

# MARATON PISANIA LISTÓW

Akcja Maraton Pisania Listów organizowana przez Amnesty International odbywa się każdego roku około 10 grudnia, kiedy obchodzony jest Międzynarodowy Dzień Praw Człowieka upamiętniający przyjęcie Powszechnej deklaracji praw człowieka w 1948 r. Misją Maratonu jest zmiana życia pojedynczych osób bądź społeczności, których prawa człowieka zostały naruszone lub które są takimi naruszeniami zagrożone. W ramach Maratonu Pisania Listów Amnesty International przedstawia wybrane przypadki osób i społeczności decydującym, którzy mogą zmienić ich sytuację, nagłaśnia te przypadki, organizując protesty i akcje społeczne, oraz kieruje na nie uwagę społeczności międzynarodowej za pośrednictwem mediów.

Najistotniejszą częścią Maratonu jest pisanie listów, w które angażują się miliony ludzi na całym świecie. W efekcie takiej międzynarodowej mobilizacji biura urzędników są zasypywane listami. W tym roku będziemy pisać listy w obronie osób uwięzionych za wyrażanie swoich opinii i podejmowanie działań w obronie praw

człowieka. Nagłośnimy też historie aktywistów i aktywistek LGBTI atakowanych ze względu na swoją tożsamość. Nie zapomniemy również o osobach brutalnie prześladowanych za udział w pokojowych zgromadzeniach oraz tych zastraszonej za podejmowanie działań na rzecz ochrony środowiska. Podczas Maratonu Pisania Listów otrzymają one słowa wsparcia i solidarności od tysięcy osób z różnych stron świata. Dowiedzą się, że ich cierpienie nie pozostaje obojętne opinii publicznej oraz że o nich nie zapomniano.

Efekty Maratonu w poprzednich latach były oszałamiające. Osoby, które doświadczyły naruszeń praw człowieka, regularnie podkreślają, jak bardzo pomagają im te listy, i wyrażają wdzięczność wszystkim piszącym, powołując się na poczucie siły, jaką przynosi im wsparcie od tak wielu osób.

Często dochodzi do znaczącej poprawy ich oficjalnej sytuacji: postawione im zarzuty są wycofywane, traktuje się je łagodniej, wprowadzane są odpowiednie prawa i regulacje.

Przeczytaj historie bohaterów i bohaterki tegorocznego Maratonu Pisania Listów: <https://maraton.amnesty.org.pl/>.

Pokaż, że jesteś z nami w social mediach. Użyj hashtagów #MaratonPisaniaListów #W4R20, oznacz nas na Instagramie @amnesty\_international\_polska lub na Twitterze @amnestyPL.

## EDUKACJA PRAW CZŁOWIEKA

# ZANIM ZACZNIESZ

Zawarte w scenariuszu propozycje aktywności w ramach edukacji praw człowieka można przeprowadzić w różnych miejscach i okolicznościach: w sali lekcyjnej, podczas spotkania rodzinnego lub w grupie przyjaciół, na warsztatach aktywistycznych bądź na spotkaniu lokalnej społeczności. Zaproponowane w materiale ćwiczenia można przeprowadzić zarówno na żywo, jak i online. Dostosuj każde ćwiczenie do potrzeb osób uczestniczących i okoliczności, w których działasz. Weź pod uwagę poziom wiedzy uczestników i uczestniczek na temat poruszanych zagadnień oraz liczebność grupy, z którą pracujesz. Zastanów się, jak zorganizować warsztaty, by umożliwić osobom w nich uczestniczącym w pełni aktywny udział; zadбай o sprzyjającą temu przestrzeń, przeanalizuj możliwe trudności i ograniczenia. Jeśli uczestnicy i uczestniczki zajęć zdecydują się na podjęcie akcji w obronie bohatera bądź bohaterki Maratonu Pisania Listów, przeprowadźcie analizę ryzyka takiego działania i zadбайcie o swoje bezpieczeństwo.

