

MARATON PISANIA LISTÓW

1 XII – 14 XII 2025

PODRĘCZNIK DLA ORGANIZATORÓW_EK¹

SPIS TREŚCI:

- 1. MARATON PISANIA LISTÓW – wprowadzenie s. 2**
- 2. JAK ZORGANIZOWAĆ MARATON – najważniejsze wskazówki s. 4**
- 3. REJESTRACJA MIEJSCA, MATERIAŁY I RAPORTOWANIE LICZBY LISTÓW – profil Organizatora_Organizatorki s. 6**
- 4. KONTAKT Z BIUREM AMNESTY INTERNATIONAL s. 11**
- 5. MARATON W AKCJI – pomysły, inspiracje, wybór miejsca, wystrój, przydatne narzędzia i działania edukacyjne s. 12**
- 6. JAK ZEBRAĆ ŚRODKI NA ORGANIZACJĘ MARATONU – zbiórka na Facebooku, dobre praktyki, wsparcie od lokalnego sponsora s. 18**
- 7. LISTY MARATONOWE – wskazówki, jak napisać i zaadresować list s. 22**
- 8. PROMOCJA MARATONU – narzędzia promocji, media na Maratonie, udział VIP-ów s. 24**
- 9. BOHATEROWIE_BOHATERKI MARATONU – kogo bronimy w tym roku? Dobre wiadomości: co udało się osiągnąć w sprawach z ubiegłych lat? s. 27**
- 10. ZAŁĄCZNIKI s. 31**

Podręcznik powstał na bazie informacji z ankiet ewaluacyjnych od Organizatorów_ek Maratonów w Polsce. Dziękujemy za podzielenie się z nami swoimi doświadczeniami z organizacji wydarzenia!

¹ W dokumencie zastosowano język włączający z zastosowaniem podkreślnika, np. Organizator_Organizatorka lub Organizator_ka. Taka forma zawiera zarówno końcówkę dla osób, które chcą, aby zwracać się do nich z wykorzystaniem rodzaju żeńskiego oraz rodzaju męskiego. Występujący pośrodku podkreślnik sugeruje spektrum, na którym może umiejscowić się każda osoba zgodnie z własnymi preferencjami.

1. MARATON PISANIA LISTÓW – wprowadzenie

Maraton Pisania Listów jest międzynarodowym wydarzeniem, które odbywa się co roku w okolicach **10 grudnia**, kiedy obchodzimy **Międzynarodowy Dzień Praw Człowieka**.

W tym czasie miliony ludzi na całym świecie wysyła listy w obronie kilku konkretnych osób, których prawa człowieka zostały złamane: zostali niesłusznie skazani i uwięzieni za działanie w słusznej sprawie, doświadczyli tortur i pozbawiono je kontaktu z rodziną.



Maraton Pisania Listów, Warszawa, 2022

Celem Maratonu jest wysłanie jak największej liczby apeli (listów, e-maili, wiadomości w mediach społecznościowych) do odpowiednich władz we wskazanych krajach, tak aby skierować ich uwagę na naruszenia praw człowieka w ich państwach. Wysyłamy także listy solidarnościowe do osób lub społeczności, których prawa i wolności są łamane. Dzięki Maratonowi upowszechniamy wiedzę na temat praw człowieka. Akcja opiera się na założeniu, że ich poszanowanie jest wspólną sprawą całego społeczeństwa.

Idea Maratonu narodziła się w Polsce! Inicjatorami pomysłu byli członkowie_członkinie Warszawskiej Grupy Lokalnej Amnesty International. Za ich namową **na przełomie 14 i 15 grudnia 2001 roku** aktywiści i aktywistki w całej Polsce **pisali listy non-stop przez 24 godziny** w odpowiedzi na Pilne Akcje Amnesty. Napisano wtedy ponad 2 tysiące listów.



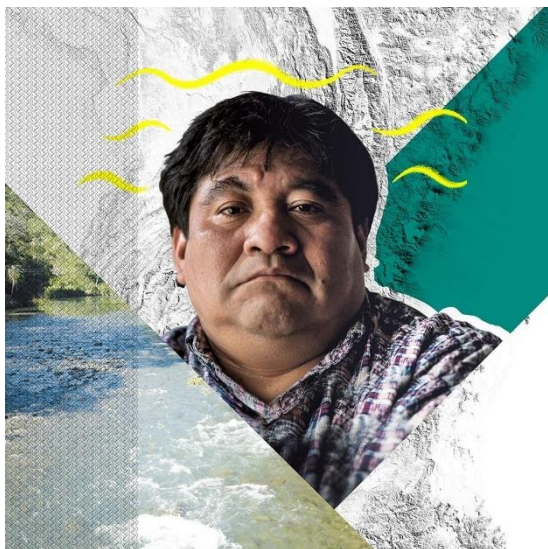
Maraton Pisania Listów, Warszawa, 2023

W 2024 roku w Polsce napisaliśmy łącznie **157 060 listów**, a na całym świecie podjęto aż **4 662 638 akcji**.

W tym roku Maraton odbędzie się po raz XXV w dniach **1 XII – 14 XII 2025 roku**. Po raz kolejny wspólnie podejmiemy działania na rzecz obrony kilku osób, których prawa zostały złamane.

Wasze wydarzenie może się odbyć także w innym terminie (przed 1 grudnia lub po 14 grudnia). Może trwać kilka godzin, jeden dzień lub parę dni. To Wy sami ustalacie termin i godziny organizowanego przez Was Maratonu. Zachęcamy Was jednak do wysłania napisanych listów do końca grudnia. Do połowy stycznia będziemy zbierać informacje o tym, ile listów udało Wam się wysłać i o Waszych wrażeniach na temat przebiegu akcji.

TAK DZIAŁA MARATON PISANIA LISTÓW



W 2021 roku jednym z bohaterów Maratonu był Bernardo Caal Xol, nauczyciel, działacz związkowy i obrońca praw Kekchi, rdzennego plemienia Majów z Gwatemali. Bernardo sprzeciwił się budowie elektrowni na świętej rzece Cahabón – inwestycji, która zagrażała przetrwaniu jego społeczności. W 2018 roku został skazany na ponad 7 lat więzienia za „przestępstwa ciężkiego rozboju”, których nie popełnił.

W ramach Maratonu Pisania Listów 2021 pisaliśmy listy do władz Gwatemali z żądaniem uwolnienia Bernardo i wycofania wszelkich zarzutów przeciwko niemu. Wysyłaliśmy także

listy solidarnościowe do samego Bernardo, aby pokazać mu, że wspieramy go w walce o ochronę ziem jego społeczności. Na całym świecie podjęliśmy łącznie ponad 511 tys. akcji na rzecz jego obrony. Międzynarodowa presja przyniosła skutek. W marcu 2022 roku Bernardo został zwolniony z zakładu karnego w Cobán i wrócił do swojej rodziny.

Pamiętajcie: możecie pisać listy na rzecz wybranych osób.

Podczas Maratonu co roku piszemy listy w obronie około 10 osób lub społeczności. Ogromnie zachęcamy Was do podjęcia działań na rzecz każdej z tych osób. Pamiętajcie jednak, że możecie wybrać bohaterów_bohaterki, w których sprawie chcecie pisać. Taką strategię polecamy, jeśli np. wiecie, że dany przypadek nie będzie mile widziany przez dyrekcję szkoły. Wierzymy, że lepiej pisać listy w kilku sprawach, niż nie pisać w żadnej.

Uwaga! Karty bohaterów_bohatek Maratonu Pisania Listów zawierają treści, które mogą wywoływać trudne emocje. Dostosujcie treści do grupy wiekowej, która będzie brać udział w wydarzeniu. Upewnijcie się również, że przygotowane materiały są zrozumiałe i osoby uczestniczące otrzymały wszystkie informacje potrzebne do zaangażowania się w działanie. Pamiętajcie o tym, że wybór, w sprawie których osób będziecie pisać, należy do Was!

2. JAK ZORGANIZOWAĆ MARATON – najważniejsze wskazówki

Poniżej przedstawiamy kilka podstawowych wskazówek, które pomogą Wam zorganizować własny Maraton Pisania Listów w 2025 roku. Zaczynjcie od:

- zarejestrowania swojego wydarzenia na stronie <https://maraton.amnesty.org.pl/> poprzez kliknięcie w guzik **ZORGANIZUJ MARATON**,
- *jeśli to Wasz kolejny Maraton i macie już założone konto w systemie, zalogujcie się na swój profil i stwórzcie wydarzenie zgodnie z instrukcją na stronie startowej,
- stwórzcie zespół (nie jest to konieczne, ale ułatwi Wam prace organizacyjne),
- wybierzcie miejsce, w którym będziecie pisać listy oraz (opcjonalnie) zaplanujcie atrakcje w trakcie wydarzenia,
- **skompletujcie materiały maratonowe** – zapewniamy je zarówno dla wydarzeń stacjonarnych, jak i online; materiały papierowe wysyłamy bezpłatnie do wyczerpania zapasów, możecie je również pobrać i samodzielnie wydrukować (więcej na ten temat znajdziecie w rozdziale 3.),
- nawiążcie kontakt z partnerami ze swoich lokalnych społeczności lub gośćmi, których chcecie włączyć w organizację Maratonu,
- pamiętajcie o promocji wydarzenia (więcej na ten temat znajdziecie w rozdziale 8.),
- **pamiętajcie o zebraniu środków na znaczki** – listy wysyłacie samodzielnie pod adresy wskazane w kartach postaci i wzorach listów, biuro Amnesty International nie pośredniczy w ich wysyłce (więcej na ten temat znajdziecie w rozdziale 6.),
- po zakończonym wydarzeniu zraportujcie liczbę napisanych listów i wypełnijcie ankietę ewaluacyjną – zrobicie to na swoim profilu w zakładce **WYNIKI**.

