



HEIMS-MARKMIÐIN

Á auðlesnu máli



Félag Sameinuðu
þjóðanna
UNA ICELAND

Heims-markmiðin

Sameinuðu þjóðirnar eru 193 lönd sem vinna saman.

Sameinuðu þjóðirnar vilja gera heiminn betri.

Þess vegna bjuggu **Sameinuðu þjóðirnar** til **Heims-markmiðin**.

Heims-markmiðin eru markmið um
hvernig heimurinn á að vera árið 2030.

Til dæmis:

- Allt fólk á að hafa nóg að borða.
- Allt fólk á að eiga nóg af peningum.
- Við förum vel með umhverfið.
- Við komum vel fram við allt fólk.

Við viljum ná þessum Heims-markmiðum.

Þess vegna þurfa allir að taka þátt.

Til dæmis:

- lönd
- borgir
- samtök
- fólk.

Vilt þú vita meira um **Heims·markmiðin**?

Lestu þá áfram!

Á Íslandi taka margir þátt í að ná **Heims·markmiðunum**.

Ríkisstjórnin:

- setur lög
- fylgist með
- styrkir verkefni.

Fyrirtæki:

- nota umhverfis·væn efni í framleiðslu
- nota góða orku
- styrkja samfélagið.

Félag sameinuðu þjóðanna:

- kynnir Heims·markmiðin
- hjálpar skólum
- vinnur með ungu fólki.

Hjá hverju markmiði stendur hvað **þú** getur gert til að taka þátt.

Petta eru heims-markmiðin:



Heims-markmið 1

Engin manneskja á að vera fátæk

Fátækt er að eiga **eng**a peninga.

Fátækt er líka að eiga **litla** peninga.

Fátækt fólk getur ekki gert mikilvæga hluti.

Til dæmis:

- keypt mat
- keypt lyf
- farið til læknis
- og margt fleira.

Heims-markmið 1 er að **enginn** sé **fátækur** lengur.

Rík lönd þurfa að vinna með **fátækum** löndum.

Hvað get ég gert?

Þú getur gefið peninga til góðgerðar-mála.

Þú getur gerst sjálfboðaliði.

1 ENGIN
FÁTÆKT



Heims-markmið 2

Engin manneskja á að vera hungruð

Hungur er þegar fólk er mjög svangt.

Margt fólk á **ekki** nóg af mat.

Þess vegna er þetta fólk **hungrað**.

Margt fólk borðar óhollan mat.

Þetta fólk fær **ekki** góða næringu.

Heims-markmið 2 er að **enginn** sé hungraður.

Þess vegna þurfum við að búa til meiri hollan mat.

Til dæmis með því að:

- rækta meira korn
- rækta meira grænmeti.

Við þurfum að passa að ræktunin sé góð fyrir umhverfið.

2 EKKERT
HUNGUR



Hvað get ég gert?

Þú getur passað að borða mat áður en maturinn skemmist.

Heims-markmið 3

Allt fólk á að vera heilbrigt

Öllum á að líða vel

Heims-markmið 3 er að allt fólk sé **heilbrigt**.

Þá getur fólk lifað góðu lífi.

Margt fólk deyr úr sjúkdómum sem er hægt að lækna.

Þess vegna þurfa alls staðar að vera:

- heilsugæslur
- spítalar
- lyf
- bólusetningar.

Fólk þarf líka:

- hreint loft
- hreint vatn.

Hvað get ég gert?

Þú getur farið reglulega til læknis.

Þú getur látið bólusetja þig.

3 HEILSA OG
VELLÍÐAN



Heims-markmið 4

Allt fólk á að fá góða menntun

Allt fólk þarf að læra.

Þess vegna er **heims-markmið 4** að allt fólk fái góða **menntun**.

Allt fólk getur lært eitthvað nýtt.

Til dæmis:

- ungt fólk
- gamalt fólk
- fatlað fólk.

