WOLNOŚĆ SŁOWA
I TŁUMIENIE SPRZECIWU

MARATON
PISANIA
LISTÓW

AMNESTY
INTERNATIONAL



KTO MOŻE ZABIERAĆ GŁOS

Prawa człowieka
Scenariusz edukacyjny

MARATON PISANIA LISTÓW
AMNESTY INTERNATIONAL

MARATON PISANIA LISTÓW

MARATON PISANIA LISTÓW: PISANIE LISTÓW ZMIENIA ŻYCIE

Efekty mogą być zdumiewające, gdy nawet garstka ludzi łączy siły, aby komuś pomóc.

26 lat temu niewielka grupa aktywistów i aktywistek w Polsce zorganizowała 24-godzinny maraton pisania listów, aby wesprzeć osoby zagrożone naruszeniami praw człowieka. To, co zaczęło się jako niewielka inicjatywa, z czasem przerodziło się w największą na świecie kampanię na rzecz praw człowieka – Maraton Pisania Listów (Write for Rights).

Od 2001 roku Maraton Pisania Listów pokazuje, że zwykli ludzie, działając wspólnie, mogą przeciwstawiać się niesprawiedliwości. Miliony osób pisały listy, podpisywały petycje i wysyłały słowa wsparcia do ludzi, których prawa zostały naruszone. Wspólnie podejmowane działania pomogły uwolnić więźniów i więźniarki sumienia, połączyć rozdzielone rodziny, zmienić niesprawiedliwe prawo i przypomnieć niezliczonym osobom, że nie są same.

Dziś edukacja praw człowieka stanowi ważną część kampanii. Dzięki Maratonowi Pisania Listów ludzie poznają prawa człowieka oraz historie osób zagrożonych ich naruszeniem, a następnie – jeśli chcą – mogą podjąć działanie. W 2025 roku w takich działaniach z zakresu edukacji praw człowieka wzięło udział **415 601 osób**.

Dziś ta wspólna determinacja jest ważniejsza niż kiedykolwiek.

Praktyki autorytarne rozprzestrzeniają się w bezprecedensowym tempie – ograniczają wolności obywatelskie, wykorzystują narzędzia nadzoru przeciwko ludziom i uciszają osoby zabierające głos, aby jeszcze silniej utrwalać władzę. Od ludobójstwa i represji po demontaż praw, o które przez lata walczono – jesteśmy świadkami systemowego ataku na fundamenty naszego wspólnego człowieczeństwa. Nie jest to działanie jednego przywódcy ani efekt jednego wydarzenia. To pewien **schemat – i wymaga on reakcji**.

Osoby, których historie znajdują się w centrum tegorocznej kampanii, doświadczyły takich represji bezpośrednio. Dzięki tegorocznym aktywnościom edukacyjnym dowiesz się więcej o ich sytuacji oraz naruszeniach praw człowieka, z którymi się mierzą. Możesz zdecydować się na udział w pisaniu listów, podpisać petycje i zabrać głos. Podejmując takie działania, również stajesz się częścią sprzeciwu.

Każdego roku bohaterowie i bohaterki kampanii mówią nam, jak ogromne znaczenie mają dla nich te działania. Wiele osób opisuje siłę, jaką daje im świadomość, że tak wielu ludzi troszczy się o nich i okazuje im wsparcie. Listy często prowadzą do realnych zmian: zarzuty zostają wycofane, ludzie są zwalniani z aresztu, a władze wprowadzają nowe prawa lub rozwiązania służące ochronie praw człowieka.

Teraz czas na decyzję. Dołącz do Maratonu Pisania Listów. Ucz się i działaj!

ZANIM ZACZNIESZ

Zawarte w scenariuszu propozycje aktywności w ramach edukacji praw człowieka można wykonać w różnych miejscach i okolicznościach: w sali lekcyjnej, podczas spotkania rodziny lub lokalnej społeczności, w grupie przyjaciół, na warsztatach aktywistycznych. Zaproponowane w materiale ćwiczenia można przeprowadzić zarówno na żywo, jak i online. Dostosuj je do potrzeb biorących w nich udział osób i okoliczności, w których działasz. Weź pod uwagę poziom wiedzy uczestników i uczestniczek na temat poruszanych zagadnień oraz liczebność grupy. Zastanów się, jak zorganizować warsztaty, by umożliwić zaangażowanym w nie osobom w pełni aktywny udział; zadbaj 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 zadbajcie o swoje bezpieczeństwo. Zaproponowane w materiale aktywności przygotowano na podstawie metodologii aktywnego uczestnictwa – osoby uczestniczące w zajęciach nie są jedynie biernymi odbiorcami i odbiorczyniami prezentowanych informacji, lecz samodzielnie badają, analizują i kwestionują zagadnienia dotyczące praw człowieka ilustrowane przez historie bohaterów i bohaterek tegorocznego Maratonu Pisania Listów oraz podejmują dyskusję na poruszane tematy.

Takie podejście do edukacji praw człowieka na warsztatach sprawia, że uczestnicy i uczestniczki:

- rozwijają wiedzę o prawach człowieka, kluczowe umiejętności umożliwiające reagowanie na naruszenia tych praw, a także postawy i wartości wzmacniające ich poszanowanie;
- mogą zaprezentować swoje opinie i zadawać pytania, co 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 wyrażania swoich emocji i refleksji na temat własnej postawy.

Przeczytaj o ludziach, dla których walczymy: https://maraton.amnesty.org.pl/.

Skontaktuj się z nami: www.amnesty.org.pl
Wyślij wyrazy poparcia na Twitterze do @AmnestyPL, używając hasztagu **#W4R26**.

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.

Amnesty International oferuje również bogaty wybór kursów edukacyjnych online na platformie Akademia Praw Człowieka Amnesty. Znajdziesz tam wysokiej jakości bezpłatne kursy e-learningowe, które umożliwiają samodzielną naukę za pomocą komputera bądź innego urządzenia mobilnego podłączonego do internetu. Zacznij swoją przygodę z Akademią Praw Człowieka Amnesty od kursu Wprowadzenie do praw człowieka: https://academy.amnesty.org/learn/course/internal/view/elearning/206/wprowadzenie-do-praw-czlowieka.

MARATON PISANIA LISTÓW
AMNESTY INTERNATIONAL

TWOJE SŁOWA MAJĄ MOC

WOJOWNICZKI O AMAZONIĘ I UNIA OSÓB DOTKNIĘTYCH DZIAŁALNOŚCIĄ NAFTOWĄ TEXACO (UDAPT) – MARATON PISANIA LISTÓW 2025



Dzięki solidarności i wsparciu ludzi z całego świata nastąpił ważny krok w walce Wojowniczek o Amazonię i Unii osób dotkniętych działalnością naftową Texaco (UDAPT) w Ekwadorze.

Od lat Wojowniczki o Amazonię walczą o likwidację pochodni gazowych w ekwadorskiej Amazonii, których toksyczne opary zagrażają zdrowiu i życiu lokalnych społeczności oraz niszczą środowisko. W ramach Maratonu Pisania Listów podjęto niemal pół miliona działań wzywających władze Ekwadoru do przestrzegania przełomowego wyroku z 2021 roku, który zobowiązał rząd do wyeliminowania pochodni gazowych.

29 kwietnia 2026 roku Amnesty International wraz z przedstawicielkami Wojowniczek o Amazonię i UDAPT przekazała Ministerstwu Środowiska i Energii Ekwadoru podpisy osób z całego świata, które wsparły ich działania. W następstwie tej akcji ministerstwo ogłosiło utworzenie technicznych grup roboczych z udziałem instytucji państwowych oraz społeczności dotkniętych działalnością przemysłu naftowego.

Nie oznacza to jeszcze pełnego wykonania wyroku, ale jest ważnym pierwszym krokiem na drodze do rozliczenia odpowiedzialnych i rzeczywistej zmiany. Nie byłby on możliwy bez presji i solidarności okazanych przez ludzi z całego świata.

„To doświadczenie było dla nas bardzo wzmacniające i dało nam jeszcze więcej siły, żeby działać dalej, ponieważ otrzymałyśmy tak wiele listów. Ludzie cały czas pisali nam: «Nie poddawajcie się, dziewczyny, nie poddawajcie się. Nawet jeśli państwo narusza wasze prawa, musi ponieść odpowiedzialność za swoje działania».”