ZESPÓŁ

Trudno jest zorganizować Maraton zupełnie w pojedynkę. Dlatego pierwszym krokiem, od którego powinny zacząć się Wasze przygotowania, to zebranie grupy osób, która wspólnie zajmie się organizacją akcji. Warto spotkać się w gronie zainteresowanych, przedstawić im najważniejsze założenia Maratonu oraz podzielić się zadaniami.

MIEJSCE – STACJONARNIE CZY ONLINE?

Wasze wydarzenie może odbyć się praktycznie w każdym miejscu, jednak pamiętajcie o zdrowiu i bezpieczeństwie jego uczestników_uczestniczek. Dbajmy o siebie nawzajem!

Zorganizujcie Maraton Pisania Listów w szkole podczas lekcji, piszcie we własnym mieszkaniu w gronie domowników, przygotujcie bezpieczne stanowisko w bibliotece, gdzie przez 2 tygodnie każda zainteresowana osoba będzie mogła napisać list albo nawiązać kontakt z zaprzyjaźnioną kawiarnią, gdzie zorganizujecie Maraton.

Wolicie spotkać się online? Maraton można też zorganizować za pośrednictwem Internetu, a każda osoba uczestnicząca może dołączyć do wydarzenia zdalnie. Do organizacji Maratonu możecie wykorzystać komunikatory takie jak Zoom, Skype, Facebook, Discord, Microsoft Teams czy Google Hangouts.

Wskazówki, inspiracje, przykłady działań oraz listę przydatnych narzędzi do organizacji wydarzenia online znajdziecie w **Rozdziale 5**.

MATERIAŁY

Oprócz pakietu, który otrzymacie od Amnesty, pamiętajcie, aby samemu zadbać o zapewnienie ogólnodostępnego papieru, kopert i długopisów dla wszystkich osób, które chcą napisać list. Należy także wydrukować opisy historii bohaterów_bohatek Maratonu, które zostaną przygotowane przez biuro Amnesty i umieszczone na stronie Maratonu. Zastanówcie się też, w jaki sposób zdobędziecie środki na wysyłkę napisanych listów. Może warto pozyskać sponsora albo zorganizować zbiórkę znaczków?

Organizujecie Maraton online? Dostaniecie od nas materiały na media społecznościowe!

Więcej informacji o materiałach zapewnianych przez Amnesty znajdziecie w **Rozdziale 3**., a o pozyskiwaniu funduszy na organizację Maratonu w **Rozdziale 6**.

PARTNERZY I PROMOCJA

Postarajcie się nawiązać kontakt z lokalnymi firmami, stowarzyszeniami, instytucjami, szkołami oraz mediami, które pomogą w promocji Waszego Maratonu lub wesprą go organizacyjnie. Może okoliczna drukarnia zechciałaby przekazać Wam papier, koperty i długopisy? Może miejscowe radio nawiąże z Wami współpracę i będzie informować o przygotowaniach do Maratonu? Może lokalna instytucja zechce udostępnić swój lokal? Sprawdźcie jak najwięcej możliwości, a na pewno przyczyni się to do sukcesu Maratonu!

Maraton online też warto zacząć promować wcześniej – stwórzcie wydarzenie na Facebooku, roześlijcie znajomym link w wiadomościach prywatnych oraz poproście o udostępnianie i podawanie dalej. Pamiętajcie, że na wydarzenie online też możecie zaprosić specjalnych gości.

Więcej na temat promocji Maratonu znajdziecie w **Rozdziale 8**.

3. REJESTRACJA MIEJSCA, MATERIAŁY I RAPORTOWANIE LICZBY LISTÓW – profil Organizatora_Organizatorki

Na stronie <https://maraton.amnesty.org.pl/>



Zarejestrujecie swoje miejsce maratonowe

Uzyskacie dostęp do materiałów elektronicznych
i zamówicie **bezpłatne** materiały papierowe

Zaraportujecie liczbę napisanych listów

Jeśli organizujecie Maraton po raz kolejny i macie już założone konto w systemie, nie rejestrujcie się zgodnie z poniższą instrukcją. Zalogujcie się na swój profil (<https://maraton.amnesty.org.pl/login>) i stwórzcie wydarzenie zgodnie z wytycznymi, które znajdziecie na stronie startowej.

REJESTRACJA MIEJSCA MARATONOWEGO

Rejestracja miejsca maratonowego jest równoznaczna z założeniem konta w naszym systemie, z którego będziecie mogli korzystać także w kolejnych latach.

1. Wejdźcie na stronę maraton.amnesty.org.pl i kliknijcie guzik **ZORGANIZUJ MARATON**.
2. Wypełnijcie formularz (na tym etapie konieczne będzie podanie imienia i nazwiska, nr telefonu oraz adresu e-mail) i kliknijcie **KONTYNUUJ**.
3. Następnie system poprosi Was o ustawienie hasła do Waszego profilu. To bardzo ważny krok. Dzięki temu nie utracicie dostępu do swojego konta i w każdej chwili będziecie mogli_mogły zalogować się ponownie: <https://maraton.amnesty.org.pl/login>.

Jeśli na tym etapie nie zostaliście poproszeni o ustawienie hasła, to znaczy, że mieliście już założone konto w naszym systemie i będziecie logować się za pomocą starego hasła.

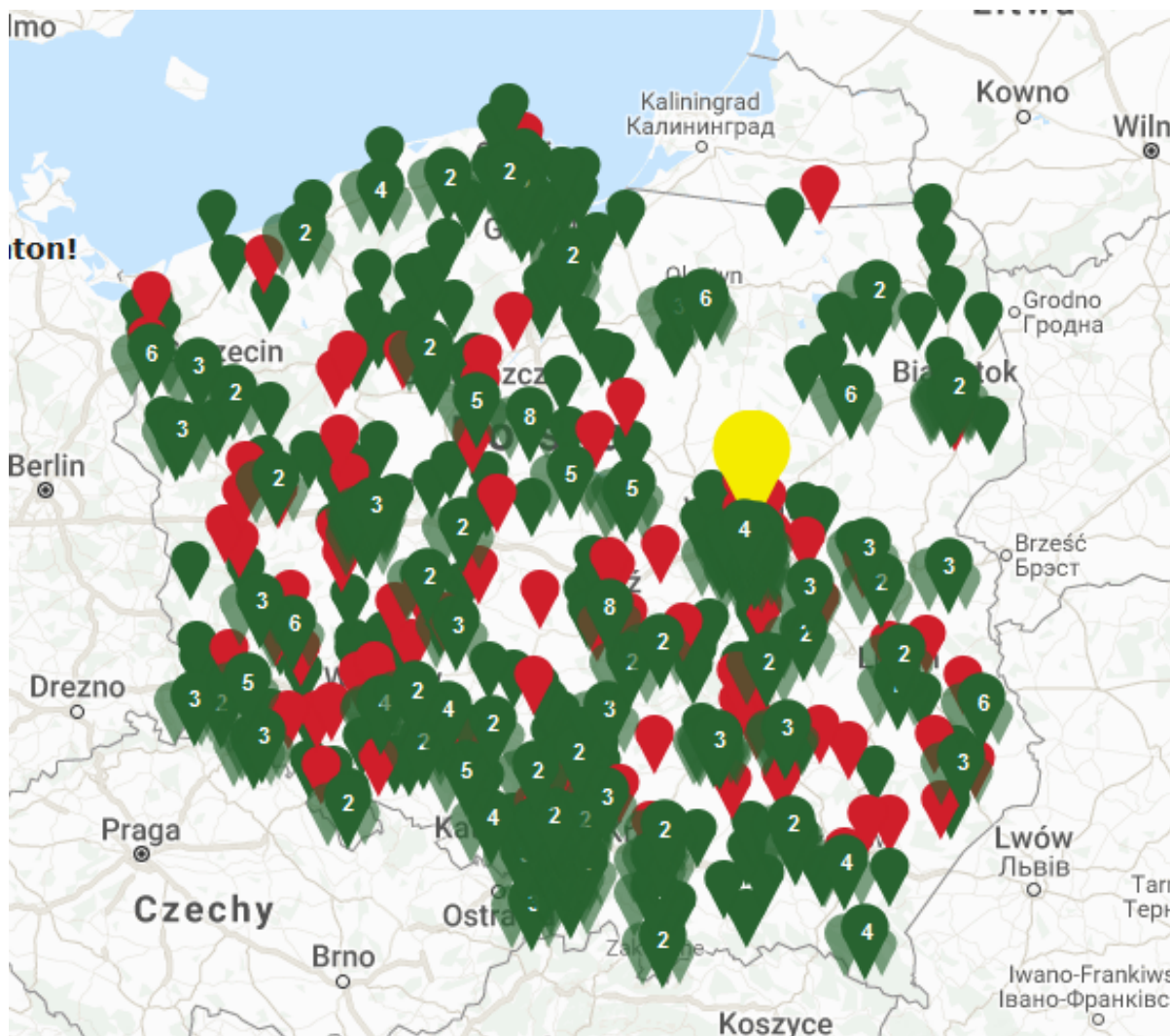
4. Wypełnijcie pozostałą część formularza – sekcje *O Tobie*, *Data i godzina Maratonu*, *Gdzie odbędzie się wydarzenie* oraz *Dodatkowe informacje o Maratonie*.

Pamiętajcie o zapisywaniu wszystkich zmian za pomocą guzika **ZAPISZ** na dole strony.

5. W każdej chwili możecie zaktualizować dane swojego wydarzenia oraz swoje dane kontaktowe. Wprowadźcie aktualne informacje i kliknijcie **ZAPISZ** na dole strony.



Jeśli chcecie, aby Wasz Maraton pojawił się na mapce na naszej stronie <https://maraton.amnesty.org.pl/>, oznaczcie go jako wydarzenie publiczne oraz podajcie datę i dokładny adres miejsca, w którym się odbędzie.



Organizujecie więcej niż jedno wydarzenie maratonowe?

