreläsning om sig själva och sina karriärer.

6

RENT VATTEN OCH SANITET



SPOLA INTE NER SKRÄP

Spola aldrig ner skräp, tamponger eller farliga kemikalier och mediciner i toaletten. Det förorenar floder och sjöar och drabbar både djur och människors hälsa.

HJÄLP TILL ATT STÄDA UPP

Gå ihop med ett gäng på ditt jobb eller i din skola och hjälp till att rensa upp i något smutsigt och skräpigt vattendrag i närheten av där du bor.

TA KORTA DUSCHAR

Att ta en dusch på 5 eller 10 minuter sparar oändligt mycket vatten jämfört med ett bad. Försök också att inte duscha för länge för att inte slösa med vatten.

SKÖLJ INTE TALLRIKAR FÖRE DISKMASKINEN

Skölj inte dina tallrikar. Om du använder diskmaskin, sluta skölja dina tallrikar innan du stoppar in dem i maskinen.

LAGA EN LÄCKANDE KRAN

Visste du att en läckande kran kan slösa mer än 11 000 liter vatten på ett år? Om du har en läckande kran hemma, på jobbet eller i skolan – laga den.

TA HAND OM VATTNET

Spola aldrig ner farliga kemikalier eller mediciner i toaletten. Det förorenar floder och sjöar och drabbar både djur och människors hälsa.

7 HÅLLBAR ENERGI FÖR ALLA



ÅTERVINN DINA BATTERIER

Batterier kan göra stor skada på miljön om de inte återvinns på rätt sätt, så se till att återvinna dina batterier. Starta upp en batteriinsamling på ditt jobb eller på din skola för att göra det lättare för alla att återvinna batterierna.

INSTALLERA SOLPANELER

Om du har möjligheten, installera solpaneler på ditt hus! Det kommer även hålla din elräkning nere. Man kan till och med sälja den elektricitet man inte använder själv.

LOCKET PÅ

Använd lock när du ska koka upp vatten i en kastrull. På så vis använder du 75 % mindre energi. Tänk också på att desto mer vatten, ju mer energi går åt.

SLÄCK LJUSET

Stäng av lampor när du inte använder dem.

FÅ KOLL PÅ SLÖSERI MED EL

Kolla vad din elräkning hemma ligger på idag. Utmana sedan dig själv och din familj med att försöka sänka elräkningen genom att slöa mindre el. Håll koll på hur elräkningen utvecklas – blir det bättre?

ERSÄTT GAMLA PRYLAR

Ersätt gammal elektronik med energieffektiva modeller och glödlampor.

8

ANSTÄNDIGA ARBETSVILLKOR OCH EKONOMISK TILLVÄXT



ÅTERVINN DINA BATTERIER

Batterier kan göra stor skada på miljön om de inte återvinns på rätt sätt, så se till att återvinna dina batterier. Starta upp en batteriinsamling på ditt jobb eller på din skola för att göra det lättare för alla att återvinna batterierna.

INSTALLERA SOLPANELER

Om du har möjligheten, installera solpaneler på ditt hus! Det kommer även hålla din elräkning nere. Man kan till och med sälja den elektricitet man inte använder själv.

LOCKET PÅ

Använd lock när du ska koka upp vatten i en kastrull. På så vis använder du 75 % mindre energi. Tänk också på att desto mer vatten, ju mer energi går åt.

SLÄCK LJUSET

Stäng av lampor när du inte använder dem.

FÅ KOLL PÅ SLÖSERI MED EL

Kolla vad din elräkning hemma ligger på idag. Utmana sedan dig själv och din familj med att försöka sänka elräkningen genom att slöa mindre el. Håll koll på hur elräkningen utvecklas – blir det bättre?

ERSÄTT GAMLA PRYLAR

Ersätt gammal elektronik med energieffektiva modeller och glödlampor.