– Dannya Bravo, Wojowniczka o Amazonię, bohaterka Maratonu Pisania Listów 2025

Dziękujemy za podjęcie działania i okazanie solidarności Wojowniczkom o Amazonię oraz UDAPT w ich walce o sprawiedliwość środowiskową. Wasze wsparcie pomogło wzmocnić ich głos i sprawiło, że ich walka nadal pozostaje w centrum uwagi społeczności międzynarodowej.

ROCKY MYERS – MARATON PISANIA LISTÓW 2023



© Archiwum prywatne

Rocky Myers, czarnoskóry mężczyzna z niepełnosprawnością intelektualną, spędził trzy dekady w celi śmierci w Alabamie w USA, oskarżony o morderstwo. Został uznany za winnego na podstawie zeznań pełnych niespójności. Sędzia skazał go na śmierć wbrew decyzji ławy przysięgłych – praktyka ta została zniesiona w Alabamie w 2017 roku, jednak zmiana prawa nie objęła wstecz Rocky'ego ani innych osób w podobnej sytuacji.

Rocky był bohaterem Maratonu Pisania Listów 2023, co doprowadziło do ogromnej międzynarodowej mobilizacji na rzecz ułaskawienia go przez gubernatorkę Alabamy i zamiany kary śmierci na inną karę. W lutym 2025 roku jego kara śmierci została zamieniona na karę dożywotniego pozbawienia wolności bez możliwości zwolnienia warunkowego. Walka Rocky'ego o sprawiedliwość jeszcze się nie zakończyła, ale groźba egzekucji została zażegnana.

„Ta kampania nie tylko nagłośniła jego sprawę, ale zrobiła to w sposób, który uhonorował Rocky'ego jako człowieka, ojca i dziadka. Wiem, że ta fala wsparcia znaczyła dla niego wszystko, a świadomość, że tak wiele osób poczuło się wezwanych do działania, jest naprawdę inspirująca.”

– Miriam Bankston, członkini zespołu prawnego Rocky'ego Myersa, USA

MARATON PISANIA LISTÓW
AMNESTY INTERNATIONAL

PRAKTYKI AUTORYTARNE: SCHEMAT NARUSZEŃ PRAW CZŁOWIEKA SŁUŻĄCY UTRWALANIU WŁADZY

Wyobraź sobie, że pewnego dnia budzisz się i odkrywasz, że o niektórych tematach nie można już otwarcie rozmawiać. Szkoły unikają trudnych dyskusji. Dziennikarze i dziennikarki zaczynają ostrożniej dobierać słowa. W mediach społecznościowych widzisz coraz mniej krytycznych głosów. Przestrzeń publiczna przestaje być bezpiecznym miejscem dla protestu czy wyrażania sprzeciwu.

Nic dramatycznego nie wydarzyło się z dnia na dzień. Nie było jednego wyraźnego momentu przełomowego – jedynie stopniowa zmiana. Z czasem jednak przestrzeń dla dialogu, różnicy zdań i udziału w życiu publicznym stawała się coraz mniejsza.

Czy zauważyłbyś_zauważyłabyś tę zmianę? A co ważniejsze – gdybyś ją zauważył_zauważyła, czy wiedziałbyś_wiedziałabyś, jak zareagować?

Dla wielu ludzi na świecie nie jest to sytuacja hipotetyczna. Praktyki autorytarne naruszające prawa człowieka rzadko pojawiają się wszystkie naraz. Częściej są wprowadzane stopniowo – poprzez decyzje polityczne, narracje i działania, które rozpatrywane pojedynczo mogą nawet pozostać niezauważone. Ograniczenia wolności wypowiedzi, pokojowych zgromadzeń, dostępu do informacji czy udziału w życiu politycznym są często uzasadniane potrzebą zapewnienia bezpieczeństwa, stabilności, porządku publicznego lub ochrony interesu narodowego.

Z czasem ciągłe powtarzanie takich narracji może prowadzić do uznania ograniczeń praw człowieka za coś normalnego oraz sprawić, że coraz trudniej będzie je dostrzegać i im się przeciwstawiać. W rzeczywistości ich celem jest jednak działanie na korzyść osób sprawujących władzę i uprzywilejowanie jednej grupy kosztem innych.

Historie przedstawione w tych materiałach edukacyjnych pokazują podobne schematy występujące w różnych regionach i systemach politycznych. Obrońcy i obrończynie praw człowieka, dziennikarze i dziennikarki, prawnicy i prawniczki, osoby aktywistyczne, rdzenni liderzy i liderki, przedstawiciele i przedstawicielki opozycji oraz zwykli obywatele i obywatelki są kryminalizowani, poddawani inwigilacji, zatrzymywani, porywani lub karani po to, by uciszyć sprzeciw i uniknąć odpowiedzialności.

Krytyka bywa przedstawiana jako „ekstremizm", „terroryzm" lub „działalność wywrotowa", a strach wykorzystuje się do zniechęcania ludzi do wyrażania sprzeciwu i podejmowania wspólnych działań. Jest to również sposób na odwracanie społecznego gniewu od osób sprawujących władzę. Jednocześnie osłabiane są gwarancje prawne oraz instytucje, których zadaniem jest kontrolowanie władzy.


© Amnesty International Nepal

Osoby biorące udział w Maratonie Pisania Listów Amnesty International Nepal w 2025 r.

Choć sytuacje osób zagrożonych naruszeniami praw człowieka różnią się od siebie, stosowane wobec nich praktyki autorytarne mają wiele wspólnych cech. Służą uciszaniu głosów krytycznych, ograniczaniu wspólnego działania i udziału w życiu publicznym oraz osłabianiu ochrony prawnej i praworządności – po to, by nadmiernie koncentrować władzę lub chronić władze przed potencjalnymi zagrożeniami.

Naruszenie jednego prawa często prowadzi do osłabienia innych, pokazując, że prawa człowieka są ze sobą powiązane i wzajemnie się wzmacniają. Mimo różnorodności naruszeń, których doświadczają osoby przedstawione w tych materiałach, wszystkie te przypadki łączą powtarzające się schematy praktyk autorytarnych.

Ćwiczenia zawarte w tym materiale edukacyjnym zachęcają osoby uczestniczące nie tylko do poznania historii poszczególnych bohaterów i bohaterek kampanii, ale również do przyjrzenia się szerszym schematom działania praktyk autorytarnych w różnych kontekstach i refleksji nad nimi. Łącząc indywidualne doświadczenia z szerszymi zjawiskami na świecie, ćwiczenia zachęcają do krytycznej refleksji nad relacjami między władzą, wolnością, prawami człowieka i oporem. Pokazują również, w jaki sposób praktyki autorytarne naruszają prawa człowieka oraz prowadzą do koncentracji i utrwalania władzy.

Poznając przedstawione historie, zastanów się: jakie schematy dostrzegasz? Co zaczęło być uznawane za normalne, choć powinno budzić pytania?

Rozpoznawanie tych schematów i lepsze zrozumienie tego, co łączy poszczególne przypadki, może stać się podstawą do podejmowania świadomych działań – teraz i w przyszłości.



MARATON PISANIA LISTÓW
AMNESTY INTERNATIONAL

O PRAWACH CZŁOWIEKA

Prawa człowieka są podstawowymi swobodami i gwarancjami przysługującymi każdemu z nas. Bazują na godności, równości oraz wzajemnym szacunku, niezależnie od wieku ludzi, ich narodowości, płci, pochodzenia, wyznawanej religii czy światopoglądu. Zgodnie z nimi masz prawo być traktowany_traktowana sprawiedliwie, tak samo jak wszyscy inni, oraz swobodnie decydować o własnym życiu. Prawa człowieka są uniwersalne (przysługują nam wszystkim, każdemu człowiekowi na świecie), niezbywalne (nie mogą zostać nam odebrane), a także niepodzielne i współzależne (wszystkie są ze sobą powiązane i każde ma równe znaczenie).

Od czasu dramatu II wojny światowej międzynarodowe instrumenty praw człowieka, począwszy od Powszechnej deklaracji praw człowieka, stanowią solidną podstawę dla krajowych, regionalnych i międzynarodowych regulacji prawnych, których celem jest poprawa jakości życia ludzi na całym świecie. Zobowiązują one poszczególne państwa i ich przedstawicieli do respektowania, ochrony i realizacji praw człowieka w ramach własnych granic oraz poza nimi. Prawa człowieka nie są luksusem, na który można sobie pozwolić tylko wtedy, gdy umożliwiają to okoliczności.