Zaproponowane w materiale aktywności przygotowano w oparciu o metodologię aktywnego uczestnictwa – osoby uczestniczące

w zajęciach nie są jedynie biernymi odbiorcami i odbiorczyniami prezentowanych informacji, lecz samodzielnie badają, analizują i kwestionują prawoczościowe zagadnienia ilustrowane przez historie bohaterów i bohaterki tegorocznego Maratonu Pisania Listów oraz dyskutują z nimi. Takie podejście do edukacji praw człowieka na warsztatach sprawia, że uczestnicy i uczestniczki:

- **rozwijają** wiedzę o prawach człowieka, kluczowe umiejętności umożliwiające reagowanie na naruszenia praw człowieka, a także postawy i wartości wzmacniające poszanowanie praw człowieka;

- **mają możliwość** zaprezentowania swoich opinii, zadawania pytań, co w efekcie prowadzi do głębszego zrozumienia omawianych zagadnień;

- **kontrolują** własny proces uczenia się, wykonują ćwiczenia i biorą udział w aktywnościach, uwzględniając swoje zainteresowania, możliwości, obawy;

- **mają przestrzeń** do wyrażenia swoich emocji i refleksji wobec własnej postawy.



Uczniowie i uczennice podczas Maratonu Pisania Listów zorganizowanego na Tajwanie w 2019 r.

© Amnesty International Taiwan

Jeśli chcesz dowiedzieć się więcej na temat metodologii aktywnego uczestnictwa, sięgnij do naszej publikacji *Poradnik facylitatorów i facylitatorek. Przewodnik aktywnego uczestnictwa w edukacji praw człowieka*, którą znajdziesz tutaj: [https://amnesty.org.pl/wp-content/uploads/2016/06/E4HD\\_poradnik-dla-facylitatorow-ek.pdf.pdf](https://amnesty.org.pl/wp-content/uploads/2016/06/E4HD_poradnik-dla-facylitatorow-ek.pdf.pdf).

Amnesty International oferuje również bogaty wybór kursów edukacyjnych online na platformie Amnesty Academy. Większość z nich jest w języku angielskim, ale niedawno pojawił się pierwszy polskojęzyczny kurs *COVID-19 a prawa człowieka*. Zapisz się już teraz! <https://academy.amnesty.org/learn/course/external/view/elearning/178/covid-19-prawaczlowieka>.

DOBRE WIADOMOŚCI Z 2019 R.

# DOWÓD NA TO, ŻE WASZE LISTY ZMIENIŁY CZYJEŚ ŻYCIE

## IRAN: SKRÓCONY WYROK WIĘZIENIA

W 2019 r. Yasaman Aryani została skazana na 16 lat więzienia za wręczenie kwiatów pasażerkom pociągu bez nakrycia głowy. Akcja była wyrazem protestu przeciwko obowiązującym w Iranie dyskryminującym kobiety przepisom o przymusowym zakrywaniu głowy. Międzynarodowa mobilizacja i 1,2 miliona akcji podjętych w obronie Yasaman podczas Maratonu Pisania Listów przyczyniły się do poprawy jej sytuacji – w lutym 2020 r. wyrok został skrócony do pięciu lat i sześciu miesięcy. Amnesty International nie ustaje w wysiłkach i wciąż kontynuuje kampanię na rzecz natychmiastowego i bezwarunkowego uwolnienia Yasaman Aryani.



## „Ramię w ramię walczyliśmy z niesprawiedliwością na całym świecie”.

– Crystal Swain z Grassy Narrows



## KANADA: SUKCES W WALCE O ZDROWIE SPOŁECZNOŚCI GRASSY NARROWS

Przez dekady wspólnota Grassy Narrows zrzeszająca rdzennych mieszkańców Kanady odczuwała skutki zanieczyszczenia ręką lokalnych rzek i łowisk niezbędnych do przetrwania tej społeczności. Z powodu bezczynności rządu całe pokolenie młodych ludzi dorastało, doświadczając poważnych problemów zdrowotnych. By walczyć o ochronę swojej kultury, sposobu życia i przede wszystkim zdrowia, w 2002 r. młodzież z Grassy Narrows zaczęła organizować pokojowe protesty. Ich wysiłki się opłaciły. 2 kwietnia 2020 r. została podpisana umowa o wartości 19,5 miliona dolarów, która umożliwi budowę placówki opieki zdrowotnej dla osób cierpiących na choroby z powodu zatrucia środowiska ręką.