Nie musicie zakładać w tym celu kolejnego konta. Na swoim profilu możecie zarządzać wieloma wydarzeniami. Dodacie je za pomocą guzika **DODAJ KOLEJNE WYDARZENIE**, który znajduje się w menu po lewej stronie. Utworzone wydarzenia znajdziecie w zakładce **TWÓJ MARATON**.

PROFIL ORGANIZATORA_ORGANIZATORKI

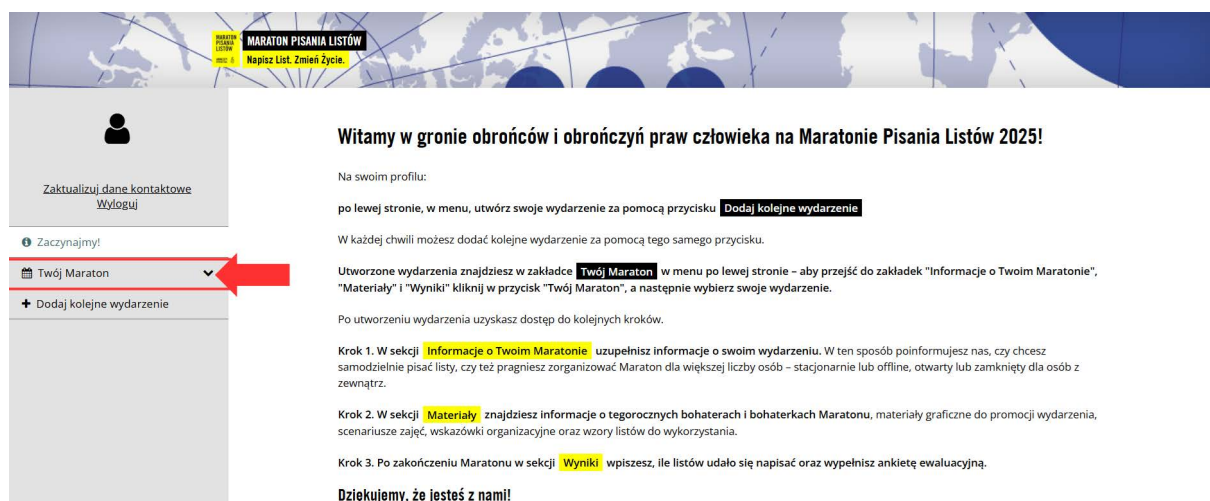
Po zarejestrowaniu wydarzenia otrzymacie dostęp do profilu Organizatora_Organizatorki.



Znajdziecie tu trzy zakładki:

- **INFORMACJE O TWOIM MARATONIE:** tutaj uzupełnicie informacje o Waszym wydarzeniu (m.in. o czasie i miejscu); możecie je w każdej chwili zaktualizować,
- **MATERIAŁY:** znajdziecie tu wszystkie materiały elektroniczne dotyczące Maratonu Pisania Listów (będą pojawiać się sukcesywnie, o czym będziemy powiadamiać Was mailowo), a także zamówicie bezpłatny pakiet materiałów papierowych,
- **WYNIKI:** w tej zakładce poinformujecie nas o liczbie napisanych przez Was listów, a także wypełnicie ankietę ewaluacyjną po zakończonym wydarzeniu.

Po każdym kolejnym logowaniu system przekieruje Was na stronę powitalną. Po lewej stronie w menu znajdziecie przycisk **TWÓJ MARATON** – kliknijcie w niego, aby rozwinąć listę organizowanych przez Was wydarzeń. Wybierzcie swoje wydarzenie, aby przejść do zakładek **INFORMACJE O TWOIM MARATONIE**, **MATERIAŁY** i **WYNIKI**.



MATERIAŁY

Zdecydujcie, czy na potrzeby Waszego Maratonu wystarczy Wam dostęp do materiałów online, czy chcecie otrzymać od nas pakiet darmowych materiałów papierowych.

MATERIAŁY PAPIEROWE

Bezpłatne materiały papierowe zamówicie w zakładce MATERIAŁY. Na przełomie października i listopada na dole strony pojawi się pole do składania zamówień.

Zamówienia materiałów papierowych
Pakiety materiałów drukowanych dostarczane bezpłatnie pod podany adres. Kliknij w wybrany pakiet, aby poznać jego zawartość.

1. Pakiet mały
CHCĘ OTRZYMAĆ WERSJĘ PAPIEROWĄ

2. Pakiet średni
CHCĘ OTRZYMAĆ WERSJĘ PAPIEROWĄ

3. Pakiet duży
CHCĘ OTRZYMAĆ WERSJĘ PAPIEROWĄ

Przy składaniu zamówienia na materiały drukowane będziecie mieć do wyboru jeden z trzech pakietów:

- **mały** – 1 plakat ogólny, po 1 karcie każdej postaci,
- **średni** – 2 plakaty ogólne, po 1 plakacie każdej postaci, po 2 karty każdej postaci,
- **duży** – 4 plakaty ogólne, po 1 plakacie każdej postaci, po 4 karty każdej postaci.

Liczba materiałów drukowanych jest ograniczona. Pamiętajcie o innych uczestnikach_ uczestniczkach i zamówcie pakiet na miarę swoich potrzeb – tak, aby wszyscy otrzymali zamówione materiały.

Wysyłkę materiałów papierowych rozpoczniemy w listopadzie. Materiały papierowe wysyłamy do wyczerpania zapasów. Zamówcie pakiet z odpowiednim wyprzedzeniem.

Dodatkowo podczas Maratonu potrzebne Wam będą: papier, długopisy, koperty i znaczki pocztowe. Pamiętajcie także o wydrukowaniu odpowiedniej liczby wzorów listów do władz w obronie osób, na rzecz których będziecie pisać – każdy w kilku egzemplarzach. Możecie również skorzystać z kodów QR, które odniosą Was do wzorów listów w wersji elektronicznej. Kody znajdziecie w kartach postaci.

MATERIAŁY ELEKTRONICZNE

W zakładce **MATERIAŁY** znajdziecie m.in. opisy spraw tegorocznych bohaterów_ bohaterek Maratonu (tzw. karty postaci), wzory listów do władz, ulotkę i prezentację o Maratonie, scenariusze zajęć edukacyjnych o prawach człowieka oraz liczne materiały graficzne, w tym banery na media społecznościowe i spoty wideo o bohaterach_ bohaterkach.

UWAGA: materiały dotyczące Maratonu Pisania Listów będą sukcesywnie dodawane na stronę. Dostaniecie od nas informację, gdy będziemy udostępniać nowe pliki.

Materiały możecie pobrać w dowolnej chwili. Zalogujcie się na swoje konto, po lewej stronie w menu kliknijcie w przycisk **TWÓJ MARATON** i wybierzcie z listy swoje wydarzenie. Następnie przejdźcie do zakładki **MATERIAŁY** i pobierzcie wybrane pliki.

MATERIAŁY ELEKTRONICZNE W JĘZYKU ANGIELSKIM I INNYCH JĘZYKACH

Materiały elektroniczne w języku angielskim znajdziecie w zakładce **MATERIAŁY**.

Na życzenie udostępniamy również materiały w języku francuskim i hiszpańskim w formie elektronicznej. Jeśli chcecie otrzymać materiały w którymś z wymienionych języków, napiszcie do nas wiadomość na adres: maraton@amnesty.org.pl.

RAPORTOWANIE LICZBY LISTÓW I ANKIETA EWALUACYJNA

Po zakończeniu Waszego Maratonu poinformujcie nas o liczbie listów, które udało Wam się wspólnie napisać. Prosimy o raportowanie do **19 grudnia 2025 roku**.

- ➔ Zalogujcie się na swoje konto.
- ➔ Kliknijcie w przycisk **TWÓJ MARATON** po lewej stronie w menu i wybierzcie z listy swoje wydarzenie.
- ➔ Przejdźcie do zakładki **WYNIKI**.
- ➔ Wpiszcie liczbę listów i kliknijcie **ZAPISZ**.

Jeśli chcecie od razu wypełnić **ankietę ewaluacyjną**, kliknijcie **ZAPISZ I PRZEJDŹ DALEJ (ANKIETA)**. Ankieta będzie aktywna do **16 stycznia 2026 roku**.

W ankiecie poprosimy Was o podanie m.in.:

- liczby listów, które napisaliście w obronie poszczególnych bohaterów_bohaterek,
- liczby listów solidarnościowych, które wysłaliście bezpośrednio do poszczególnych bohaterów_bohaterek,
- liczby osób, które uczestniczyły w Waszym Maratonie,
- liczby osób, które uczestniczyły w zorganizowanych przez Was zajęciach edukacyjnych (jeśli takie prowadziliście).

Ważne! Uzupełnienie liczby listów oraz wypełnienie ankiety to warunki uzyskania zaświadczenia za organizację Maratonu.

4. KONTAKT Z BIUREM AMNESTY INTERNATIONAL

Organizacja Maratonu Pisania Listów jest dla pracowniczek_pracowników biura Amnesty dużym wyzwaniem logistycznym i komunikacyjnym. Dziękujemy, że wspieracie nas w tym zadaniu. Cieszymy się ze współpracy z każdym miejscem maratonowym!

Poniżej przypominamy o kilku najważniejszych aspektach naszej wzajemnej komunikacji.

PRZED MARATONEM

Pamiętajcie o zarejestrowaniu swojego miejsca maratonowego. Dzięki temu otrzymacie dostęp do materiałów elektronicznych, zamówicie bezpłatny pakiet materiałów papierowych oraz będziecie mogli_mogły zarządzać informacjami nt. swojego wydarzenia.

Wysyłkę materiałów papierowych rozpoczniemy w listopadzie. Pakiety będą wysyłane w kolejności zgłoszeń do wyczerpania zapasów.