9 HÅLLBAR INDUSTRI, INNOVATIONER OCH INFRASTRUKTUR



SKÄNK BORT GAMLA PRYLAR

Att vi uppgraderar våra tekniska prylar är vanligt, men ofta så fungerar de gamla prylarna fortfarande. Skänk bort de saker du inte använder längre, eller se till att de återanvänds.

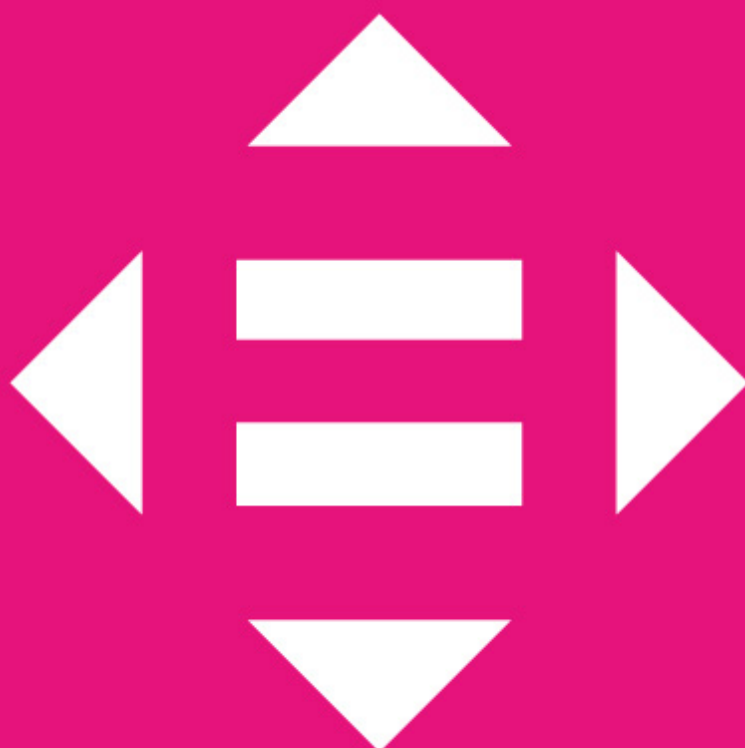
ARRANGERA ETT TELEFONEVENT

Bjud in människor till ett event där de kan skänka sina oanvända gamla mobiltelefoner till de som behöver dem. Samtidigt kan du passa på att öka kunskapen om de runt en till en och en halv miljard människor på jorden som inte har tillgång till grundläggande kommunikationsmöjligheter.

ANVÄND DIN TEKNIKKUNSKAP

Är du intresserad av teknik? Använd dina kunskaper för att uppnå och främja något av de Globala målen. Oavsett om det är att bistå en organisation med deras hemsida, starta ditt egna företag med fokus på hållbarhet eller skapa en film om ett problem du är passionerad för. Teknik och innovation är nyckeln till att uppnå de Globala målen!

10 MINSKAD OJÄMLIKHET



RAPPORTERA OSCHYSSTA

Rapportera personer som du tycker beter sig oschysst på nätet.

STÖTTA FLYKTINGAR OCH MIGRANTER DÄR DU BOR

Finns det flyktingar eller migranter där du bor? Du kan stötta dem genom att ordna olika aktiviteter tillsammans. Varför inte ett språkcafé för att hjälpa dem öva på att prata svenska?

HÖJ RÖSTEN

Höj din röst mot alla typer av diskriminering du uppmärksammar i ditt land, din kommun, på din arbetsplats eller bland dina vänner. Alla ska ha samma möjligheter oberoende av kön, etnicitet, sexuell läggning, social bakgrund och fysiska förmågor.

FIKA MED NÅGON SOM INTE ÄR SOM DU

En dag i månaden kan du fika med någon som inte är som du och som kanske tillhör en annan etnicitet, religion, kultur eller åldersgrupp.

MOTVERKA STEREOTYPER

Motverka stereotyper och förutfattade meningar genom att skriva ett blogginlägg, en insändare som utmanar dem.

STÖTTA POLITIK

Stötta den politik som främjar social och ekonomisk integration i samhället.