Þess vegna þurfum við að passa að allt fólk fái tækifæri til að læra.

Til dæmis með því að bjóða fólki frá fátækum löndum

í nám í ríkum löndum.

Grunnskólar eiga að vera ókeypis fyrir börn.

Menntaskólar eiga líka að vera ókeypis fyrir börn.

4 MENNTUN
FYRIR ÖLL



Hvað get ég gert?

Þú getur farið í skóla.

Þú getur alltaf lært eitthvað nýtt.

Heims-markmið 5

Öll kyn eiga að hafa sömu tækifæri

Heims-markmið 5 er að allt fólk hafi sama rétt.

Það heitir **jafnrétti** þegar fólk hefur sama rétt.

Jafnrétti er líka þegar fólk hefur jöfn tækifæri.

Fólk af öllum kynjum hefur sama rétt.

Fólk af öllum kynjum á að hafa jöfn tækifæri.

Til dæmis til að:

- fara í skóla
- fá góða vinnu
- ráða sér sjálft
- eiga peninga.

Hvað get ég gert?

Þú getur deilt færslum um jafnrétti á samfélags-miðlum.

5 JAFNRÉTTI
KYNJANNA



Heims-markmið 6

Hreint vatn og hreinlæti

Hreinlæti kemur í veg fyrir marga sjúkdóma.

Þess vegna er mikilvægt að allt fólk:

- geti fengið **hreint vatn**
- komist á **hreint klósett**
- geti farið í sturtu
- hafi sápu til að þvo sér.

Heims-markmið 6 er að allt fólk hafi **hreint vatn**.

Það þarf líka að vera **auðvelt** fyrir fólk að fá **hreint vatn**.

Þess vegna á ekki að menga vatn.

Heims-markmið 6 er líka að allt fólk geti verið **hreint**.

Þess vegna þarf fólk að komast á **hreint klósett**.

Fólk þarf líka að geta farið í sturtu.

Fólk þarf líka að geta fengið sápu.

6

HREINT VATN OG
HREINLÆTISAÐSTADA



Hvað get ég gert?

Þú getur skrúfað fyrir kranann þegar þú ert **ekki** að nota vatnið.

Í mörgum löndum er **ekki** nóg af góðri **hreinlætis·aðstöðu**.

Hreinlætis·aðstaða er til dæmis:

- klósett
- sturtur
- vaskar.

Þess vegna þurfa mörg lönd að byggja góða **hreinlætis·aðstöðu**.

Heims·markmið 6 er mjög mikilvægt fyrir **stúlkur og konur**.

Hvað get ég gert?

Þú getur gefið peninga til góðgerðar·mála.

6 HREINT VATN OG
HREINLÆTISADSTAÐA



Heims-markmið 7

Ódýr og hrein orka

Heims-markmið 7 er að allt fólk noti **hreina orku**.

Hrein orka er orka sem er góð fyrir umhverfið.

Við þurfum **orku** til dæmis til að:

- kveikja ljós
- elda mat
- keyra bíl.

Orka er til dæmis **rafmagn**.

Orka kostar peninga.

Margt fólk á ekki nóg af peningum til að kaupa **orku**.

Þess vegna þarf að gera **orku** ódýrari.

Það þarf líka að búa til nóg af **orku** fyrir allt fólk.

7 SJÁLFBÆR
ORKA



Hvað get ég gert?

Þú getur notað Strætó í staðinn fyrir bíl.

Orkan þarf að vera góð fyrir umhverfið.

Þess vegna viljum við **ekki orku** sem er búin til með:

- kolum
- olíu
- gasi.

Orka sem er góð fyrir umhverfið er til dæmis:

- vatnsorka
- sólarorka
- vindorka
- jarðvarmi.

Á Íslandi er mest **orka** úr **jarðvarma**.

Það þýðir að **orkan** er búin til með heitu vatni úr jörðinni.