## SUDAN: WYROK ŚMIERCI UCHYLONY

Magai Matiop Ngong miał zaledwie 15 lat, gdy został skazany na śmierć. W obronie życia Magaia napisano 765 000 listów, tweetów i apeli. Dzięki niesamowitemu wsparciu ludzi takich jak ty w lipcu 2020 r. wyrok został uchylony.

## „Bardzo dziękuję. Brakuje mi słów. Nie macie pojęcia, jak bardzo jestem szczęśliwy”.

– Magai Matiop Ngong





# O PRAWACH CZŁOWIEKA

Prawa człowieka są podstawowymi swobodami i gwarancjami przysługującymi każdemu z nas. Opierają się na godności, równości oraz wzajemnym szacunku – niezależnie od wieku, narodowości, płci, pochodzenia, wyznawanej religii czy światopoglądu.

Tweje prawa polegają na byciu traktowanym sprawiedliwie i takim samym traktowaniu innych oraz na możliwości dokonywania wolnych wyborów dotyczących twojego życia. Podstawowe prawa człowieka są uniwersalne – przysługują nam wszystkim, każdemu człowiekowi na świecie, są niezbywalne – nie mogą zostać nam odebrane, a także niepodzielne i współzależne – wszystkie są ze sobą powiązane i mają tę samą wagę.

Od czasu dramatu II wojny światowej międzynarodowe instrumenty praw człowieka, począwszy od Powszechnej deklaracji praw człowieka, zapewniały solidną podstawę dla krajowych, regionalnych i międzynarodowych regulacji prawnych, których celem jest poprawa jakości życia ludzi na całym świecie. Na prawa człowieka można patrzeć jak na zobowiązania dla rządów. Obowiązują one państwa i ich urzędników do respektowania, ochrony i realizacji praw człowieka w ich krajach i poza nimi.

***Prawa człowieka nie są luksusem, który można realizować tylko wtedy, gdy pozwalają na to okoliczności.***



Członkowie Amnesty International Togo podczas Maratonu Pisania Listów w 2019 r. Co roku mobilizują ludzi z całego kraju do pisania listów.

© Amnesty International Togo



## WPROWADZENIE DO PRAW CZŁOWIEKA

# POWSZECHNA DEKLARACJA PRAW CZŁOWIEKA (PDPCZ)

Powszechna deklaracja praw człowieka została przyjęta przez nowo utworzoną Organizację Narodów Zjednoczonych tuż po II wojnie światowej w 1948 r. Stała się podstawą, na której zbudowano międzynarodowy system praw człowieka. Państwa zgodziły się przestrzegać ogólnych zasad zapisanych w jej 30 artykułach.

Powszechna deklaracja praw człowieka jest, jak sama nazwa wskazuje, deklaracją – wyrazem intencji wszystkich rządów świata w kwestii przestrzegania pewnych standardów dotyczących traktowania ludzi. Prawa człowieka stały się częścią prawa międzynarodowego – od czasu przyjęcia Deklaracji powstało wiele bazujących na niej praw i umów międzynarodowych. To na ich podstawie Amnesty International wzywa rządy do zaprzestania naruszeń, których doświadczają bohaterowie i bohaterki Maratonu Pisania Listów.