THE UNIVERSAL DECLARATION OF Human Rights
UNITED NATIONS

© Zdjęcie: Organizacja Narodów Zjednoczonych

POWSZECHNA DEKLARACJA PRAW CZŁOWIEKA

Powszechna deklaracja praw człowieka została przyjęta przez nowo utworzoną Organizację Narodów Zjednoczonych tuż po II wojnie światowej w 1948 roku. Stała się podstawą, na której zbudowano międzynarodowy system ochrony praw człowieka. Państwa świata 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 skutki odczuwają bohaterowie i bohaterki Maratonu Pisania Listów.



© Amnesty International Kanada (Zdjęcie: PASCAL RATTHE)

Zdjęcie dół: *Wydarzenie w ramach Maratonu Pisania Listów zorganizowane przez Amnesty International Kanada w 2025 r.*
Zdjęcie góra: *Inauguracja Maratonu Pisania Listów 2025 w Wybrzeżu Kości Słoniowej.*

MARATON PISANIA LISTÓW
AMNESTY INTERNATIONAL

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** – prawo 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 poziomie podstawowym
 **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 sposób pokojowy
	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!

MARATON PISANIA LISTÓW
AMNESTY INTERNATIONAL

SCENARIUSZ

KTO MOŻE ZABIERAĆ GŁOS?

WOLNOŚĆ SŁOWA I TŁUMIENIE SPRZECIWU

W SKRÓCIE

Prawo do wolności wypowiedzi chroni możliwość wyrażania opinii, dzielenia się informacjami i zabierania głosu w sprawach, które są dla nas ważne. Gdy ludzie są karani za korzystanie z tego prawa, pomocne może się okazać okazywanie solidarności, dzięki której łatwiej jest wyrażać sprzeciw i być wysłuchanym.

O SCENARIUSZU

Ten scenariusz pokazuje, co się dzieje, gdy ludzie są karani za wyrażanie swoich opinii, dzielenie się informacjami, krytykowanie osób sprawujących władzę lub obronę praw człowieka.

Na podstawie historii Rokiatou Doumbii z Mali, Imaan Mazari i Hadiego Alego Chatthy z Pakistanu oraz Ruth Eleonory López z Salwadoru osoby uczestniczące przyjrzą się temu, w jaki sposób ograniczanie prawa do wolności wypowiedzi wpływa na jednostki i całe społeczności.

Scenariusz pomaga zrozumieć, dlaczego wolność słowa jest ważna, w jaki sposób umożliwia ludziom udział w życiu publicznym i rozliczanie osób sprawujących władzę oraz dlaczego każdy powinien móc wyrażać swoje opinie i dzielić się informacjami bez obawy przed karą.

STRUKTURA

Scenariusz składa się z trzech elastycznych modułów. Moduły A i B trwają po 20 minut i każdy z nich może funkcjonować jako samodzielna aktywność edukacyjna, obejmująca jasno określony rezultat, ćwiczenie oparte na aktywnym uczestnictwie, wspólną refleksję i krótkie podsumowanie.

Moduły można przeprowadzać niezależnie lub łączyć w różnych konfiguracjach:

A + B + C – 60 minut, A + C – 40 minut,

B + C – 40 minut.

Można je również dostosowywać do potrzeb różnych grup albo przeprowadzić wszystkie jako pełny, 60-minutowy scenariusz.

METODOLOGIA

Jako osoba prowadząca dostosuj scenariusz do potrzeb swojej grupy i warunków, w których działasz. Weź pod uwagę liczebność i wiek grupy, poziom wiedzy osób uczestniczących, sposób organizacji aktywności umożliwiający wszystkim aktywny udział, przestrzeń, w której odbywają się zajęcia, ich formę – stacjonarną lub online – oraz wszelkie możliwe ograniczenia. Podany czas trwania poszczególnych części zajęć jest orientacyjny i należy dostosować go do liczebności grupy oraz dostępnego czasu. Jeśli osoby uczestniczące zdecydują się podjąć działanie w obronie osoby zagrożonej naruszeniem praw człowieka, omówcie, jak zrobić to bezpiecznie. Jeśli w zajęciach uczestniczą osoby niepełnoletnie, sprawdź, czy zgodnie z zasadami obowiązującymi w szkole lub instytucji, w której się znajdujecie, udział w takim działaniu wymaga zgody rodzica lub opiekuna.

DOSTĘPNOŚĆ, DOBROSTAN I BEZPIECZEŃSTWO

Dostosuj proponowane aktywności tak, aby mogły w nich uczestniczyć osoby z niepełnosprawnościami oraz osoby o różnorodnych potrzebach edukacyjnych. Dla niektórych osób tematy uwięzienia, niesprawiedliwości czy nadużywania władzy mogą być trudne lub poruszające. Przypomnij uczestnikom i uczestniczkom, że mogą skorzystać z przerwy, na chwilę wyjść z sali albo zdecydować, że nie chcą dzielić się osobistymi doświadczeniami.
Dbaj o wspierającą i pełną szacunku atmosferę dyskusji. Postaraj się, by rozmowa przebiegała w tonie godności, równego uczestnictwa i praw człowieka, a nie skupiała się na sporach politycznych czy osobistych przekonaniach. Jeśli któraś z osób uczestniczących poczuje się przytłoczona lub silnie poruszona, skorzystaj z dostępnych w szkole lub lokalnej społeczności form dalszego wsparcia.

REZULTATY:

Dzięki udziałowi w warsztacie osoby uczestniczące:

- **zrozumieją**, dlaczego wolność słowa jest ważnym prawem człowieka;
- **rozpoznają**, w jaki sposób ludzie mogą być karani za wyrażanie opinii lub ujawnianie nieprawidłowości;
- **dostrzegą** związki między wolnością słowa, udziałem w życiu publicznym, odpowiedzialnością osób sprawujących władzę i prawami człowieka;
- **okażą empatię** i solidarność poprzez udział w dyskusji, refleksję i działanie.

WIEK: 12+

CZAS:

20, 40 lub 60 minut – 20 minut na każdy moduł. W miarę możliwości warto przeprowadzić co najmniej dwa moduły jeden po drugim.

Poszczególne moduły można również realizować w różne dni lub podczas kilku spotkań, zależnie od potrzeb grupy i dostępnego czasu.

MATERIAŁY:

- karty z historiami i karty działań (strony 16–19),
- Powszechna deklaracja praw człowieka (PDPCz), wersja uproszona (strona 6),
- informacje ogólne: Wolność słowa i tłumienie sprzeciwu (strony 14–15),
- opcjonalnie: papier, długopisy i koperty (jeśli wysyłane są listy),
- opcjonalnie: filmy dostępne na stronie https://www.youtube.com/playlist?list=PLfPGfumT-acc,
- opcjonalnie: wzory listów ze strony https://maraton.amnesty.org.pl/.

PRZYGOTOWANIE:

- Przeczytaj karty z historiami i wybierz te, nad którymi będzie pracować grupa.
- Wydrukuj karty pracy dla każdej osoby lub grupy.
- Zapoznaj się z informacjami ogólnymi.

KLUCZOWE POJĘCIA:

- wolność słowa,
- wolność opinii,
- dostęp do informacji,
- udział w życiu publicznym,
- obrońcy_obrończynie praw człowieka,
- prawo do rzetelnego procesu,
- sprzeciw,
- solidarność.

Jeśli osoby uczestniczące po raz pierwszy słyszą o Powszechnej deklaracji praw człowieka, najpierw zadbaj o wspólne zrozumienie, czym jest ten dokument, korzystając z informacji rozpoczynających się na stronie 5. Przeznacz na to dodatkowy czas – w ramach zajęć albo na wcześniejszym spotkaniu przygotowawczym.

Na platformie Akademia Praw Człowieka Amnesty znajdziesz bezpłatne kursy e-learningowe dotyczące wolności słowa, prawa do protestu oraz podstaw praw człowieka, które mogą stanowić uzupełnienie tego scenariusza.

Wprowadzenie do praw człowieka: https://academy.amnesty.org/learn/courses/206/wprowadzenie-do-praw-czlowieka;

Wolność słowa: https://academy.amnesty.org/learn/courses/253/porozmawiajmy-o-wolnosci-slowa;

Prawo do protestu: https://academy.amnesty.org/learn/courses/226/prawo-do-protestu.

MARATON PISANIA LISTÓW
AMNESTY INTERNATIONAL

MODUŁ A: KTO MOŻE ZABIERAĆ GŁOS?