Hvað get ég gert?

Þú getur slökkt ljós þegar þú ert **ekki** að nota ljósið.

7 SJÁLFBÆR
ORKA



Heims-markmið 8

Góð vinna fyrir alla

Heims-markmið 8 er að allt fólk fái góða **vinnu**.

Allt fólk á að fá sanngjörn laun fyrir **vinnuna** sína.

Þá gengur fólki betur.

Þá gengur löndunum líka betur.

Hagvöxtur þýðir:

Landi gengur betur og betur.

Allt fólk á að vera með þegar landi gengur vel.

Ekki bara sumt fólk.

8

GÓÐ ATVINNA
OG HAGVÖXTUR



Hvað get ég gert?

Þú getur kynnt þér réttindi þín.

Þú getur hjálpað fólki að kynna sér réttindi sín.

Heims-markmið 9

Allt sem við þurfum á að vera til

Heims-markmið 9 er góðir **innviðir** í öllum löndum.

Innviðir eru til dæmis:

- hiti og rafmagn
- vegir og strætó
- skólar og söfn
- sjúkrahús og heilsugæsla
- Internetið.

Innviðir þurfa að vera í góðu lagi.

Þá gengur okkur vel.

Löndin þurfa að passa að **innviðir** séu í góðu lagi.

Innviðir þurfa að vera:

- góðir fyrir samfélagið
- góðir fyrir umhverfið
- tilbúnir fyrir framtíðina.

Hvað get ég gert?

Þú getur sagt vini frá góðri hugmynd.

9 NÝSKÖPUN OG
UPPBYGGING



Við þurfum líka að finna upp nýja hluti.

Til dæmis:

- nýjar vörur
- nýja þjónustu.

Þess vegna þurfum við góð fyrirtæki.

Við þurfum líka góða háskóla.

Háskólar koma með nýjar hugmyndir.

Nýjar hugmyndir geta gert heiminn betri.

Það hjálpar líka ef allt fólk kemst á internetið.

9

NÝSKÖPUN OG
UPPBÝGGING



Hvað get ég gert?

Þú getur gefið peninga til góðgerðar-mála.

Heims-markmið 10

Allt fólk á að hafa það gott

Í heiminum er mikill **ójöfnuður**.

Ójöfnuður þýðir:

Sumt fólk hefur það mjög gott.

Annað fólk hefur það slæmt.

Sumum löndum gengur mjög vel.

Öðrum löndum gengur illa.

Heims-markmið 10 er meiri **jöfnuður**.

Jöfnuður er þegar fólk hefur það svipað gott.

Jöfnuður er líka þegar löndum gengur svipað vel.

Ekkert fólk á að hafa það mikið verra en annað fólk.

Engu landi á að ganga mikið verr en öðrum löndum.

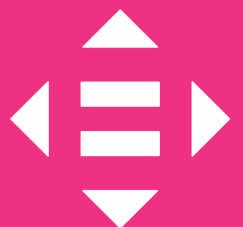
Öll lönd þurfa að hjálpast að.

Hvað get ég gert?

Þú getur tekið þátt í félagsstarfi.

Þú getur hjálpað fólki sem á minna en aðrir.

10 AUKINN
JÖFNUÐUR



Heims-markmið 11

Góð og örugg samfélög

Heims-markmið 11 er að **samfélög** séu góð fyrir allt fólk.

Samfélög eru til dæmis:

- borgir
- bæir.

Allt fólk á að hafa stað til að búa á.

Strætó á að virka vel fyrir alla.

Samfélög eiga að vera góð fyrir umhverfið.

Til dæmis með því að:

- nota minni orku
- nota orku sem er góð fyrir umhverfið.

Umhverfið á að vera gott fyrir fólk.

Það á að vera gott aðgengi fyrir fatlað fólk.

11 SJÁLFBÆRAR BORGIR
OG SAMFÉLÖG



Hvað get ég gert?