Jeśli macie pytania związane z organizacją Maratonu, koniecznie zapoznajcie się z treścią podręcznika lub odwiedźcie sekcję **PYTANIA I ODPOWIEDZI** na stronie: <https://maraton.amnesty.org.pl/pytania-i-odpowiedzi>.

Jeśli nie znajdziecie odpowiedzi na swoje pytanie, napiszcie do nas na adres: maraton@amnesty.org.pl.

W TRAKCIE MARATONU

Publikujcie wszystkie ciekawe informacje, zdjęcia i filmiki z Waszego Maratonu na Facebooku i Instagramie. Możecie przesłać je również na adres maraton@amnesty.org.pl.

PO MARATONIE

Po zakończeniu swojego Maratonu poinformujcie nas o liczbie listów, które udało Wam się napisać. **Prosimy o raportowanie do 19 grudnia 2025 roku.**

Dajcie nam znać, jeżeli otrzymacie odpowiedź od władz kraju, do którego pisaliście_pisałyście. Napiszcie do nas na adres maraton@amnesty.org.pl.

5. MARATON W AKCJI – pomysły, inspiracje, wybór miejsca, wystrój, przydatne narzędzia i działania edukacyjne



Maraton Pisania Listów 2023, Tułowice

Maraton Pisania Listów to wydarzenie, które jest wyjątkową okazją do ukazywania sytuacji praw człowieka na świecie. Zadbajcie o to, aby osoby biorące udział w Waszym wydarzeniu dowiedziały się jak najwięcej o prawach człowieka.

Maraton Pisania Listów można zorganizować online lub stacjonarnie. Poniżej podsuwamy Wam garść pomysłów: zarówno na jedną, jak i na drugą formę.

POMYSŁY NA MARATON DLA SZKÓŁ

WSPÓLNE PISANIE LISTÓW

Maraton Pisania Listów to wyraz solidarności z osobami, których prawa zostały naruszone. Choć za jego sprawą poznajemy trudne historie, dzięki wydarzeniu możemy doświadczyć także pozytywnych emocji, które wynikają ze wspólnego działania. Uważamy, że najlepiej sprawdza się formuła Maratonu, gdzie wszyscy razem w miłej atmosferze możemy napisać listy. Warto zatem zorganizować to wydarzenie na sali gimnastycznej lub innej dużej przestrzeni i w wyznaczonych godzinach zaprosić na niego całą społeczność szkolną (a może także rodziców oraz mieszkańców_miejskanki Waszej miejscowości?). Jak to zrobić?

1. Wspólnie udekorujcie wybraną przestrzeń – rozwieście plakaty, przygotujcie gazetkę, zbierzcie wszystkie potrzebne materiały. Może przygotujecie coś co jedzenia?
2. Zbierzcie wszystkich uczestników_uczestniczki i oficjalnie rozpocznijcie Maraton – opowiedzcie, czym jest Maraton oraz przybliżcie sylwetki tegorocznych bohaterów_bohaterek. Możecie wyświetlić za pomocą projektora filmiki z historiami każdej postaci (znajdziecie je na swoim profilu w zakładce MATERIAŁY).
3. Zaproszcie osoby uczestniczące do pisania listów w obronie bohaterów_bohaterek. Puśćcie w tle muzykę i zachęćcie wszystkich do rozmowy o ich historiach.
4. Opcjonalnie: zorganizujcie warsztaty o prawach człowieka. Więcej na ten temat znajdziecie na stronach 16–17.

Możecie zorganizować również **Nocny Maraton Pisania Listów!** Przygotujcie koce, przekąski oraz lampiony i zaproście osoby na projekcję wybranego przez Was filmu o prawach człowieka. Przed filmem przedstawcie uczestnikom_uczestniczkom sylwetki tegorocznych bohaterów_bohatek Maratonu i zachęćcie ich do napisania listu w ich obronie. Możecie zorganizować także zabawy integracyjne lub debatę po filmie z udziałem eksperta_ekspertki. Bądźcie kreatywni!

CAŁA SZKOŁA OSOBNO... A JEDNAK RAZEM

1. Ustalcie jedną godzinę lekcyjną, na której wszystkie klasy będą pisać listy w ramach Maratonu (każdy w swojej klasie).
2. Zadbajcie o dobrą atmosferę i poczucie wspólnoty – użyjcie radiowęzła lub głośników w każdej klasie do wspólnej komunikacji. Niech osoby mówiące przez radiowęzeł oficjalnie rozpoczną Maraton, przybliżą sylwetki bohaterów_bohatek oraz zmobilizują do działania, a także puszczają Waszą ulubioną muzykę.
3. Liczcie listy na bieżąco i zróbcie konkurs między klasami.
4. Zadbajcie też o wystrój klas w czasie Maratonu – rozwieście plakaty, zróbcie gazetkę o prawach człowieka lub wybranych bohaterach MPL, przygotujcie informacje z dobrymi wiadomościami o bohaterkach_bohaterach Maratonu z poprzednich lat lub powieście mapę, na której zaznaczycie kraje pochodzenia bohaterów_bohatek MPL.

Ścianę w miejscu, gdzie odbywa się maraton przyozdobiłmy 'graffiti' z szablonów z hasłami takimi jak: 'write4rights' keep calm and support rights itp.

Szczeciński Inkubator Kultury

INNE POMYSŁY DLA SZKÓŁ

1. **Nie musicie pisać wszyscy w tym samym czasie, a nawet nie musicie pisać listów w szkole.** Zaproście uczniów_uczennice do włączenia się do Maratonu Pisania Listów ze swoich domów. Ustalcie termin, do którego każda osoba może przynieść listy napisane w domu. Zróbcie konkurs wśród klas i sprawdźcie, której z nich uda się napisać najwięcej listów. Liczby możecie też aktualizować codziennie (na przykład przez cały tydzień) na tablicy zawieszanej w miejscu widocznym dla wszystkich.
2. **Maraton może odbyć się podczas jednej godziny lekcyjnej.** Akcja w całej szkole nie wchodzi w grę? Nie ma problemu! Maraton można przeprowadzić na jednej lekcji – cała klasa pisze listy np. na godzinie wychowawczej. Może uda się namówić też innych nauczycieli_nauczycielki, żeby przeprowadzili MPL na swoich godzinach wychowawczych?
3. **Przygotujcie ciche miejsce, gdzie każdy będzie mógł samodzielnie napisać list.** To może być na przykład kilka stanowisk w szkolnej bibliotece. Zadbajcie o to, aby na stanowisku były materiały dotyczące bohaterów_bohatek MPL, wzory listów oraz coś do pisania. Rozwieście w szkole plakaty informujące o Maratonie i zachęcajcie uczniów_uczennice do włączenia się w akcję.

4. Zorganizujcie zajęcia o prawach człowieka w ramach Waszego wydarzenia. Więcej na ten temat przeczytacie na stronach 16–17.

MARATON ONLINE: JAK TO ZROBIĆ?

Maraton w Internecie? Jak najbardziej! Jak go zorganizować? Jest wiele możliwości.

1. Stwórzcie plan komunikacji i wcześniej przygotujcie posty, które będziecie publikować w Internecie. Udostępniajcie wiadomości dotyczące praw człowieka oraz bohaterów_bohatek Maratonu i zachęcajcie wszystkich do podpisywania petycji online w ich sprawie. My przygotujemy dla Was specjalne materiały, którymi będziecie mogli dzielić się w mediach społecznościowych. **W szkołach możecie po prostu przejąć Facebooka Waszej szkoły i szerzyć wiedzę o Maratonie!**
2. Zorganizujcie spotkanie online, na którym opowiecie o Maratonie albo zaprosicie gościa, który specjalizuje się w prawach człowieka lub ich konkretnym aspekcie. Możecie zrobić transmisję na Facebooku lub spotkanie na Zoomie, Skype, Google Meet czy Microsoft Teams.
3. Możecie również umówić się na spotkanie na Zoomie, Skype, Google Meet lub Microsoft Teams, podczas którego każdy ze swojego domu będzie pisał list. Listy możecie później zebrać w szkole. Podczas wspólnego pisania listów za pośrednictwem komunikatorów internetowych zadbajcie o dobrą atmosferę: możecie puścić muzykę w tle, zachęcać do rozmowy o każdym z bohaterów_bohatek Maratonu oraz robić przerwy na krótkie zabawy integracyjne.



Pamiętajcie, aby podczas wspólnego pisania listów online zrobić zrzut ekranu i udostępnić go w Waszych mediach społecznościowych oznaczając Amnesty International oraz bohaterów_bohaterki Maratonu. Odpowiednie hasztagi i nazwę do oznaczenia każdego bohatera_bohaterki znajdziecie w ich kartach postaci. Pamiętajcie, aby dodać także hasztag #MaratonPisaniaListow oraz #W4R2025.

MARATON ONLINE: DODATKOWE WSKAZÓWKI

W Internecie dostępnych jest wiele bezpłatnych platform i narzędzi, które mogą Wam pomóc w organizacji, koordynacji czy przygotowaniu atrakcyjnych treści do promocji Waszego wydarzenia maratonowego. Poniżej prezentujemy kilka z nich.

1. **Komunikatory internetowe:** Skype, Zoom, Google Hangouts, Google Meet, Microsoft Teams, Discord – każdy z nich idealnie sprawdzi się przy organizacji Maratonu online.

2. Materiały do wykorzystania na licencji otwartej (lub podobnej do CC0):

ZDJĘCIA

- <https://pixabay.com>
 - <https://www.flickr.com>
 - <https://unsplash.com>
 - <https://www.pexels.com/pl-pl/>
 - <https://stocksnap.io/>
 - <https://www.photosforclass.com/> – w tym serwisie automatycznie dodawane są podpisy.
- Nawet najmłodszy nie popełni więc błędu, korzystając z dostępnych zasobów.

MUZYKA

- <https://www.freemusicarchive.org/>
- <https://cctrax.com/>
- <http://www.instrumentyludowe.pl/pl/>
- <https://open.spotify.com/> – za darmo w wersji z reklamami (wymagana rejestracja).