20 MINUT

REZULTAT

Osoby uczestniczące zastanowią się, dlaczego wolność słowa jest ważna, dostrzegą znaczenie możliwości dzielenia się pomysłami, obawami i opiniami oraz zrozumieją, w jaki sposób ograniczanie prawa do wolności wypowiedzi może wpływać na jednostki i całe społeczności.

ĆWICZENIE

CZĘŚĆ 1. MILCZĄCA KLASA

Poproś osoby uczestniczące, aby przez chwilę w ciszy zastanowiły się nad własnymi doświadczeniami. Niech przypomną sobie sytuację, w której chciały powiedzieć, co myślą, zadać pytanie, wyrazić opinię albo stanąć w obronie czegoś, co uważały za ważne, ale ostatecznie zdecydowały się tego nie robić.

Poproś osoby uczestniczące, aby indywidualnie zastanowiły się nad następującymi pytaniami.

- **Co sprawiło, że zdecydowałaś_zdecydowałeś się milczeć?**
- **Jak się wtedy czułaś_czułeś?**
- **Co mogłoby sprawić, że poczułabyś_poczułbyś się na tyle bezpiecznie, aby zabrać głos?**

Po minucie lub dwóch zaproś chętne osoby do podzielenia się refleksjami.

Podsumuj: czasami ludzie decydują się nie zabierać głosu, ponieważ się denerwują, wstydzą albo obawiają, co pomyślą inni. Niekiedy powstrzymują się od mówienia, ponieważ boją się kary, aresztowania lub innych konsekwencji wyrażania swoich poglądów.

Poproś osoby uczestniczące, aby wyobraziły sobie, że od jutra uczniowie i uczennice nie mogą kwestionować zasad obowiązujących w szkole, proponować zmian, zgłaszać problemów ani wyrażać opinii na temat decyzji podejmowanych przez szkołę. (Jeśli zajęcia nie odbywają się w szkole, dostosuj przykład do swojej grupy).

Poproś osoby uczestniczące, aby przedyskutowały w parach następujące kwestie.

- **Jak byście się czuli_czuły w takiej sytuacji?**
- **Jakie problemy mogłyby się pojawić?**
- **Kogo dotknęłaby taka sytuacja?**
- **Jakie możliwości zostałyby utracone?**

W zależności od liczebności grupy i dostępnego czasu poproś kilka osób o podzielenie się refleksjami.

Podsumuj: możliwość wyrażania opinii i zgłaszania problemów jest ważna, ponieważ pomaga uczniom i uczennicom, klasom oraz całym społecznościom dostrzegać kwestie wymagające uwagi. Dzielenie się różnymi punktami widzenia pozwala ludziom wspólnie szukać rozwiązań i podejmować świadome decyzje, które będą służyć wszystkim.



Osoby uczestniczą w zajęciach z edukacji praw człowieka podczas Maratonu Pisania Listów 2025.
© Amnesty International

MARATON PISANIA LISTÓW
AMNESTY INTERNATIONAL

CZĘŚĆ 2. GŁOS MA ZNACZENIE

Przeczytaj na głos poniższe sytuacje.

SYTUACJA 1.

Uczeń lub uczennica zauważa, że w szkole dzieje się coś niesprawiedliwego, i pisze rzeczowy list do dyrekcji z prośbą o zmianę. Za zabranie głosu zostaje ukarany_ukarana. Ta sytuacja dotyczy przede wszystkim:

A. prawa do wolności wypowiedzi
B. prawa do edukacji

SYTUACJA 2.

Grupa społeczna działająca w pewnej miejscowości publikuje w internecie informacje o lokalnym problemie i zachęca innych do dyskusji. Władze grożą członkom i członkiniom grupy karą, jeśli będą oni kontynuować swoje działania. Ta sytuacja dotyczy przede wszystkim:

A. prawa do wolności wypowiedzi
B. prawa do udziału w życiu publicznym

Podsumuj, wyjaśniając, że prawa człowieka są ze sobą powiązane. Aby uczestniczyć w życiu społecznym i korzystać z własnych praw, ludzie muszą mieć możliwość wyrażania swoich pomysłów, obaw i opinii.

CZĘŚĆ 3. REFLEKSJA I PODSUMOWANIE

Zapytaj osoby uczestniczące:

„Jak byś się czuł_czuła, gdyby odbierano ci możliwość zabierania głosu i korzystania ze swoich praw?"

Na zakończenie podkreśl:
wolność wypowiedzi pozwala ludziom dzielić się pomysłami, uczestniczyć w życiu społecznym i rozliczać osoby podejmujące decyzje z ich działań. Gdy ludzie boją się zabierać głos, społeczeństwo traci dostęp do ważnych informacji i różnych punktów widzenia.



Uczniowie i uczennice w Korei Południowej demonstrują w ramach szkolnego strajku dla klimatu, znanego również jako Fridays for Future.

© Ashley Crowther

Wskazówka dla osoby prowadzącej:
to ćwiczenie nie polega na udzielaniu dobrych czy złych odpowiedzi.
W rzeczywistości każda sytuacja dotyczy więcej niż jednego prawa człowieka, a te są ze sobą powiązane. Zachęć osoby uczestniczące do refleksji nad tym, dlaczego wybrały daną odpowiedź, i pomóż im dostrzec, jak prawa się zazębiają i wzajemnie wzmacniają. Zamiast formy quizu utrzymuj otwarty, badawczy ton. Możesz skorzystać z informacji ogólnych na stronach 14–15, aby dokładniej wyjaśnić niektóre pojęcia.

Wskazówka dla osoby prowadzącej:
W wielu przypadkach więcej niż jedna odpowiedź może być uzasadniona. Zachęcaj osoby uczestniczące do wyjaśniania swojego sposobu myślenia i dostrzegania, jak poszczególne prawa wzajemnie się wspierają. Dostosuj sposób prowadzenia ćwiczenia, jego tempo i poziom dyskusji do potrzeb i doświadczenia grupy.

Moduł A jako samodzielne ćwiczenie

Moduł A może być przeprowadzony samodzielnie jako wprowadzenie do zagadnień wolności słowa, udziału w życiu publicznym i odpowiedzialności osób sprawujących władzę.

Po jego zakończeniu, jeśli masz czas, możesz przejść do modułu B albo bezpośrednio do modułu C, poświęconego podejmowaniu działania.

Jeśli zdecydujesz się kontynuować zajęcia i przejść do modułu B, wprowadź go, mówiąc:

„Sytuacje, o których przed chwilą rozmawialiśmy, spotykają wielu ludzi na świecie. W kolejnym ćwiczeniu poznamy historie osób, których prawa zostały naruszone".

MARATON PISANIA LISTÓW
AMNESTY INTERNATIONAL

MODUŁ B: PRAWDZIWE HISTORIE – UCISZANE GŁOSY

20 MINUT

MODUŁ B JAKO SAMODZIELNE ĆWICZENIE

Moduł B może być przeprowadzony samodzielnie jako ćwiczenie polegające na analizie konkretnych przypadków dotyczących wolności słowa i innych praw człowieka. Osoby uczestniczące mogą rozpocząć pracę z tym modułem bez wcześniejszego udziału w module A.

REZULTAT

Osoby uczestniczące poznają rzeczywiste przykłady ograniczania prawa do wolności wypowiedzi, rozpoznają, w jaki sposób naruszenia praw człowieka wpływają na jednostki i całe społeczności, oraz zastanowią się nad znaczeniem solidarności, odpowiedzialności osób sprawujących władzę i udziału w życiu publicznym.

ĆWICZENIE

CZĘŚĆ 1. HISTORIE POSZCZEGÓLNYCH OSÓB

WPROWADŹ ĆWICZENIE:

„Dziś poznamy historie osób, które zostały ukarane za to, co mówiły, czym się dzieliły, jakie nieprawidłowości ujawniały lub czego broniły".

Podziel osoby uczestniczące na grupy liczące po pięć–sześć osób.

Rozdaj jednej lub kilku grupom karty z historiami:

- **Rokiatou Doumbii z Mali,**
- **Imaan Mazari i Hadiego Alego Chatthy z Pakistanu,**
- **Ruth Eleonory López z Salwadoru.**

Możesz zdecydować się na pogłębioną pracę nad jednym przypadkiem albo porównać wszystkie trzy historie, szukając podobieństw i różnic.

ZADANIE DLA GRUP: CZYJ GŁOS PRÓBOWANO UCISZYĆ?