Þú getur notað fjölnota poka í búðinni.

Allt fólk á að vera öruggt.

Fólk á **ekki** að vera hrætt.

Til dæmis:

- þegar fólk tekur strætó
- þar sem er margt fólk
- úti á götu um nótt.

Stundum gerast **hamfarir**.

Hamfarir eru til dæmis:

- jarðskjálftar
- óveður
- eldgos
- flóð.

Hamfarir geta skemmt mikið.

Samfélög þurfa að vera tilbúin fyrir **hamfarir**.

Þá skemma **hamfarir** minna.

Hvað get ég gert?

Þú getur keypt sjálfbærar vörur.

11 SJÁLFBÆRAR BORGIR
OG SAMFÉLÖG



Heims-markmið 12

Við eigum að kaupa góðar vörur

Heims-markmið 12 er að **vörur** séu góðar fyrir heiminn.

Allt sem við búum til hefur áhrif á umhverfið.

Allt sem við kaupum hefur áhrif á umhverfið.

Góðar **vörur** eru góðar fyrir umhverfið.

Góðar **vörur** eru líka góðar fyrir fólkið sem býr vörunar til.

Þess vegna skiptir máli að við kaupum góðar **vörur**.

Þá þarf líka að búa til góðar **vörur**.

Oft kaupum við meira en við þurfum.

Þá enda **vörur** í ruslinu.

Til dæmis:

- föt
- tæki.

Það er slæmt fyrir umhverfið að búa til **vörur** sem enginn notar.

Þess vegna eigum við bara að kaupa **vörur** sem við ætlum að nota.

12 ÁBYRG NEYSLA
OG FRAMLEIÐSLA



Hvað get ég gert?

Þú getur keypt notuð föt.

Þú getur notað hlutina þína lengur.

Heims-markmið 13

Við þurfum að passa upp á loftslagið

Heims-markmið 13 er að passa upp á **loftslagið**.

Loftslagið á jörðinni er að breytast.

Loftslagið breytist til dæmis út af mengun.

Það getur verið slæmt fyrir samfélög þegar loftslagið breytist.

Til dæmis þegar það rignir of lítið.

Þá getur verið erfitt að rækta mat.

Líka þegar það verður of heitt.

Þá getur fólk dáið.

Þess vegna verðum við að passa upp á **loftslagið**.

Til dæmis með því að menga minna.

Þá pössum við upp á umhverfið líka.

Hvað get ég gert?

Þú getur borðað minna kjöt og fisk.

Þú getur flogið sjaldnar.

13 AÐGERÐIR Í
LOFTSLAGSMÁLUM



Heims-markmið 14

Við þurfum að passa upp á hafið

Í **hafinu** búa margar lífverur.

Til dæmis:

- fiskar
- sjávargróður.

Lífverurnar í **hafinu** eru mikilvægar fyrir jörðina.

Lífverurnar í **hafinu** er líka mikilvægar fyrir fólk.

Til dæmis fiskurinn sem fólk borðar.

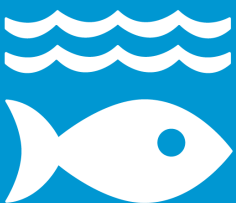
Þess vegna er **heims-markmið 14** að passa upp á **hafið**.

Hvernig pössum við upp á **hafið**?

Til dæmis með því að:

- veiða **ekki** of mikið af fisk.
- menga **ekki hafið**.

14 LÍF Í
VATNI



Hvað get ég gert?

Þú getur notað minna plast.

Heims-markmið 15

Við þurfum að passa upp á náttúruna

Í **náttúrunni** eru margar lífverur.

Til dæmis:

- dýr
- tré
- plöntur.

Allar lífverur á jörðinni lifa saman.

Ef það er of lítið af einni lífveru getur það haft áhrif á aðrar lífverur.

Þess vegna þurfa lífverur að vera í jafnvægi.