11 HÅLLBARA STÄDER OCH SAMHÄLLEN



ÅK INTE BIL I ONÖDAN

Promenera, cykla eller åk med kollektivtrafik till jobbet eller skolan. Spara bilresorna till de tillfällen du verkligen behöver.

ETT SKRÄP OM DAGEN

Ett skräp om dagen! Ha som mål att slänga minst ett skräp om dagen som du hittar utomhus. På så vis hjälper du till att hålla din stad ren.

SLÄCK LJUSET

Släck ljuset hemma när du sitter vid datorn eller tv:n. Din skärm ger ifrån sig ett mysigt ljus, så du behöver inte ha lamporna tända. Det minskar slöseri med elektricitet och är bra för planeten.

PROMENERA, CYKLA ELLER ÅK KOLLEKTIVT

Försök att promenera, cykla eller åka kollektivt så mycket du kan istället för att åka bil.

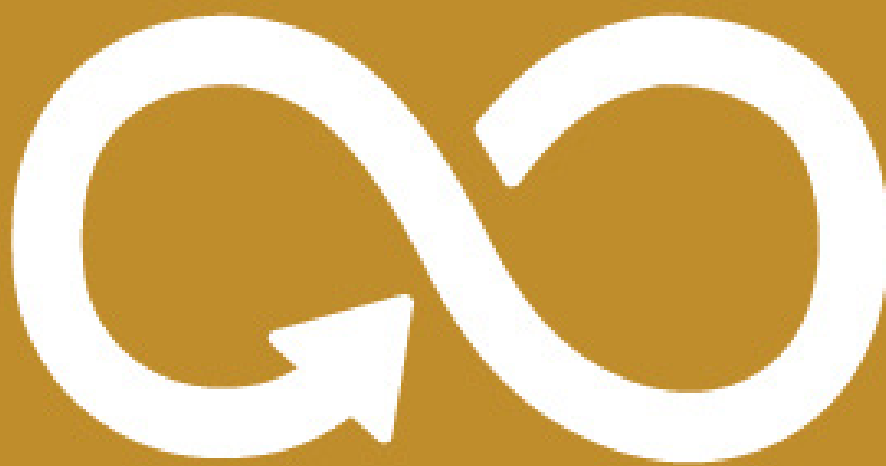
UNGA RÅDGIVARE TILL LOKALA POLITIKER

Lämna ett förslag till dina lokala politiker om att de borde ta med ungas röster och åsikter när de ska göra projekt för stadsutveckling. Gå ihop med dina kompisar och ta fram förslag på vad som kan göras för att göra er närmiljö bättre.

GÖR EN NAMNINSAMLING

Håll koll på vilka byggprojekt som är på gång där du bor. Är det något som inte är hållbart eller som bidrar till en sämre miljö? Starta en namninsamling och låt politikerna veta vad du tycker!

12 HÅLLBAR KONSUMTION OCH PRODUKTION



MINSKA PÅ PLASTEN

Minska på plasten! Köp tandborste i bambu, använd bivaxduk istället för plastfolie och skippa engångsprodukterna.

KÖP FUL FRUKT

Mellan 20-50 % av all mat som produceras slängs. Bland annat slängs frukt och grönt som har en annan färg eller form. Hjälptill att vända trenden genom att köpa råvaror som ser lite knasiga ut. De smakar lika gott!

VÄLJ MILJÖMÄRKT

Välj tvättmedel och andra hushållskemikalier som är miljömärkta.

HANDLA SECOND HAND

Genom att köpa något som redan är producerat och återanvända det, minskar du ditt avtryck på planeten.

ÄT MER VEGETARISKT

Dra ner på kött, fågel och fisk. Det krävs mycket mer av jordens resurser att få fram kött än att odla grönsaker.

TILLRÄCKLIGT MED LUFT I BILDÄCKEN

Se till att du har tillräckligt med luft i bildäcken. Om du har tillräckligt med luft i bildäcken så drar din bil mindre bränsle, och när din bil drar mindre bränsle så är den snällare mot miljön.