Przeczytajcie wspólnie kartę lub karty z historiami.

Następnie przedyskutujcie wybrane dwa lub trzy pytania.

- **Co najbardziej zwróciło waszą uwagę w tej historii?**
- **O czym ta osoba mówiła, jakimi informacjami się dzieliła lub czego broniła?**
- **Dlaczego jej przekaz mógł być ważny?**
- **Kto mógł skorzystać na tym, że jej głos został usłyszany?**
- **Co się wydarzyło, gdy zabrała głos?**
- **Które prawa zostały naruszone w związku z jej uwięzieniem lub ukaraniem?**
- **Dlaczego ważne jest, aby różne głosy mogły być słyszane?**
- **Jak wyglądałaby sprawiedliwość w tej sytuacji?**



© Archiwum prywatne


© Archiwum prywatne


© CRISTOSAL

Od góry:
Rokiatou Doumbia z Mali.
Imaan Mazari i Hadi Ali Chattha z Pakistanu.
Ruth Eleonora López z Salwadoru.

MARATON PISANIA LISTÓW
AMNESTY INTERNATIONAL

KRÓTKIE OMÓWIENIE

Poproś grupy o podzielenie się refleksjami. Zapytaj:

- **Jakie emocje towarzyszyły wam podczas poznawania tych historii?**
- **Dlaczego solidarność ma znaczenie?**
- **Jaką rolę odgrywa w społeczeństwie wolność wypowiedzi?**

CZĘŚĆ 2. PODSUMOWANIE

NA ZAKOŃCZENIE MODUŁU PODSUMUJ PRACĘ I WPROWADŹ MODUŁ C:

„Te historie pokazują, że ludzie mogą ponosić poważne konsekwencje w związku z wyrażaniem swoich opinii, dzieleniem się informacjami, obroną praw człowieka czy krytykowaniem osób sprawujących władzę. Mimo to ludzie w różnych częściach świata zabierają głos w sprawach, które są dla nich ważne, nawet jeśli naraża ich to na niebezpieczeństwo. Są także osoby, które okazują solidarność wobec tych, których prawa są ograniczane, wspierając je”.



Amnesty International przekazuje władzom w Abudży w Nigerii podpisy pod petycją.
© Amnesty International Nigeria

MARATON PISANIA LISTÓW
AMNESTY INTERNATIONAL

MODUŁ C: PODEJMIJ DZIAŁANIE I OKAŻ SOLIDARNOŚĆ

20 MINUT

REZULTAT

Osoby uczestniczące zrozumieją, w jaki sposób okazywanie solidarności wspiera osoby, których prawa są ograniczane, wezmą udział we wspólnym działaniu oraz zastanowią się nad własną rolą w obronie praw człowieka.

ĆWICZENIE

CZĘŚĆ 1. MARATON PISANIA LISTÓW

Zapytaj osoby uczestniczące, czy chciałyby podjąć działanie w ramach Maratonu Pisania Listów Amnesty International. Jeśli w zajęciach biorą udział osoby niepełnoletnie, sprawdź, czy zgodnie z zasadami obowiązującymi w szkole lub lokalnie udział w takim działaniu wymaga zgody rodzica lub opiekuna.

Opowiedz uczestnikom_uczestniczkom o Maratonie Pisania Listów Amnesty International, korzystając z informacji na stronie 2. Wyjaśnij, że Amnesty zachęca ludzi na całym świecie do pisania zarówno do osób, których historie poznaliście, jak i do władz odpowiedzialnych za ochronę, poszanowanie i realizację ich praw człowieka.

Możesz podać przykłady z wcześniejszych edycji Maratonu (strona 3), które pokazują, jak skuteczne może być pisanie listów i podejmowanie innych działań. Więcej historii osób, których sytuacja zmieniła się dzięki Maratonowi Pisania Listów, znajdziesz na stronie Sukcesy Maratonu.
Zapytaj:

- **Dlaczego nawet niewielkie działania mogą mieć znaczenie?**
- **W jaki sposób solidarność może pomagać chronić prawa człowieka?**
- **Jaką rolę mogą odegrać zwykli ludzie w obronie wolności wypowiedzi?**

Jeśli macie wystarczająco dużo czasu, podejmijcie działanie podczas warsztatu.

Jeśli nie macie wystarczająco dużo czasu, zaplanujcie wspólne działanie na później lub podzielcie się zadaniami. Wykażcie się kreatywnością! Możecie napisać list albo przygotować rysunek, plakat, pocztówkę lub inną pracę, która będzie wyrazem wsparcia i solidarności.

Wskazówka dla osoby prowadzącej: Jeśli osoby uczestniczące zrealizowały tylko moduł A i nie brały udziału w module B, rozpocznij moduł C od przedstawienia wybranej osoby lub osób, w przypadku których prawa człowieka są zagrożone, korzystając z kart z historiami ze stron 16–19. Wyjaśnij, kim są te osoby, co im się przydarzyło, wokół jakich praw człowieka koncentrują się ich sytuacje oraz czego domaga się Amnesty International.

Wskazówka dla osoby prowadzącej: Wyjaśnij, że działania solidarnościowe przypominają osobom doświadczającym naruszeń praw człowieka, że nie zostały zapomniane, a jednocześnie mogą wywierać presję na władze, aby zaprzestały naruszania ich praw. Są sposobem okazania solidarności oraz stanięcia w obronie praw i godności innych ludzi.

Opcjonalnie pokaż uczestnikom_uczestniczkom filmy o Rokiatou Doumbii z Mali, Imaan Mazari i Hadimie Alim Chatthcie z Pakistanu oraz Ruth Eleonorze López z Salwadoru, dostępne tutaj: https://www.youtube.com/playlist?list=PLfPGfumT-acc.



W 2025 roku Amnesty International Zimbabwe przeprowadziło szkolenie z zakresu praw człowieka w ramach Maratonu Pisania Listów dla nauczycieli i nauczycielek z całego Zimbabwe, których szkoły prowadzą kluby praw człowieka.
© Amnesty International Zimbabwe

MARATON PISANIA LISTÓW
AMNESTY INTERNATIONAL

CZĘŚĆ 2. NAPISZ LIST

Zachęć osoby uczestniczące w warsztacie, aby wybrały jedną z osób, których historie poznały, i daj im kartę działania (ze stron 16–19) dotyczącą tej osoby. Wyjaśnij, że napiszecie i wyślecie listy do władz odpowiedzialnych za ochronę jej praw człowieka.

Rozdaj materiały do pisania i daj uczestnikom i uczestniczkom czas na przygotowanie listów. Wyjaśnij, że największy wpływ ma osobisty przekaz skierowany do przedstawicieli władz. Poproś, aby w liście:

- **napisali coś o sobie,**
- **wskazali, co w danej historii najbardziej nimi wstrząsnęło,**
- **wyjaśnili, dlaczego uważają, że rządy powinny respektować prawa człowieka.**

Jeśli ktoś będzie chciał podzielić się swoim listem z grupą albo opowiedzieć o swoich odczuciach, stwórz przestrzeń na to pod koniec ćwiczenia.

CZĘŚĆ 3. OKAŻ SOLIDARNOŚĆ

Jeśli macie więcej czasu, możecie również podjąć działania solidarnościowe zaproponowane w kartach działań. Listy solidarnościowe są często ogromnym źródłem wsparcia i siły dla bohaterów i bohaterek Maratonu Pisania Listów.

Wyślijcie Rokiatou Doumbii z Mali, Imaan Mazari i Hadiemu Alemu Chatthcie z Pakistanu oraz Ruth Eleonorze López z Salwadoru wiadomości z wyrazami przyjaźni i nadziei, aby dodać im odwagi do dalszej walki o sprawiedliwość i pokazać, że nie są sami. Wykażcie się kreatywnością! Niech każda osoba napisze coś o sobie, by uczynić list osobistym.

Więcej informacji o działaniach, które można podjąć w ramach Maratonu Pisania Listów, znajdziesz na stronie: www.maraton.amnesty.org.pl.

Okazywanie solidarności i wspólne działanie pomagają chronić osoby zagrożone naruszeniami praw człowieka i przypominać ludziom doświadczającym niesprawiedliwości, że nie są sami.