Til dæmis þurfa dýr að hafa nóg af plöntum til að borða.

Við notum líka margar lífverur úr **náttúrunni**.

Við notum til dæmis:

- tré
- grænmeti
- ávexti
- dýr.

Hvað get ég gert?

Þú getur endurunnið pappír.

15 LÍF Á
LANDI



Stundum tökum við of mikið úr **náttúrunni**.

Þá búum við til ójafnvægi í **náttúrunni**.

Ójafnvægi í **náttúrunni** er slæmt fyrir lífverur.

Ójafnvægi í **náttúrunni** er slæmt fyrir fólk.

Þess vegna er **heims-markmið 15** að passa upp á náttúruna.

Hvernig pössum við upp á náttúruna?

Til dæmis með því að:

- taka **ekki** of mikið úr náttúrunni
- gróðursetja í staðinn fyrir það sem við tökum
- gróðursetja alls konar plöntur.

15 LÍF Á
LANDI



Hvað get ég gert?

Þú getur gróðursett tré.

Heims-markmið 16

Allt fólk á að lifa vel saman

Heims-markmið 16 er að allt fólk lifi vel saman.

Fólk lifir **ekki** vel saman ef það er ofbeldi.

Þess vegna á að vera friður í öllum löndum.

Fólk lifir **ekki** vel saman ef það er **óréttlæti**.

Óréttlæti er þegar eitthvað er **ósannngjarnt**

Til dæmis þegar:

- einn fær meira en aðrir
- einhver fær **ekki** það sem hann á að fá.

Óréttlæti gerir lífið erfiðara fyrir sumt fólk.

Þess vegna á að vera réttlæti í öllum löndum.

Allt fólk á að geta tekið þátt í samfélaginu.

Hvað get ég gert?

Þú getur kosið fólk sem vill frið.

Þú getur kosið fólk sem vill réttlæti.

16 FRÍÐUR OG
RÉTTLÆTI



Heims-markmið 17

Allir þurfa að vinna saman

Það er erfitt að ná heims-markmiðunum.

Þróunar-samvinna er ein leið til að ná heims-markmiðunum.

Það er þegar rík lönd vinna með fátækum löndum.

Þróunar-samvinna er til dæmis þegar:

- Lönd hjálpast að við að byggja spítala.
- Börn í fátækum löndum fá ókeypis mat í skólanum.
- Lönd hjálpast að við gefa fólki góða menntun.

Löndin þurfa líka að hafa góðar upplýsingar.

Þannig vita löndin hvað þarf að gera.

Þess vegna er **heims-markmið 17** að öll lönd vinni saman.

Þannig geta þau náð heims-markmiðunum.

17 SAMVINNA UM
MARKMIÐIN



Hvað get ég gert?

Þú getur talað um heims-markmiðin við annað fólk.

Vilt þú fá meiri upplýsingar um heims·markmiðin?

Þá getur þú farið á:

- www.un.is
- www.heimsmarkmidin.is.

Félag Sameinuðu þjóðanna á Íslandi

og Miðstöð um auðlesið mál gerðu þennan bækling.

Félags- og húsnæðismála·ráðuneytið styrkir

Miðstöð um auðlesið mál.

ÖBÍ Réttindasamtök styrktu þetta verkefni

Reykjavík 2025



Stjórnarráð Íslands
Félags- og húsnæðismálaráðuneytið

Sameinuðu þjóðirnar hafa sett 17 **heims·markmið**.

Í þessum bæklingi getur þú lesið um:

- **Heims·markmiðin**
- Hvað þarf að gera til að ná **Heims·markmiðunum**
- Hvað þú getur gert til að hjálpa

Á www.un.is færð þú meiri upplýsingar um **Heims·markmiðin** og Sameinuðu þjóðirnar.



HEIMSMARKMIÐIN

Markmið Sameinuðu þjóðanna
um sjálfbæra þróun