3. Przydatne aplikacje:

PROGRAMY DO TWORZENIA GRAFIKI W SIECI – proste, intuicyjne, oferujące gotowe elementy graficzne i szablony do grafik na media społecznościowe i do prezentacji:

- <https://www.canva.com/>
- <https://piktochart.com/>
- <https://vectr.com/> – także do grafiki wektorowej,
- <https://pixlr.com/pl/editor/> – w wersji prostej lub bardziej zaawansowanej, ma wiele funkcji komercyjnego programu Photoshop,
- <https://flipanim.com/> – także do animacji.

QUIZY

- <https://www.mentimeter.com/>
- <https://kahoot.com/>

WIRTUALNE TABLICE

- jamboard.google.com/
- miro.com/
- pl.padlet.com/

ZARZĄDZANIE PROJEKTEM I ZADANIAMI

- trello.com/pl
- www.notion.so/
- basecamp.com/
- clickup.com/

Szukacie ambient noise? Edytorów map? Ikon? Czcione? Aplikacji do przeprowadzania ankiet, quizów, konkursów? Wiele z nich znajdziecie także na darmowych licencjach. Po więcej inspiracji zapraszamy na: <https://otwartezasoby.pl/>.

POMYSŁY NA MARATON: NIE TYLKO SZKOŁY

MARATON PISANIA LISTÓW TO NIE TYLKO SZKOŁY!

Maraton Pisania Listów może odbyć się naprawdę wszędzie i każdy może go zorganizować. Pamiętajcie, że nawet jeśli Wasze wydarzenie nie przyciągnie tłumów, to każda podjęta przez Was akcja ma znaczenie i może realnie wpłynąć na zmianę sytuacji osób, których prawa są łamane.

1. W ostatnich latach Grupy Lokalne Amnesty International organizowały Maratony w kawiarniach, bibliotekach i domach kultury. Zamiast organizować jedno większe wydarzenie, można także zaangażować kilka miejsc (kawiarni, galerii, instytucji kultury) i w każdym z nich przygotować kącik, w którym odwiedzające je osoby będą mogły dowiedzieć się więcej o Maratonie i napisać swój list. **Pamiętajcie jednak, że do każdego takiego stanowiska musi być przypisana co najmniej jedna osoba, która wytłumaczy, czym jest Maraton Pisania Listów oraz jak taki list napisać.**

2. Możecie też zorganizować Maraton Pisania Listów w swoich domach dla rodziny i bliskich znajomych. Owińcie się w koce, zróbcie herbatę i piszcie razem listy – oto przepis na udany Maraton w gronie najbliższych osób!

3. Wolicie spotkać się zdalnie? Zorganizujcie domówkę online, na której każdy ze swojego domu będzie pisał listy. Jak na prawdziwej domówce, możecie porozmawiać na ważne dla Was tematy i puścić ulubioną muzykę. Przekąski i napoje we własnym zakresie!

EDUKACJA – pomysły na działania dodatkowe

Maraton Pisania Listów to świetna okazja do przybliżenia, czym są prawa człowieka i jaką wartość stanowią. Poniżej przedstawiamy kilka pomysłów jak dodatkowo zaangażować uczniów_uczennice czy innych uczestników_uczestniczki Maratonu do działania oraz poszerzania swojej wiedzy i rozumienia świata.

WARSZTATY

Przeprowadźcie warsztaty edukacyjne o prawach człowieka. Na profilu organizatora_organizatorki w zakładce **MATERIAŁY** znajdziecie scenariusze lekcyjne na temat historii bohaterów_bohatek Maratonu oraz problemów z obszaru praw człowieka, z jakimi zmagają się regiony świata, z których pochodzą.

W tym roku przygotowaliśmy scenariusze zajęć dotyczące wybranych bohaterów_bohatek Maratonu:

1. Wojowniczkę o Amazonię – „Walczymy o ochronę Amazonii i Twoją przyszłość”, Ekwador
2. Sai Zaw Thaike – Uwięziony i pobity za dziennikarstwo, Mjanma
3. Ellinor Guttorm Utsi – Saamowie stają stanowczo w obronie swojej ziemi, Norwegia

4. Unecebo Mboteni – Stracił życie tam, gdzie powinien być bezpieczny, Republika Południowej Afryki
5. Sonia Dahmani – Uwięziona za odwagę mówienia otwarcie, Tunezja

Do tego opracowaliśmy jeden dodatkowy scenariusz, który ukazuje, w jaki sposób kurcząca się przestrzeń obywatelska i ograniczenia wolności słowa oraz innych praw człowieka wpłynęły na bohaterów_bohaterki tegorocznego Maratonu. W ramach ćwiczenia osoby uczestniczące są zachęcane do pisania listów i podejmowania innych działań na rzecz praw człowieka.

Zachęcamy do korzystania ze scenariuszy zajęć, które przybliżą sylwetki bohaterów_bohatek Maratonu oraz ułatwią zrozumienie, w jaki sposób ich prawa człowieka zostały naruszone. Maraton Pisania Listów oraz Międzynarodowy Dzień Praw Człowieka (10 grudnia) to dobry moment na pogłębianie wiedzy na temat praw człowieka w angażujący osoby uczestniczące sposób. Być może młode osoby będą chciały działać przez cały rok? Wtedy zachęcamy do założenia **Szkolnej Grupy Praw Człowieka**:
<https://www.amnesty.org.pl/dzialaj/edukacja/szkolne-grupy/>

Informacje o innych projektach dla młodzieży oraz nauczycieli_nauczycielek, a także nasze materiały edukacyjne znajdziecie na: <https://www.amnesty.org.pl/dzialaj/edukacja/>

MINI-BIBLIOTECZKA PRAW CZŁOWIEKA

Zorganizujcie w bibliotece mini-biblioteczkę z materiałami na temat praw człowieka. Możecie wydrukować broszury Amnesty International, dołożyć więcej materiałów o tegorocznych bohaterach_bohaterkach lub posłużyć się materiałami edukacyjnymi.

DEBATA – STACJONARNIE LUB ONLINE

Przygotujcie debatę stacjonarnie lub online na temat związany z sytuacją przestrzegania praw człowieka w konkretnym regionie na świecie albo o jednej z kampanii prowadzonej przez Amnesty International. Zaproście osobę pracującą na pobliskim Uniwersytecie albo osobę prężnie działającą na rzecz lokalnej społeczności. Goście mogą podzielić się swoją wiedzą i poprowadzić dyskusję z uczestnikami_uczestniczkami Maratonu.

PETYCJE I FOTOPETYCJE

Oprócz napisania listów możecie także podpisać petycję albo przygotować fotopetycję w ramach kampanii prowadzonych przez Amnesty International. W tym celu możecie przygotować specjalną przestrzeń, w której uczestnicy_uczestniczki Maratonu będą robić sobie zdjęcia z przygotowanymi wcześniej tablicami. Szybko umieszczona fotogaleria w sieci może zwrócić uwagę i przyciągnąć na Maraton kolejne osoby.

6. JAK ZEBRAĆ ŚRODKI NA ORGANIZACJĘ MARATONU – zbiórka na Facebooku na Amnesty International, dobre praktyki, wsparcie od lokalnego sponsora



Napisane przez Was listy należy wysłać bezpośrednio do adresatów.
Prosimy o nieprzesyłanie listów do Biura Amnesty International w Polsce.

Lepiej, gdy listy płyną do decydentów z wielu miejsc na świecie,
od pojedynczych ludzi i instytucji. Dlatego organizacja wysyłki listów
i jej koszt znajdują się po Waszej stronie.

Poniżej prezentujemy kilka pomysłów na organizację środków na wysyłkę listów.

ZBIÓRKA ONLINE – POZYSKANIE FUNDUSZY BEZ WYCHODZENIA Z DOMU

Zachęcamy do zorganizowania zbiórki online, z której całkowity dochód zostanie przeznaczony na pokrycie kosztów Waszego wydarzenia.

Facebook umożliwia zbieranie pieniędzy na ważny dla użytkowników_użytkowniczek cel w postaci zbiórek urodzinowych czy zbiórek wspierających działania organizacji pozarządowych. Organizatorzy_Organizatorki Maratonu mogą zbierać fundusze na wsparcie działań Amnesty International, zakładając zbiórki na oficjalnym profilu FB Amnesty International Polska → <https://www.facebook.com/fund/amnestypolska/>.

Tworząc zbiórkę, podajemy jej:

- nazwę,
- kwotę, którą chcemy uzbierać,
- opis zbiórki,
- czas jej trwania.



KAŻDA OKAZJA JEST DOBRA, BY WSPIERAĆ PRAWA CZŁOWIEKA
ZBIÓRKA NA FACEBOOKU

- 1** Wejdź na fanpage Amnesty International na Facebooku.
- 2** Kliknij "utwórz zbiórkę pieniędzy".
- 3** Wypełnij formularz i zachęć znajomych i rodzinę, by wzięli udział w Twojej zbiórce.

ZBIÓRKA ONLINE – JAK TO ZROBIĆ SKUTECZNIE?

Kluczem do sukcesu w zebraniu zakładanej kwoty jest aktywne promowanie zbiórki w mediach społecznościowych. Podobnie jak w przypadku zbiórki publicznej obowiązuje tu zasada: „jeśli nie poprosisz o wsparcie – nie otrzymasz go”.

Najskuteczniejszym sposobem na pozyskanie funduszy jest zwrócenie się z prośbą do konkretnej osoby z jasnym, możliwie krótkim przekazem. Forma tego przekazu może być mniej lub bardziej poważna, w zależności od tego, do kogo adresujemy prośbę. Niemniej treść przekazu powinna być autentyczna i nie może być nudna.

Oto przykładowa treść wiadomości: „Liczy się każde wsparcie i za każdą darowiznę będziemy wdzięczni! Czy możemy na Ciebie liczyć?”