Wskazówka dla osoby prowadzącej:
W przypadku pisania apeli lub wiadomości solidarnościowych zadbaj o zachowanie prywatności osób uczestniczących oraz o ich bezpieczeństwo. Jeśli udział w działaniu mógłby wiązać się z zagrożeniem dla osób uczestniczących, rozważ na przykład używanie pseudonimów zamiast ich prawdziwych imion. Zapytaj osoby uczestniczące, czy chcą wziąć udział w działaniu w ramach Maratonu Pisania Listów. Jeśli są niepełnoletnie, uzyskaj zgodę ich rodziców lub opiekunów.



Amnesty International Tajwan bierze udział w Tajwan LGBT+ Pride i Transgender Pride w 2025 roku.
© Amnesty International Tajwan

MARATON PISANIA LISTÓW
AMNESTY INTERNATIONAL

INFORMACJE OGÓLNE

WOLNOŚĆ SŁOWA I TŁUMIENIE SPRZECIWU

Prawo do wolności wypowiedzi pozwala ludziom dzielić się pomysłami, wyrażać opinie, poszukiwać informacji i je otrzymywać, zadawać pytania, uczestniczyć w debacie publicznej oraz zabierać głos w sprawach, które mają wpływ na ich życie oraz na życie ich społeczności.

Ludzie korzystają z prawa do wolności wypowiedzi każdego dnia. Dzielą się opiniami z przyjaciółmi, tworzą sztukę, piszą artykuły, publikują w mediach społecznościowych, uczestniczą w dyskusjach, przekazują sobie informacje, działają na rzecz zmian czy sprzeciwiają się niesprawiedliwości. Możliwość swobodnego wyrażania myśli i poglądów pomaga ludziom uczyć się od siebie nawzajem, rozwiązywać problemy i uczestniczyć w życiu społecznym.

Wolność wypowiedzi umożliwia korzystanie z wielu innych praw człowieka. Ludzie często potrzebują możliwości zabrania głosu, aby bronić swoich praw, uczestniczyć w życiu publicznym, ujawniać nieprawidłowości, chronić swoje społeczności czy działać na rzecz zmiany. Dzięki wolności słowa mogą wybrzmieć różne głosy i punkty widzenia – również te, które kwestionują działania wpływowych instytucji lub krytykują decyzje i politykę władz.

Prawa człowieka są ze sobą powiązane. Na przykład:

- dziennikarze i dziennikarki mogą przekazywać informacje, które pomagają ludziom lepiej rozumieć ważne kwestie;
- prawnicy i prawniczki oraz obrońcy i obrończynie praw człowieka mogą zabierać głos, by sprzeciwiać się niesprawiedliwości, korupcji czy nadużywaniu władzy;
- aktywiści i aktywistki mogą nagłaśniać problemy społeczne, środowiskowe oraz naruszenia praw człowieka;
- ludzie mogą kwestionować decyzje władz, zgłaszać związane z nimi obawy i działać na rzecz zmiany;
- społeczności mogą wykorzystywać media społecznościowe, kampanie i debaty publiczne do dzielenia się informacjami oraz wzajemnego wspierania się.

Prawo do wolności wypowiedzi obejmuje również możliwość wyrażania opinii, z którymi inni mogą się nie zgadzać. Chroni swobodne dzielenie się poglądami, informacjami i punktami widzenia, o ile wypowiedzi nie nawołują do przemocy lub dyskryminacji ani nie powodują innych poważnych szkód, na przykład zagrożenia dla zdrowia publicznego.

Wyrażanie sprzeciwu jest ważnym elementem wolności wypowiedzi. Oznacza wyrażenie niezgody na określone sposoby rządzenia, decyzje, działania lub systemy. Ludzie od wieków wyrażają sprzeciw, aby przeciwstawiać się niesprawiedliwości, domagać się reform i działać na rzecz praw człowieka.

Pokojowa krytyka i debata pomagają społeczeństwom rozwijać się, zmieniać na lepsze i skuteczniej rozliczać osoby sprawujące władzę. W społeczeństwie, w którym przestrzegane są prawa człowieka, ludzie powinni móc pokojowo wyrażać sprzeciw bez obawy przed karą.

Kiedy ludzie są karani, zastraszani lub więzieni za pokojowe wyrażanie swoich opinii, może to prowadzić do naruszeń wielu innych praw. Strach przed karą może powstrzymywać ludzi przed swobodnym zabieraniem głosu, udziałem w życiu publicznym, dzieleniem się informacjami czy obroną praw innych osób. Ogranicza to debatę publiczną i utrudnia społecznościom rozpoznawanie problemów, szukanie rozwiązań oraz rozliczanie osób podejmujących decyzje.



Członkowie tzw. Tacloban 5 z Filipin – grupy aktywistów i aktywistek aresztowanych w lutym 2020 roku podczas nalotów władz na ich biura w Tacloban City.
© Altermidya

MARATON PISANIA LISTÓW
AMNESTY INTERNATIONAL

Osoby, które krytykują władze, ujawniają przypadki korupcji, bronią praw człowieka lub przekazują informacje dotyczące ważnych spraw publicznych, mogą spotykać się z nękaniem, zarzutami karnymi, nierzetelnymi procesami czy uwięzieniem.

Takie działania mogą wywoływać efekt mrożący – inne osoby przestają zabierać głos, ponieważ obawiają się podobnych konsekwencji.

Międzynarodowe standardy praw człowieka uznają fundamentalne znaczenie wolności wypowiedzi. Powszechna deklaracja praw człowieka stanowi między innymi, że:

- każdy ma prawo do wolności opinii i wypowiedzi (art. 19);
- każdy ma prawo poszukiwać, otrzymywać i przekazywać informacje i idee za pośrednictwem wszelkich środków i bez względu na granice (art. 19);
- każdy ma prawo uczestniczyć w życiu publicznym (art. 21).

Wolność słowa to nie tylko możliwość mówienia. To również słuchanie, uczenie się, wymiana myśli i zapewnienie ludziom możliwości rzeczywistego udziału w życiu społecznym. Ochrona wolności wypowiedzi pomaga tworzyć społeczności, w których ludzie mogą dzielić się informacjami, rozmawiać o problemach i wspólnie działać na rzecz pozytywnych zmian.

Historie przedstawione w tym scenariuszu pokazują, jak ograniczanie prawa do wolności wypowiedzi może wpływać na jednostki, rodziny i całe społeczności. Pokazują również, dlaczego ochrona prawa do zabierania głosu pozostaje ważnym elementem obrony praw człowieka, rozliczania osób sprawujących władzę i działania na rzecz sprawiedliwości.



Młode osoby aktywistyczne Amnesty International biorą udział w Maratonie Pisania Listów 2023.