13 BEKÄMPA KLIMAT- FÖRÄNDRINGARNA



MINSKA PÅ KÖTTET

Utsläpp från boskap står för 14,5 % av alla växthusgaser. Genom att minska konsumtionen av kött så kan vi minska den siffran.

MINSKA DITT FLYGANDE

Minska ditt flygande! Svenskarnas flygande har fördubblats sedan 1990-talet. Testa att ta tåget istället eller varför inte undersöka resmål i ditt närområde?

STÅ UPP FÖR KLIMATET!

Gör din röst hörd för klimatet och försök få politiker och andra att göra saker som ger ett bättre klimat på jorden.

LUFTTORKA

Låt ditt hår och dina kläder lufttorka istället för att använda hårtork, torktumlare och torkskåp.

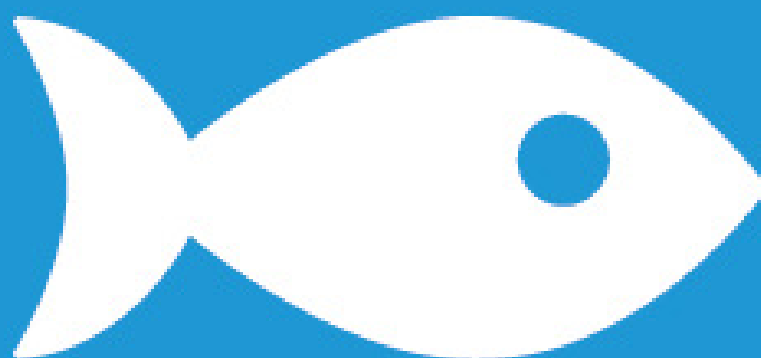
BÖRJA KÄLLSORTERA HEMMA ELLER I SKOLAN

Sätt upp speciella kärl för att källsortera skräp hemma och i skolan. När du källsorterar ditt skräp kan det återvinnas vilket är bättre för miljön. Dessutom är det jätteskönt att källsortera eftersom man inte behöver ta hand om soporna lika ofta eftersom det tar längre tid för soptunnorna att bli fulla!

KÖP BARA DEN MAT DU KOMMER ÄTA

Visste du att mellan 20-50 % av all mat vi köper slängs? Handla bara det du behöver och som du kommer äta.

14 HAV OCH MARINA RESURSER



DRA NER PÅ FISKKONSUMTIONEN

Dra ner på din konsumtion av fisk. Det är bra för fiskbestånden runt om i världen. När du äter fisk och skaldjur på restaurang eller köper i butik, glöm inte att fråga de som jobbar där om deras fisk och skaldjur är producerad och fångad på ett hållbart sätt.

HANDLA ANSVARSFULLT

Köp inte smycken eller andra produkter som tillverkas av korall, sköldpaddsskal eller annat marint liv.

MINSKA PLASTANVÄNDNINGEN

Plast i haven är ett jätteproblem som hotar liv både i och i närheten av haven. Minska din plastanvändning genom att istället köpa återanvändbara produkter såsom påsar, sugrör och tops.

FRÅGA I AFFÄREN

Fråga personalen i mataffärerna där du handlar om fisken och skaldjuren som de säljer är producerade och fångade på ett hållbart sätt. Även om du inte äter fisk och skaldjur själv så är det bra att du frågar för att affären ska förstå att det är viktigt.

ANVÄND ÅTERANVÄNDBARA SUGRÖR

Använd återanvändbara sugrör. Således kan du bidra till att färre sugrör når havet och dess djurliv.

SLÄNG INTE SKRÄP I VATTNET

Du slänger väl inte skräp i vattnet, eller hur? Bra! Om du ser någon som gör det – säg till! Läs på om vilka problem som skräp i vattnet bidrar till och berätta för de som skräpar ner.

15 EKOSYSTEM OCH BIOLOGISK MÅNGFALD



ÖPPNA HOTELL

Öppna ett insektshotell! Det är inte bara bra för den biologiska mångfalden, utan lockar även till sig djur som förbättrar skörden av frukt och bär i din trädgård.