Tak naprawdę kluczowe są cztery elementy: **aktywność**, **uzasadnienie**, **prośba** oraz **ponawianie apelu**. Możemy je wszystkie przedstawić na prostym schemacie:



Jeśli w ramach organizowania środków na wysyłkę listów przeprowadzicie zbiórkę na Facebooku na Amnesty International, możecie otrzymać zwrot kosztów poniesionych na znaczki pocztowe do wysłania listów maratonowych. W tym celu należy:

➔ kupić znaczki pocztowe na fakturę (opłacacie je z własnych środków)

dane do faktury:

Stowarzyszenie Amnesty International
Sapieżyńska 10a
00-215 Warszawa
NIP: 957-00-54-285

➔ fakturę wysłać do biura Amnesty International do **31.12.2025**

➔ zwrot środków nastąpi w ciągu **14 dni** od otrzymania faktury



Kwota zwrotu nie może być wyższa od kwoty zebranej podczas zbiórki.

Ważne: z tyłu faktury należy wpisać dane do przelewu (imię, nazwisko, numer konta i nazwa banku) oraz nazwę zbiórki (nazwa z Facebooka).

DOBRE PRAKTYKI

Maraton odbywa się w **okresie przedświątecznym**, w okolicach Mikołajek, Andrzejek i Świąt Bożego Narodzenia. Dlatego też w tym czasie można zorganizować **aukcję, sprzedaż lub kiermasz własnoręcznie wykonanych i udekorowanych**:

- ozdób, kartek i stroików świątecznych,
- wróżb andrzejkowych,
- ciast i ciasteczek,
- toreb płóciennych.

Dobrym pomysłem może być także **zorganizowanie skupu puszek, butelek i makulatury**.

Możecie również poprosić uczestników_uczestniczki Maratonu o przyniesienie znaczków na wydarzenie.

Wasze sposoby

„Szkolna Grupa Praw Człowieka zorganizowała słodkie dni (sprzedaż ciast), sprzedaż kanapek i artykułów świątecznych.”

II LO z Oddziałami Integracyjnymi im. C. K. Norwida w Tychach

„Uczniowie zbierali znaczki od września. Sprzedawali też wróżby i ciasta podczas zabawy andrzejkowej. Fundusze ofiarował także samorząd szkolny i szkolny teatr, dwie firmy oraz rodzice uczniów.”

SGPC, Publiczna Szkoła Podstawowa nr 9

WSPARCIE OD LOKALNEGO SPONSORA

Maraton Pisania Listów to także wydarzenie lokalne, które angażuje całą społeczność. Wśród niej może znajdować się sponsor Waszego Maratonu. Sponsorów szukajcie wśród lokalnych przedsiębiorstw, organizacji, instytucji (np. władz samorządowych) lub VIP-ów. Takie osoby mogą wesprzeć Was nie tylko finansowo, ale także promocyjnie.

Przygotowując list z prośbą o darowiznę lub współpracę pamiętajcie o:

- ➔ ustaleniu ile **środków finansowych** będziecie potrzebować od sponsora,
- ➔ wyjaśnieniu na co zostaną przeznaczone pieniądze (wysyłka listów),
- ➔ wykazaniu **korzyści ze wsparcia** (skuteczna akcja, która pomaga poprawić los osób, w obronie których piszemy; aktywizacja społeczności lokalnej w walce o prawa człowieka), a także **oferowanych profitów** (np. promocja sponsora na Waszym Maratonie lub stronie internetowej, pisemne podziękowanie),
- ➔ podaniu swoich danych kontaktowych.

UWAGA: Przygotowaliśmy dla Was przykładowy **wzór listu do sponsora**, który znajdziecie w **ZAŁĄCZNIKACH** na końcu podręcznika.

INNE ROZWIĄZANIA

Aby zaoszczędzić środki, listy możecie wysłać w zbiorczych kopertach do ambasad właściwych krajów w Polsce. Znaczkę krajową są tańsze niż przesyłki zagraniczne, a ambasady mają obowiązek powiadomić o takiej korespondencji swoje centrale. Adresy ambasad znajdziecie w kartach postaci oraz we wzorach listów.

7. LISTY MARATONOWE – wskazówki, jak napisać i zaadresować list

Jeśli nie wiecie, jak napisać list w obronie bohaterów_bohaterek Maratonu, wystarczy, że będziecie kierować się kilkoma prostymi zasadami:

1. Listy możecie sformułować samodzielnie lub skorzystać z przygotowanych przez nas wzorów, które znajdziecie na swoim profilu w zakładce MATERIAŁY.
2. Listy najlepiej pisać odręcznie – w ten sposób pokażecie, że włożyliście w ich napisanie Wasz czas i wysiłek.
3. Listy możecie napisać w dowolnym języku – po polsku, po angielsku, po hiszpańsku, w języku ojczystym bohaterów_bohaterek. Im więcej listów w różnych językach, tym lepiej. W ten sposób pokazujemy, że w obronie naszych bohaterów_bohaterek występują osoby z całego świata!
4. W liście przedstawcie krótko, co wiecie i czego oczekujecie od władz. Możecie przywołać łamane przez dane państwo, a ratyfikowane przez nie wcześniej traktaty dotyczące praw człowieka. Bądźcie rzeczowi i nie dajcie ponieść się emocjom oraz pamiętajcie o używaniu form grzecznościowych.
5. Podpiszcie się imieniem i nazwiskiem oraz podajcie swój adres na kopercie. **To bardzo ważne, ponieważ niektóre instytucje ze względów bezpieczeństwa odsyłają listy, na których nie ma danych nadawcy.** Jeśli nie chcecie podawać swojego adresu domowego, na kopercie możecie umieścić adres placówki, w której organizujecie Maraton (np. adres szkoły).



Panusaya „Rung” Sithijirawattanakul, liderka młodzieżowego ruchu na rzecz demokracji w Tajlandii i bohaterka Maratonu Pisania Listów 2021, z otrzymanymi listami.

ADRESOWANIE LISTÓW

Jeśli wysyłacie listy do ambasady właściwego kraju w Polsce:

- a) **jeden list** – na kopercie umieśćcie adres ambasady, natomiast w liście nad treścią umieśćcie adres docelowy, poniżej napiszcie „za pośrednictwem:” i przepiszcie adres ambasady (tak jak we wzorze listu),
- b) **wiele listów w kopercie zbiorczej** – na dużej kopercie umieśćcie adres ambasady, następnie włóżcie do niej listy luzem; w listach nad treścią umieśćcie adres docelowy, poniżej napiszcie „za pośrednictwem:” i przepiszcie adres ambasady (tak jak we wzorze listu).

Jeśli wysyłacie listy do władz właściwego kraju:

- a) **jeden list** – na kopercie umieśćcie adres docelowy; nie musicie umieszczać adresu bezpośrednio w liście,
- b) **wiele listów w kopercie zbiorczej** – na dużej kopercie umieśćcie adres docelowy, następnie włóżcie do niej listy luzem; nie musicie umieszczać adresu bezpośrednio w listach.

WYSYŁKA LISTÓW



Co do zasady za wysyłkę napisanych listów odpowiadają organizatorzy_organizatorki Maratonów. **Biuro Amnesty International nie pośredniczy w wysyłce listów.** Pamiętajcie o zebraniu środków na znaczki. Właściwe adresy znajdziecie na kartach bohaterów_bohaterek oraz we wzorach listów.

Lepiej, jeśli listy płyną do decydentów na bieżąco z wielu miejsc na świecie, od wielu ludzi i instytucji. O środki na wysyłkę listów lub same znaczki możecie poprosić osoby, które przyjdą na Wasz Maraton. **Prosimy o nieprzesyłanie listów do biura Amnesty International w Polsce.**

Jeśli macie ograniczone fundusze na wysyłkę, listy możecie wysłać w zbiorczych kopertach lub wysłać je tylko do ambasad właściwych krajów w Polsce.

Więcej wskazówek na temat pozyskiwania środków finansowych na wysyłkę listów znajdziecie w **Rozdziale 6: Jak zebrać środki na organizację Maratonu?**

Pamiętajcie o zaraportowaniu liczby napisanych przez Was listów na Waszym profilu w zakładce **WYNIKI**.

8. PROMOCJA MARATONU – narzędzia promocji, media na Maratonie, udział VIP-ów

Niezależnie od tego, czy organizujecie Maraton Pisania Listów w szkole, czy decydujecie się na wydarzenie online, warto zadbać o to, aby jak największa liczba osób wzięła w nim udział. W promocji pomogą Wam:

- plakaty i ulotki, które możecie samodzielnie wydrukować lub bezpłatnie zamówić po rejestracji na stronie <https://maraton.amnesty.org.pl/>,
- strona internetowa, np. szkoły, biblioteki, kawiarni,
- lokalne media – w ubiegłym roku o Maratonie doniesiono w około 1000 relacjach w radiu i telewizji oraz w publikacjach w prasie i Internecie,
- media społecznościowe – **stwórzcie wydarzenie na Facebooku** i zaproście znajomych, publikujcie historie bohaterów_bohaterek.

MEDIA NA MARATONIE – jak przemówić do mediów

1. Przygotujcie wcześniej **listę kontaktów mailowych lub telefonicznych do lokalnych dziennikarzy_dziennikarek** zajmujących się sprawami społecznymi. Nie zapomnijcie o **serwisach internetowych i lokalnych redakcjach** mediów ogólnopolskich (np. Eska, Gazeta Wyborcza, naszemiasto.pl). Poinformujcie media, że organizujecie Maraton Pisania Listów. Przekonajcie lokalnych dziennikarzy_dziennikarki do mówienia i pisania o Waszej akcji. **Pamiętajcie, że informacje o Maratonie do mediów i serwisów ogólnopolskich wysyła Rzeczniczka prasowa Amnesty.**
2. **Kiedy wysłać informację?** Do portali internetowych, które prowadzą kalendaria wydarzeń – jak najszybciej. Do wszystkich – około tygodnia przed, przypominając się dzień przed wydarzeniem.