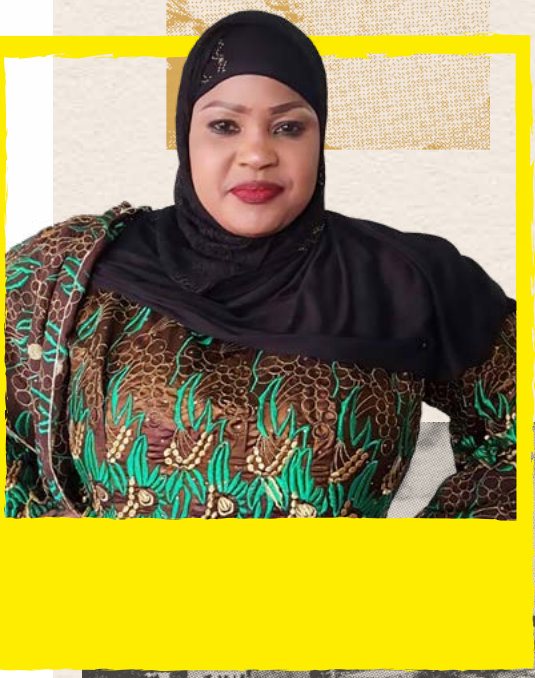
© Amnesty International Maroko

INFLUENCERKA Z TIKTOKA UWIĘZIONA ZA NAGŁAŚNIANIE PROBLEMÓW ZWYKŁYCH LUDZI

ROKIATOU DOUMBIA

MALI

MARATON PISANIA LISTÓW
AMNESTY INTERNATIONAL
KARTA Z HISTORIĄ



© Archiwum prywatne; john images

Rokiatou Doumbia jest przedsiębiorczynią, aktywistką i influencerką znaną ze swojej odwagi i wyrazistej osobowości. Na TikToku stworzyła przestrzeń, dzięki której jej 175 000 obserwujących może otwarcie mówić o codziennych trudnościach i rosnących cenach żywności.
W internecie jest znana jako Rose Poivron (Paprykowa Rose).
Rokiatou od dawna wspiera kobiety i rodziny w swojej społeczności. Stworzyła stowarzyszenie pomagające kobietom w zakładaniu małych firm oraz organizowała pomoc żywnościową dla osób w potrzebie. Przyjaciele i zwolennicy opisują ją jako troskliwą, hojną i zaangażowaną w sprawy społeczności.
Jednak w marcu 2023 roku, gdy Rokiatou na TikToku skrytykowała rosnące koszty życia i władze wojskowe Mali, została zatrzymana i oskarżona o „podżeganie do buntu", „zakłócanie porządku publicznego", „dyskredytowanie państwa" oraz „spisek przestępczy". Chociaż dwa z zarzutów zostały później oddalone, w sierpniu 2026 roku Rokiatou została skazana na 10 lat pozbawienia wolności – w tym siedem lat w zakładzie karnym i trzy w zawieszeniu – za „dyskredytowanie państwa" i „spisek przestępczy".
Pozbawienie Rokiatou wolności odzwierciedla szersze represje w Mali, gdzie władze coraz częściej wykorzystują zatrzymania i zarzuty karne, by uciszyć głosy krytyki. Jej sytuacja pokazuje, że Malijki, które publicznie zabierają głos, mogą spotykać się z represjami, nękaniem w sieci, dyskryminacją i piętnem społecznym, mającymi na celu wykluczenie ich z debaty publicznej.
Sprawa Rokiatou pokazuje też, jak w Mali aktywność w internecie w coraz większym stopniu podlega inwigilacji i kontroli.

Wezwij władze Mali do natychmiastowego i bezwarunkowego uwolnienia Rokiatou Doumbii.

MAŁŻEŃSTWO PRAWNIKÓW UWIĘZIONE ZA OBRONĘ REPRESJONOWANYCH

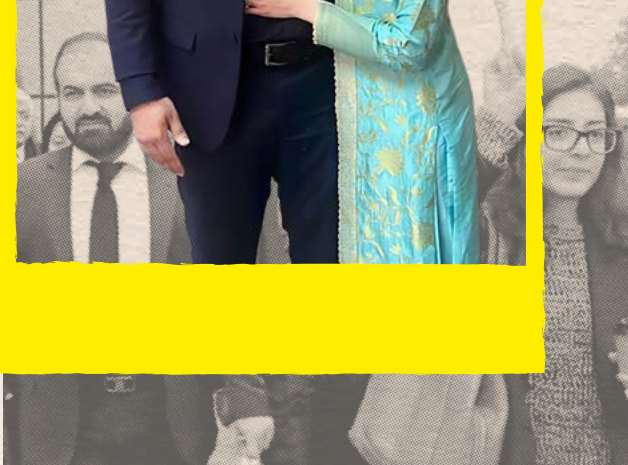
IMAAN MAZARI-HAZIR AND HADI ALI CHATTHA

PAKISTAN

MARATON PISANIA LISTÓW
AMNESTY INTERNATIONAL
KARTA Z HISTORIĄ



© Archiwum prywatne; Pexels/ Khalid Khan



Imaan Mazari-Hazir (po prawej) i Hadi Ali Chattha (po lewej) to małżeństwo prawników z Pakistanu. Zajmują się prawami człowieka. Oboje są po trzydziestce, a poznali się podczas reprezentowania tej samej osoby klienckiej w sądzie. Kiedy nie pracują do późna, uwielbiają wspólne wyjścia do restauracji i spotkania z przyjaciółmi. Oboje poświęcili swoją karierę prawom człowieka. Pomagali m.in. rodzinom osób oskarżonych o bluźnierstwo czy też ofiar wymuszonych zaginięć — czyli sytuacji, w których ktoś znika bez śladu, uprowadzony przez służby państwowe. Choć reprezentowanie ofiar represji w sądzie wiąże się w Pakistanie z ryzykiem, odważnie kontynuowali swoją działalność, pomimo gróźb i nękania ze strony władz.
Imaan powiedziała: „Ani razu nie zastanawiałam się, czy przestać działać z powodu tych gróźb. Jeśli ciągle oglądasz się przez ramię, to odciąga cię to od sprawy, a twoi przeciwnicy wygrywają".
24 stycznia 2026 roku Imaan i Hadi zostali skazani na wieloletnie kary więzienia za posty w mediach społecznościowych, w których wyrażali solidarność z beludzkimi i pasztuńskimi aktywistami i aktywistkami oraz krytykowali pakistańskie siły zbrojne. Skazanie małżeństwa jest kolejnym przykładem tego, jak pakistańskie władze wykorzystują wymiar sprawiedliwości, by tłumić wolność słowa, uciszać krytyków i karać prawników, by tym samym umacniać swoją władzę i kontrolę.
Imaan i Hadi powinni móc wykonywać swoją niezwykle ważną pracę i robić to, co kochają. Zamiast tego zostali uwięzieni i rozdzieleni.

Żądaj bezwarunkowego uwolnienia i wycofania wszystkich zarzutów wobec Imaan Mazari-Hazir i Hadiego Ali Chatthy.

MARATON PISANIA LISTÓW
AMNESTY INTERNATIONAL
KARTA DZIAŁANIA

NAPISZ DO MINISTRA SPRAWIEDLIWOŚCI MALI

Żądaj natychmiastowego i bezwarunkowego uwolnienia Rokiatou.

Adres:
Minister of Justice and Human Rights
Ministry of Justice and Human Rights
Cité Administrative
Bâtiment 12, 3e étage
BP 97 Bamako MALI

Za pośrednictwem:
J.E. Cheick Mahamadou Chérif Keïta
Ambasador Republiki Mali
Ambasada Republiki Mali
Kurfürstendamm 72 10709 Berlin NIEMCY
Zwrot grzecznościowy: Szanowny Panie Ministrze (Dear Minister of Justice)
Uwaga: Prosimy nie umieszczać znaków rozpoznawczych Amnesty International na listach ani kopertach — w przeciwnym razie listy mogą mieć mniejsze szanse na dotarcie do celu.
Email: mkassogue@justice.gouv.ml
Facebook: www.facebook.com/JusticeMali.Gouv
X: @Ministere_Mali, @Ministreka
Hashtagi: #FreeRosePoivron, #FreeRokiatou, #W4R26



PRZEŚLIJ ROKIATOU WYRAZY WSPARCIA I SOLIDARNOŚCI, ABY DAĆ JEJ ZNAĆ, ŻE NIE JEST SAMA I ŻE JEJ ODWAGA INSPIRUJE WIELE OSÓB.

Możesz również dołączyć rysunki symbolizujące kwestie, o których mówiła, takie jak papryki lub produkty spożywcze, ścieżki lub ślady stóp, kobiety stojące razem, wspólne posiłki lub kosze z jedzeniem, a także koła symbolizujące wspólnotę i wzajemne wsparcie.

Adres:
Rokiatou Doumbia
c/o Amnesty International West & Central Africa Regional Office
Point E, Rue 34
Immeuble Malaado Plaza, 6th Floor
PO box 47582 Liberté
Dakar SENEGAL
TikTok: @rokiatoudoumbia1
Hashtagi: #FreeRosePoivron, #FreeRokiatou, #W4R26

© Archiwum prywatne; Getty Images/iStockphoto

MARATON PISANIA LISTÓW
AMNESTY INTERNATIONAL
KARTA DZIAŁANIA

NAPISZ DO PREMIERA PAKISTANU

Żądaj natychmiastowego i bezwarunkowego uwolnienia Imaan Mazari-Hazir i Hadiego Ali Chattha, unieważnienia wyroków skazujących oraz wycofania wszelkich zarzutów wobec nich, ponieważ dotyczą one wyłącznie ich działalności na rzecz praw człowieka.

Adres:
Prime Minister of Pakistan
Prime Minister's Office
Constitution Avenue Sector G-5/2
Islamabad 44010 PAKISTAN

Za pośrednictwem:
J.E. Muhammad Sami-ur-Rehman
Ambasador Islamskiej Republiki Pakistanu
Ambasada Islamskiej Republiki Pakistanu
ul. Wiertnicza 63, 02-952 Warszawa
Zwrot grzecznościowy: Szanowny Panie Premierze (Honourable Prime Minister)
Uwaga: Prosimy nie umieszczać znaków rozpoznawczych Amnesty International na listach ani kopertach. W przeciwnym razie mogą zostać poddane dodatkowej kontroli (ocenzurowane lub zatrzymane przez władze).
Email: info@pmo.gov.pk
X: @ThePMOPAK, @CMShehbaz
Hashtagi: #ReleaseImaanAndHadi, #W4R26

PRZEŚLIJ IMAAN I HADIEMU WYRAZY SOLIDARNOŚCI

Napisz do Imaan i Hadiego, by dodać im otuchy. Możesz dołączyć swoje wiersze lub rysunki. Narysuj Imaan i Hadiego w symbolicznym towarzystwie osób i rodzin, którym pomogli albo inny obraz, który pokaże, jak bardzo cenna jest ich praca i postawa.