KÖP CERTIFIERAT OCH EKOLOGISKT

Se till att köpa certifierat och ekologiskt när du konsumerar tropiska grödor såsom bananer, choklad och kaffe.

UNDBIK TURISTATTRAKTIONER MED DJUR

Undvik turistattraktioner med levande vilda djur när du är på semester, som exempelvis elefantridning eller tigerklappning.

STOPP PÅ PAPPER I BREVLÅDAN

Sätt upp en "Ingen Reklam"-skylt på dörren och försök att få så lite papper i brevlådan som möjligt, till exempel räkningar eller kontoutdrag. Mindre papper gör att mindre skog går åt.

PLANTERA ETT TRÄD

Gör det till en tradition att plantera ett träd varje år. Plantera trädet där du bor, vid din skola eller någon annanstans. Utmana dina kompisar att göra samma sak.

SE ÖVER DINA DAGLIGA BESLUT

Se över dina dagliga beslut. Är företagen du köper dina varor ifrån involverade i metoder som skadar miljön? Är varor du köper och konsumerar skadliga för miljön? Kan du återvinna mer i din vardag?

16 FREDLIGA OCH INKLUDERANDE SAMHÄLLEN



ENGAGERA DIG POLITISKT

Om du inte är nöjd med hur något i samhället funkar så finns det ett väldigt bra sätt att lösa det på – engagera dig politiskt!

KÄNN TILL DINA RÄTTIGHETER

Genom att vara medveten om de rättigheter du är berättigad till kan du kräva att de uppfylls, och uppmärksamma var det finns brister som måste åtgärdas.

UTNYTTJA DIN DEMOKRATISKA RÄTT

Se till att utnyttja din demokratiska rätt att rösta fram ledare för landet och i ditt område. Du kan till och med ställa upp i val själv.

LÄR KÄNNA MÄNNISKOR I DITT OMRÅDE

Anordna ett evenemang för att lära känna människor i ditt område. Det kan vara ett sportevenemang, en grillfest eller något annat. Genom att lära känna varandra skapar ni en trygg, säker miljö.

ANORDNA EN KURS I KONFLIKTHANTERING

Att kunna lösa konflikter på ett fredligt och bra sätt är en av de viktigaste kunskaperna man kan ha. Gå en kurs i konflikthantering eller bjud in någon så att hela din skola eller ditt jobb får lära sig mer.

HÅLL KOLL PÅ NYHETERNA

Genom att hålla koll på nyheterna får du också koll på vad som händer i världen och i din närhet. Det gör att du kan fatta informerade beslut kring frågor som är viktiga för dig.

17 GENOMFÖRANDE OCH GLOBALT PARTNERSKAP



GÅ MED I EN ORGANISATION

Ett av de bästa sätten för att göra skillnad på riktigt är att gå med i en organisation. Gå med i en organisation som arbetar med en fråga du brinner för och engagera dig. Ingen kan göra allt, men alla kan göra något!

KÖP PRODUKTER FRÅN FATTIGA LÄNDER

Du kan stötta fattiga länder genom att skapa efterfrågan på produkter som produceras i länderna. Håll utkik efter Fairtrade-produkter – då hjälper försäljningen av produkten lokala producenter i fattigare länder.

GILLA INTE BARA – DELA OCKSÅ!

När du ser något du på sociala medier om jämställdhet, klimatförändringen eller något annat viktigt: gilla inte bara, utan dela också! När du delar något i sociala medier så ser fler personer i ditt nätverk inläggen.

PRATA MED VÄNNER

Prata med vänner om Globala målen och hur vi kan bidra till en hållbar utveckling, hjälp till att sprida kunskap om de framsteg och positiva exempel som finns. Världen blir bättre och vi kan vara del av den förändringen!

SÖK PARTNERSKAP

Sök partnerskap och skapa samarbeten som främjar hållbar utveckling, minskad ojämlikhet och som bekämpar klimatförändringarna.