UWAGA: Przygotowaliśmy dla Was wzór komunikatu prasowego, w którym należy tylko podać adres waszego wydarzenia i numer telefonu komórkowego do osoby, która będzie obsługiwać zapytania ze strony mediów. **Komunikat załączamy na końcu podręcznika (Załącznik 1).**

3. Osoby wyznaczone jako kontakt dla mediów muszą zadbać o to, aby być regularnie pod telefonem i udzielać niezbędnych informacji.

UDZIAŁ VIP-ów



Zastanówcie się jakie kanały możecie wykorzystać do zorganizowania spotkania z udziałem VIP-ów. Może zorganizujecie debatę internetową?

Wskazówki zawarte w tej części podręcznika pomogą Wam w kontakcie z politykami_polityczkami, artystami_artystkami, osobami ze środowiska akademickiego i innymi znanymi osobistościami, które mogą włączyć się w Wasz Maraton.

Pamiętajcie, podczas kontaktów z osobami publicznymi reprezentujecie także Amnesty International. Wszystko, co powiecie, będzie niczym wizytówka naszego Stowarzyszenia – bez względu na to, z kim rozmawiacie. Dlatego postarajcie się wybrać z Waszego grona jedną lub dwie osoby, które w odpowiedni sposób przygotują się do przeprowadzenia rozmowy ze specjalnymi gośćmi podczas Maratonu.

ZAPRASZANIE ZNANYCH OSÓB

Zacznijcie od przygotowania krótkiego listu w formie zaproszenia, w którym wyjaśnicie, dlaczego warto wziąć udział w Maratonie. Taki list możecie wysłać np. na adres biur poselskich i senatorskich wybranych polityków_polityczek w Waszej okolicy. Jeśli chcecie zorganizować spotkanie online lub debatę, prześlijcie też plan wydarzenia, informację o innych zaproszonych gościach oraz o dacie i godzinie Waszego Maratonu.

Osoby wybrane do kontaktu z gośćmi specjalnymi powinny:

- **zadbać o swoje przygotowanie merytoryczne** – nie wystarczy znać historie bohaterów_bohaterek tegorocznego Maratonu, trzeba wiedzieć więcej o bieżących kampaniach Amnesty International, a także historii Stowarzyszenia, jego misji i formach działania (więcej na ten temat znajdziecie tutaj: <https://www.amnesty.org.pl/amnesty-w-polsce/>),
- **warto wiedzieć więcej o dotychczasowym działaniu wybranych gości specjalnych** – ich zainteresowaniach, zaangażowaniu społecznym, podejmowanych akcjach i publikacjach. Łatwiej przekonać kogoś do udziału, jeśli znajdziemy punkt styku między jego_jej historią i działaniami podejmowanymi w ramach Maratonu.

WSPÓŁPRACA Z MEDIAMI – WSKAZÓWKI OD ORGANIZATORÓW_ORGANIZATOREK POPRZEDNICH EDYCJI MARATONU



Maraton Pisania Listów, Warszawa, 2021

W poprzednich latach pytaliśmy Organizatorów_Organizatorki Maratonu o to, co pomagało im w kontakcie z mediami. Przedstawiamy Wam kilka rad, które nam przesłali.

- Po zakończeniu Waszego wydarzenia możecie wysłać gotowe sprawozdanie z jego przebiegu do lokalnych mediów. Być może dziennikarz czy dziennikarka nie mogli wziąć udziału w Waszym Maratonie, ale dzięki temu, że prześlecie im informację prasową o zorganizowanym wydarzeniu, przygotują na jej podstawie relację w mediach. W ten sposób więcej osób dowie się, że podjęliście działania w obronie osób, których prawa są łamane.
- W mediach warto podziękować sponsorom i partnerom organizowanego przez Was Maratonu. To może zachęcić inne firmy do współpracy w przyszłym roku.
- Pamiętajcie też, że zawsze macie prawo do autoryzacji swojej wypowiedzi – poproście dziennikarkę_dziennikarza o przesłanie tekstu przed publikacją i postarajcie się go szybko odesłać.
- Dobrym pomysłem może być nakręcenie filmiku o Maratonie, który będzie zachęcał do przyścia na wydarzenie w Waszej miejscowości. Oprócz podania miejsca pisania listów, nagrany materiał powinien opowiadać, dlaczego organizujecie Maraton i dlaczego jest to ważne wydarzenie.

9. BOHATEROWIE_BOHATERKI MARATONU – kogo bronimy w tym roku? Dobre wiadomości: co udało się osiągnąć w sprawach z ubiegłych lat?

BOHATEROWIE_BOHATERKI MARATONU PISANIA LISTÓW 2025

Zapoznajcie się z historiami wszystkich bohaterów_bohaterek. Możecie pisać listy w obronie każdego_każdej z nich lub skoncentrować się na jednej albo kilku sprawach.

WOJOWNICZKI O AMAZONIĘ – „WALCZYMY O OCHRONĘ AMAZONII I TWOJĄ PRZYSZŁOŚĆ” EKWADOR

Wojowniczkini o Amazonię walczą razem z UDAPT i kolektywem Elimine los Mecheros, Enciendan la Vida przeciwko zniszczeniom spowodowanym przez pochodnie gazowe. Ta grupa młodych Ekwaderek jest na pierwszej linii frontu walki z kryzysem klimatycznym, a młode aktywistki zamiast być podziwiane za odwagę są brutalnie zastraszane w związku ze swoją działalnością. W 2021 roku sąd orzekł, że pochodnie gazowe naruszają prawa człowieka i prawa środowiskowe i muszą zostać wyeliminowane. Jednak nadal płoną.

SAI ZAW THAIKE – UWIĘZIONY I POBITY ZA DZIENNIKARSTWO MJANMA

Dziennikarstwo to niebezpieczny zawód w Mjanmie. Kiedy w maju 2023 r. uderzył cyklon Mocha, fotoreporter Sai Zaw Thaike udał się do stanu Rakhine, aby relacjonować skutki katastrofy. Sai Zaw został aresztowany, a we wrześniu 2023 r. skazany przez trybunał wojskowy na 20 lat więzienia. Był bitý przez funkcjonariuszy więziennych i przetrzymywany w izolacji.

ELLINOR GUTTORM UTSI – SAAMOWIE STAJĄ STANOWCZO W OBRONIE SWOJEJ ZIEMI NORWEGIA

Ellinor Guttorm Utsi jest przywódczynią rdzennej społeczności Saamów, broniącą tradycyjnego sposobu życia swojej społeczności. Saamowie od wieków hodują renifery w północnej Norwegii. Planowana budowa kilkuset turbin wiatrowych bezpośrednio na letnich pastwiskach reniferów grozi przerwaniem szlaków migracyjnych i zniszczeniem kultury tej społeczności. Rząd Norwegii musi szanować prawo Saamów do udziału w procesach decyzyjnych, które mogą mieć wpływ na ich ziemię, terytorium i zasoby.

UNECEBO MBOTENI – STRACIŁ ŻYCIE TAM, GDZIE POWINIEN BYĆ BEZPIECZNY REPUBLIKA POŁUDNIOWEJ AFRYKI

18 kwietnia 2024 r. trzyletni Unecebo Mboteni wpadł do latryny w swoim przedszkolu w prowincji Eastern Cape. Zmarł następnego dnia. Minął rok, a jego rodzina nadal nie ma odpowiedzi na pytanie, jak doszło do tej tragicznej śmierci, a niebezpieczne latryny nadal są w użyciu. Według rodziny śledztwo w sprawie tego zdarzenia nadal trwa i nikt nie został pociągnięty do odpowiedzialności.

SONIA DAHMANI – UWIĘZIONA ZA ODWAGĘ MÓWIENIA OTWARCIE

TUNEZJA

Sonia Dahmani jest prawniczką, która poświęciła swoje życie obronie praw człowieka. 11 maja 2024 r. policja aresztowała Sonię. Jej zbrodnia? Wyrażanie sprzeciwu wobec takich problemów jak rasizm. Została bezpodstawnie skazana za „rozpowszechnianie fałszywych informacji”, a kolejne śledztwa o podłożu politycznym nadal toczą się przeciwko niej. Grozi jej wiele lat więzienia. Jest przetrzymywana w nieludzkich warunkach.

DOBRE WIADOMOŚCI: słowo o osobach, których broniliśmy w poprzednich latach. Co udało się osiągnąć?

W tym i poprzednim roku otrzymaliśmy dobre wiadomości o **uwolnieniu tiktokerki Neth Nahary**, o **złagodzeniu wyroku Rocky'ego Myers'a**, niesłusznie osądzonego mężczyzny, oraz o **uniewinnieniu Rity Karasartovej**, obrończyni praw człowieka z Kirgistanu.



Ana da Silva Miguel (znana również jako Neth Nahara) została aresztowana 13 sierpnia 2023 r. w Luandzie, stolicy Angoli. 14 sierpnia 2023 r. została skazana na sześć miesięcy więzienia za „obrażanie państwa, jego symboli i organów” za nagranie na TikToku filmu krytykującego prezydenta. W wyniku apelacji prokuratora z 27 września 2023 r. jej wyrok został zwiększony z sześciu miesięcy do dwóch lat więzienia. Pomimo skomplikowanego stanu zdrowia, przez osiem miesięcy odmawiano jej dostępu do codziennych leków. Podczas Maratonu Pisania Listów 2024 w jej imieniu podjęliśmy **ponad 550 tys. akcji**. Dzięki naszym wspólnym działaniom **1 stycznia 2025 r. angolijska TikTokerka została zwolniona z aresztu po ułaskawieniu przez prezydenta 25 grudnia 2024 r.**



Rocky Myers, czarny mężczyzna z niepełnosprawnością intelektualną, spędził trzy dekady w celi śmierci w Alabamie. Został skazany za morderstwo w wyniku wadliwego postępowania naznaczonego uprzedzeniami rasowymi. Sędzia wydał wyrok śmierci wbrew woli ławy przysięgłych. W 2023 roku setki tysięcy ludzi na całym świecie wsparło Rocky'ego, podpisując petycje i wysyłając listy do gubernatorki Alabamy.