Adres:
Imaan Mazari-Hazir and Hadi Ali Chattha
c/o Amnesty International South Asia
23/2 Horton Place
Colombo 7, 00700
SRI LANKA
X: @ImaanZHazir, @AdvHadiali
FACEBOOK: www.facebook.com/hadi.dushkara, www.facebook.com/imaan.mazari



© Getty Images; © Archiwum prywatne

ZA WALKĘ O SPRAWIEDLIWOŚĆ RUTH ZAPŁACIŁA WOLNOŚCIĄ

RUTH LÓPEZ

SALWADOR

MARATON PISANIA LISTÓW
AMNESTY INTERNATIONAL

KARTA Z HISTORIĄ

Ruth López jest prawniczką i obrończynią praw człowieka znaną ze swojej głębokiej wiary w sprawiedliwość i nieugiętej postawy wobec bezkarności władz. Uczy i wspiera młodych ludzi na początku ich prawniczej i aktywistycznej ścieżki, a w wolnych chwilach czyta i pielęgnuje ogród orchidei.

Ruth poświęciła swoją karierę walce z korupcją i obronie praworządności w Salwadorze. Stała się powszechnie znaną demaskatorką nadużyć i malwersacji na najwyższych szczeblach władzy. Od 2022 roku w Salwadorze obowiązuje stan wyjątkowy, który daje władzom duże możliwości tłumienia głosów krytyki, prześladowania osób aktywistycznych oraz pozbawiania mieszkańców podstawowych praw. W konsekwencji, pokojowe wyrażanie sprzeciwu lub obrona praw człowieka w Salwadorze może oznaczać więzienie. Ruth jednak działała dalej i konsekwentnie ujawniała karygodne poczynania władzy.

W maju 2025 roku funkcjonariusze policji wtargnęli do domu Ruth, zatrzymali ją i uwięzili. Jej rodzina przez prawie dwie doby nie wiedziała, dokąd ją zabrano i co się z nią dzieje. Miesiąc później wydano decyzję o zastosowaniu aresztu tymczasowego. Obecnie Ruth nadal przebywa w więzieniu bez wyznaczonej daty procesu i bez regularnego dostępu do prawnika czy kontaktu z rodziną.

Ruth López jest więźniarką sumienia, zatrzymaną wyłącznie za pokojowe korzystanie ze swoich praw.

Wezwij władze Salwadoru do natychmiastowego i bezwarunkowego uwolnienia Ruth López oraz wycofania wszystkich zarzutów wobec niej.



© CRISTOSAL; La Prensa Gráfica; Pexels/Diego Lopez

NAPISZ DO PROKURATORA GENERALNEGO REPUBLIKI SALWADORU

Żądaj, aby władze Salwadoru natychmiast i bezwarunkowo uwolniły Ruth López oraz wycofały wszystkie zarzuty wobec niej.

Adres:

Attorney General of the Republic of El Salvador
Attorney General's Office of the Republic of El Salvador
Avenida El Boquerón y Calle Izalco
Urbanización Santa Elena
Distrito de Antiguo Cuscatlán
Municipio de La Libertad Este
La Libertad
EL SALVADOR

Za pośrednictwem:
J.E. Florencia Eugenia Vilanova de von Oehsen
Ambasador Republiki Salwadoru
Ambasada Republiki Salwadoru
Hessische Str. 11
10115 Berlin, NIEMCY

Zwrot grzecznościowy: Wasza Ekscelencjo (Attorney General)
Email: transparenciainstitucional@fgr.gob.sv
X: @FiscalGeneralSV
Facebook: www.facebook.com/FGR.SV
Hashtagi: #W4R26, #LibertadParaRuth

POKAŻ RUTH LÓPEZ, ŻE JĄ WSPIERASZ

Wyślij do Ruth wiadomość solidarnościową. Możesz dołączyć rysunki orchidei lub cytaty z Twoich ulubionych książek.

Adres:

Ruth López
c/o Amnistía Internacional Américas
Luz Saviñon 519
Col del Valle Nte
Benito Juárez
03103
Ciudad de México
MÉXICO

Email: w4r26ruthlopez@gmail.com

X: @Cristosal

Instagram: Cristosal_ca, Cristosal_org

Facebook: www.facebook.com/cristosalorg (jęz. angielski) www.facebook.com/cristosalca jęz. hiszpański)

MARATON PISANIA LISTÓW
AMNESTY INTERNATIONAL

KARTA DZIAŁANIA



O AMNESTY INTERNATIONAL



Powyżej: *Amnesty International Argentyna zainaugurowała ubiegłoroczny Maraton Pisania Listów podczas Model United Nations na Wydziale Prawa Uniwersytetu Buenos Aires.*

Poniżej: *Amnesty International Zimbabwe inauguruje kampanię Maraton Pisania Listów 2025 w prowincji Masvingo.*

Amnesty International jest globalnym ruchem zrzeszającym ponad 10 milionów ludzi, którzy niesprawiedliwość na świecie traktują osobiście. Działamy na rzecz świata, w którym wszyscy 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 mające wpływy (na przykład korporacje), pilnując dotrzymywania składanych przez nie obietnic oraz respektowania prawa międzynarodowego.

Poprzez ukazywanie poruszających historii ludzi, w imieniu których działamy, inspirujemy miliony osób na całym świecie do pracy na rzecz zmiany, a także do obrony narażających się aktywistów i aktywistek. Zachęcamy ludzi, by domagali się swoich praw, edukując w zakresie praw człowieka i prowadząc szkolenia na ich temat. Chronimy ludzi i wspieramy ich – walczymy o zniesienie kary śmierci, propagujemy prawa reprodukcyjne i seksualne, przeciwdziałamy dyskryminacji, bronimy praw uchodźców i uchodźczyń oraz migrantów i migrantek. Pomagamy doprowadzać sprawców tortur przed oblicze sprawiedliwości i zmieniać opresyjne prawa, a przede wszystkim uwalniać ludzi więzionych za wygłaszanie własnych opinii. Jesteśmy głosem osób uciskanych i pozbawianych swobód oraz godności. Dajemy głos tym, których nie słychać.



AMNESTY INTERNATIONAL TO GLOBALNY RUCH NA RZECZ PRAW CZŁOWIEKA. GDY NIESPRAWIEDLIWOŚĆ DOTYKA JEDNEJ OSOBY, MA TO ZNACZENIE DLA NAS WSZYSTKICH.

© Amnesty International 2026
O ile nie zaznaczono inaczej, treść niniejszego dokumentu jest udostępniana na licencji Creative Commons (Uznanie autorstwa, Użycie niekomercyjne, Bez utworów zależnych, Międzynarodowe 4.0), https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/legalcode.
Więcej informacji dotyczących zezwoleń można znaleźć na naszej stronie internetowej: www.amnesty.org.
Tam, gdzie materiał jest przypisany do właściciela praw autorskich innego niż Amnesty International, materiał ten nie podlega licencji Creative Commons.
Po raz pierwszy opublikowany w 2026 r. przez Amnesty International Ltd.
Peter Benenson House, 1 Easton Street
Londyn WC1X 0DW, Wielka Brytania
Język oryginału: angielski

Stowarzyszenie AMNESTY INTERNATIONAL
www.amnesty.org.pl
Sapieżyńska 10a, 00-215 Warszawa
e: amnesty@amnesty.org.pl, t: 22 827 60 00

Wrzesień 2026
Index: POL 32/1088/2026
Zdjęcia na okładce © Magsman Media
© Amnesty International Zimbabwe;
Zdjęcie na tylnej okładce: © Amnesty International Zimbabwe;
Amnesty International Argentyna
Projekt i ilustracje: Off Colour Design
Wsparcie redakcyjne: Saphia Fleury, amnesty.org.pl

MARATON PISANIA LISTÓW
AMNESTY INTERNATIONAL