# POWSZECHNA DEKLARACJA PRAW CZŁOWIEKA



## PRAWA I SWOBODY OBYWATELSKIE

– prawo do życia, wolności od tortur i niewolnictwa, wolności od dyskryminacji

Artykuł 1 Wolność i równość w godności i prawach

Artykuł 2 Niedyskryminacja

Artykuł 3 Prawo do życia, wolności i bezpieczeństwa osobistego

Artykuł 4 Zakaz niewolnictwa

Artykuł 5 Zakaz tortur



## PRAWA ZWIĄZANE Z WYMIAREM SPRAWIEDLIWOŚCI

– domniemanie niewinności, prawo do sprawiedliwego procesu, zakaz arbitralnego pozbawiania wolności

Artykuł 6 Ochrona prawna

Artykuł 7 Równość wobec prawa

Artykuł 8 Prawo do odwołania się do sądu, gdy doszło do naruszenia naszych praw

Artykuł 9 Zakaz arbitralnego pozbawiania wolności (zatrzymanie, aresztowanie, uwięzienie) i wygnania z kraju

Artykuł 10 Prawo do sprawiedliwego procesu

Artykuł 11 Domniemanie niewinności

Artykuł 14 Prawo do azylu (udania się do innego kraju i ubiegania się tam o ochronę)



## PRAWA SPOŁECZNE

– prawa do edukacji, do założenia i posiadania rodziny, do odpoczynku i opieki zdrowotnej

Artykuł 12 Prawo do prywatności, prawo do życia domowego i rodzinnego

Artykuł 13 Prawo do swobodnego wyboru miejsca zamieszkania i swobodnego przemieszczania się wewnątrz granic państwowych

Artykuł 16 Prawo do zawarcia małżeństwa i założenia rodziny

Artykuł 24 Prawo do odpoczynku i czasu wolnego

Artykuł 26 Prawo do edukacji, w tym do bezpłatnej nauki na podstawowym poziomie



## PRAWA EKONOMICZNE

– prawo do posiadania własności, do pracy, emerytury i do standardu życia adekwatnego do zdrowia i samopoczucia

Artykuł 15 Prawo do obywatelstwa

Artykuł 17 Prawo do posiadania własności

Artykuł 22 Prawo do opieki społecznej

Artykuł 23 Prawo do pracy za uczciwe wynagrodzenie i zrzeszania się w związkach zawodowych

Artykuł 25 Prawo do standardu życia adekwatnego do stanu zdrowia i samopoczucia



## PRAWA POLITYCZNE

– prawo do udziału w zarządzaniu krajem, prawo do głosowania, wolność pokojowych zgromadzeń, wolność wypowiedzi, wolność przekonań oraz wolność sumienia i religii

Artykuł 18 Wolność myśli, sumienia i wyznania

Artykuł 19 Wolność wypowiedzi i prawo do rozpowszechniania informacji

Artykuł 20 Prawo zrzeszania się w stowarzyszeniach i gromadzenia się w pokojowy sposób

Artykuł 21 Prawo do udziału w zarządzaniu krajem



## PRAWA KULTURALNE I SOLIDARNOŚCIOWE

– prawo do udziału w życiu kulturalnym społeczności

Artykuł 27 Prawo do udziału w życiu kulturalnym społeczności

Artykuł 28 Prawo do międzynarodowego ładu i porządku, w którym niniejsze prawa mogą być w pełni realizowane

Artykuł 29 Odpowiedzialność za respektowanie praw innych osób

Artykuł 30 Nieodbieranie żadnego z tych praw!

## O AMNESTY INTERNATIONAL

Amnesty International jest globalnym ruchem zrzeszającym ponad 7 milionów ludzi, którzy niesprawiedliwość na świecie traktują osobiście. Działamy na rzecz świata, w którym wszyscy ludzie mogliby swobodnie korzystać ze swoich przyrodzonych praw.

Prowadzimy niezależne śledztwa i ujawniamy przypadki nadużyć, niezależnie od tego, gdzie i kiedy do nich dochodzi. Wywieramy nacisk na władze oraz na inne grupy posiadające wpływy (np. korporacje), pilnując dotrzymywania składanych przez nie obietnic i respektowania prawa.