W lutym 2025 roku wyrok śmierci na Rocky'm został zamieniony na dożywotnie więzienie bez możliwości zwolnienia warunkowego. To naprawdę niesamowita wiadomość, ponieważ technicznie rzecz biorąc, jest to drugie ułaskawienie osoby skazanej na karę śmierci w Alabamie od 1976 r.

Rita Karasartova jest obrończynią praw człowieka i ekspertką w dziedzinie zarządzania obywatelskiego z Kirgistanu. Pomagała osobom, których prawa zostały naruszone przez skorumpowany i niesprawiedliwy system prawny. W październiku 2022 roku Rita została aresztowana za wyrażenie sprzeciwu wobec nowej umowy granicznej, która przekazała Uzbekistanowi kontrolę nad zbiornikiem wody słodkiej – cennego zasobu w regionie. Za swój sprzeciw została oskarżona o próbę „siłowego obalenia rządu”, za co groziło jej do 15 lat pozbawienia wolności. **W ramach Maratonu Pisania Listów 2023** napisaliśmy w jej obronie ponad 405 tys. listów i innych wiadomości. Zjednoczyliśmy siły i udało się! 14 czerwca 2024 roku Rita została uniewinniona i zwolniona z więzienia.



Więcej dobrych wiadomości znajdziecie na:
<https://maraton.amnesty.org.pl/sukcesy-maratonu>

10. ZAŁĄCZNIKI

ZAŁĄCZNIK 1. INFORMACJA PRASOWA DLA PRASY LOKALNEJ

1 grudnia 2025 r., godz. 12:00

We **Wrocławiu** rusza Maraton Pisania Listów Amnesty International

Już w najbliższy weekend **mieszkańcy i mieszkanki naszego miasta** będą mogli pomóc więźniom i więźniarkom sumienia oraz innym osobom narażonym na łamanie praw człowieka na całym świecie. Wystarczy przyjść na Maraton Pisania Listów organizowany przez Amnesty International.

Maraton poświęcony jest obrońcom i obrończyniom praw człowieka z całego świata, którzy podejmują olbrzymie ryzyko i walczą o nasze prawa. Są za to prześladowani, torturowani, pozbawiani wolności, a nawet zabijani – tylko dlatego, że stanęli w obronie innych. Bez ich odwagi nasz świat byłby pozbawiony sprawiedliwości i równości. Teraz to oni potrzebują naszego wsparcia, dlatego podczas Maratonu będziemy pisać między innymi w obronie **xxx (wybrani bohaterowie Maratonu)**.

Maraton Pisania Listów odbywa się co roku w okolicach 10 grudnia, kiedy świętujemy Międzynarodowy Dzień Praw Człowieka. W tym roku będziemy pisać w dniach 1 - 14 grudnia. W czasie Maratonu piszemy listy w obronie kilku konkretnych osób lub grup, których prawa człowieka zostały złamane.

Nasze listy mają znaczenie, potrafią zmienić życie ludzi. Maraton Pisania Listów to akcja, podczas której jednoczymy się w walce o prawa człowieka na całym świecie. Te listy są naprawdę skuteczne – mówi **Anna Kowalska**, koordynatorka Maratonu Pisania Listów **we Wrocławiu**.

Maraton Pisania Listów odbędzie się jednocześnie w ponad 500 miejscach w całej Polsce, ale to także akcja globalna. **We Wrocławiu** będziemy pisać w **(nazwa miejsca, adres)**. Uroczyste rozpoczęcie Maratonu odbędzie się o godzinie **12:00 w XXXXX**. + tutaj ewentualnie dodatkowe informacje, czy będą jakieś osobistości, co jest planowane (koncerty, warsztaty, wystawa, itp.).

Dodatkowe informacje:

Lokalny koordynator wydarzenia

Imię i nazwisko

tel. kom.

e-mail

Co roku dzięki Maratonowi Pisania Listów udaje się realnie wpłynąć na poprawę sytuacji kilku bądź kilkunastu osób, których prawa człowieka zostały złamane. W 2024 roku w obronie bohaterów i bohaterek wydarzenia napisaliśmy łącznie 157 060 listów w całej Polsce, a na całym świecie podjęto aż 4 662 638 akcji! Maraton Pisania Listów to największe globalne wydarzenie angażujące tak wielu ludzi w obronę praw człowieka.

Szczegółowy opis historii osób, w sprawie których będziemy w tym roku pisać, znajduje się na stronie <https://maraton.amnesty.org.pl>.

Amnesty International jest globalnym ruchem ponad 10 milionów ludzi, którzy niesprawiedliwość na świecie traktują osobiście. Chcemy świata wolnego od dyskryminacji, gdzie podczas konfliktów zbrojnych ludzie są pod ochroną, a winni naruszeń praw człowieka są sądzeni. W swoich działaniach kierujemy się uniwersalnością i niepodzielnością praw człowieka, bezstronnością i niezależnością, solidarnością międzynarodową i skutecznymi działaniami na rzecz konkretnych osób, których prawa zostały złamane. Dzięki skutecznym badaniom, rzecznictwu, kampaniom, akcjom i edukacji oddajemy oprawców w ręce sprawiedliwości, zmieniamy opresyjne prawa i uwalniamy ludzi więzionych za wyrażanie swojego zdania. W 1977 roku organizacja otrzymała Pokojową Nagrodę Nobla za „wkład w umacnianie podstaw wolności, sprawiedliwości, a tym samym pokoju na świecie”.

ZAŁĄCZNIK 2. FUNDRAISING MARATONOWY (WZÓR LISTU DO SPONSORA)

Szanowni Państwo!

Zwracamy się do Państwa z prośbą o wsparcie Maratonu Pisania Listów Amnesty International, organizowanego przez *(dane organizatora)*. Jesteśmy przekonani, że Państwa pomoc będzie miała ogromny wpływ na realizację i skuteczność naszej akcji i przełoży się na poprawę losu bohaterów i bohaterek tegorocznego Maratonu.

W tym roku Amnesty International Polska organizuje Maraton Pisania Listów po raz 25. Odbędzie się on w dniach 1 – 14 grudnia br. w wielu miejscach w kraju, stacjonarnie i online. To zainicjowane w Polsce wydarzenie urosło do największej na świecie inicjatywy na rzecz praw człowieka, podczas której w zeszłym roku podjęto ponad 4,6 mln akcji w około 200 krajach! W czasie Maratonu piszemy listy w obronie kilkunastu konkretnych osób lub grup, których prawa zostały złamane. Co roku dzięki Maratonowi Pisania Listów udaje nam się realnie wpłynąć na poprawę ich sytuacji.

Zwracamy się do Państwa z prośbą o wsparcie naszego Maratonu Pisania Listów poprzez przekazanie darowizny w wysokości ... zł *(propozycja kwoty)* na pokrycie kosztów wysyłki listów maratonowych.

Z naszej strony zobowiązujemy się do: *(przykłady)*

- pisemnego podziękowania za wsparcie,
- wpisu na naszej stronie internetowej,
- polecenia usług Państwa firmy,
- podziękowania wygłoszonego w trakcie wydarzenia,
- możliwości wykorzystania własnych materiałów promocyjnych w trakcie Maratonu,
- zamieszczenia informacji w mediach lokalnych o Państwa pomocy.

Jesteśmy otwarci na inne sposoby współpracy.

Zachęcamy także do wzięcia udziału w Maratonie *(miejsce i termin)* – list może napisać każda osoba, która chce wyrazić swój sprzeciw wobec łamania praw człowieka.

Uprzejmie prosimy o informację na temat zainteresowania współpracą do dnia *(...)*.

W przypadku pytań zapraszamy do kontaktu: *(dane kontaktowe)*

Z poważaniem

(podpis)

ZAŁĄCZNIK 3. HARMONOGRAM WYDARZENIA

KIEDY	CO	UWAGI	✓
	Zdecyduj, czy organizujesz Maraton online, czy stacjonarnie		
02.09-14.12	ZAREJESTRUJ swoje miejsce maratonowe na: https://maraton.amnesty.org.pl		
Październik – grudzień	Pobierz i wydrukuj materiały maratonowe (znajdziesz je na swoim profilu w zakładce MATERIAŁY) Materiały będą pojawiać się sukcesywnie od października		
Listopad	Zamów materiały drukowane, odbierz przesyłkę		
Listopad/ grudzień	Zorganizuj długopisy, papier do pisania listów, koperty i znaczki lub przygotuj wydarzenie w Internecie		
Listopad/ grudzień	Promuj Maraton! Rozwieś plakaty i rozdaj ulotki w swojej miejscowości, poinformuj lokalne media o wydarzeniu, utwórz wydarzenie na Facebooku, zaproś VIP-ów		
1.12-14.12	Czas na Twój Maraton Pisania Listów!		
Listopad/ grudzień	Prześlij nam zdjęcia z Twojego wydarzenia na adres maraton@amnesty.org.pl		
10.12	Międzynarodowy Dzień Praw Człowieka		
do 19.12	Zaraz po zakończeniu swojego wydarzenia podaj liczbę listów, które udało Wam się napisać – najpóźniej do 19 grudnia (wejdź na profil swojego miejsca maratonowego i zaraportuj liczbę listów w zakładce WYNIKI)		
najszybciej, jak to możliwe	Wyślij listy maratonowe do adresatów		
do 16.01	Opowiedz o swoim wydarzeniu – wypełnij ankietę ewaluacyjną (znajdziesz ją w zakładce WYNIKI)		

MARATON PISANIA LISTÓW

AMNESTY
INTERNATIONAL

