WOLNOŚĆ POKOJOWYCH ZGROMADZEŃ, ZRZESZANIA SIĘ I UDZIAŁU W ŻYCIU PUBLICZNYM

MARATON PISANIA LISTÓW

AMNESTY INTERNATIONAL



RAZEM MAMY SIŁĘ?

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.



© 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

RAZEM MAMY SIŁĘ?

WOLNOŚĆ POKOJOWYCH ZGROMADZEŃ, ZRZESZANIA SIĘ I UDZIAŁU W ŻYCIU PUBLICZNYM

W SKRÓCIE

Prawa człowieka chronią możliwość wspólnego działania, udziału w życiu społecznym i wspierania społeczności. Gdy wolności te są ograniczane, a ludziom uniemożliwia się organizowanie się lub działanie na rzecz społeczności, tym, co może pomóc w ich ochronie i wzmocnić nasz wspólny głos, jest solidarność.

O SCENARIUSZU

Ten scenariusz pokazuje, co się dzieje, gdy ludziom ogranicza się lub uniemożliwia wspólne działanie, organizowanie się, aktywny udział w życiu społeczności, uczestnictwo w kulturze, wyrażanie własnej tożsamości oraz udział w życiu publicznym, w tym w podejmowaniu decyzji i wyborach.

Na podstawie historii Owena Chowa z Hongkongu oraz Marwy Arafy z Egiptu osoby uczestniczące przyjrzą się temu, w jaki sposób rządy ograniczają wspólne działania i uciszają osoby działające na rzecz zmian.

Scenariusz pomaga zrozumieć, dlaczego wolność pokojowych zgromadzeń i zrzeszania się jest ważna, w jaki sposób prawa te umożliwiają udział w życiu publicznym i działania na rzecz społeczności oraz dlaczego każdy powinien mieć możliwość wspólnego działania z innymi, zabierania głosu w ważnych sprawach, bronienia swoich praw i uczestniczenia w życiu społecznym.

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 innej instytucji 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.

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.

WIEK 12+

REZULTATY

Dzięki udziałowi w warsztacie osoby uczestniczące:

- **zrozumieją**, dlaczego wolność pokojowych zgromadzeń, zrzeszania się oraz prawo do udziału w życiu publicznym są ważnymi prawami człowieka;
- **dowiedzą się**, w jaki sposób rządy mogą ograniczać te prawa;
- **dostrzegą** związki między udziałem w życiu publicznym, równością, tożsamością kulturową i prawami człowieka;
- **okażą empatię** i solidarność w wyniku refleksji, dyskusji i wspólnego działania.

MATERIAŁY:

- karty z historiami i karty działań (strony 16–18),
- Powszechna deklaracja praw człowieka (PDPC), wersja uproszona (strona 6),
- informacje ogólne: Wolność pokojowych zgromadzeń, zrzeszania się i udziału w życiu publicznym (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 pokojowych zgromadzeń,
- wolność zrzeszania się,
- wolność wypowiedzi,
- udział w życiu publicznym,
- prawa mniejszości i ludów rdzennych,
- prawa kulturalne,
- obrońcy_obrończynie praw człowieka,
- 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: DLACZEGO LUDZIE DZIAŁAJĄ WSPÓLNIE?

20 MINUT

REZULTAT

Osoby uczestniczące zrozumieją, dlaczego ludzie łączą siły, aby realizować wspólne cele. Przyjrzą się znaczeniu udziału w życiu publicznym, organizowania się i wspólnego działania oraz związkom między wolnością pokojowych zgromadzeń, wolnością zrzeszania się i udziałem w życiu publicznym.

Moduł pomoże również dostrzec funkcjonujące w różnych krajach schematy pokazujące, w jaki sposób rządy i inne podmioty wykorzystują autorytarne praktyki, aby ograniczać wolności ludzi.

ĆWICZENIE

CZĘŚĆ 1. GDY ZNIKA TWOJA GRUPA

Poproś osoby uczestniczące, aby przez chwilę zastanowiły się w ciszy nad własnymi doświadczeniami. Niech pomyślą o grupie, klubie, drużynie lub społeczności, która jest dla nich ważna. Może to być drużyna sportowa, grupa młodzieżowa, zespół muzyczny, społeczność internetowa albo dowolna inna grupa, w której ludzie spotykają się i działają razem.

Poproś o indywidualne zastanowienie się nad następującymi pytaniami.

- **Dlaczego ta grupa jest dla ciebie ważna?**
- **Co najbardziej cenisz w byciu jej częścią?**
- **Jak byś się czuł_czuła, gdyby nagle powiedziano ci, że nie możesz już do niej należeć albo że grupa nie może się więcej spotykać?**

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

Podsumuj: przynależność do grupy lub klubu pozwala ludziom nawiązywać przyjaźnie, wspierać się nawzajem, uczestniczyć w kulturze i umacniać tożsamość, działać na rzecz swoich społeczności oraz brać udział w życiu publicznym.

Poproś osoby uczestniczące, aby wyobraziły sobie, że od jutra wszystkie szkolne koła, grupy młodzieżowe, drużyny sportowe, grupy kulturalne i samorządy uczniowskie zostają zakazane. Uczniowie i uczennice nie mogą też głosować ani kandydować w żadnych szkolnych wyborach ani brać udziału we wspólnych działaniach, które sprawiają im przyjemność lub wspierają ich dobrostan.

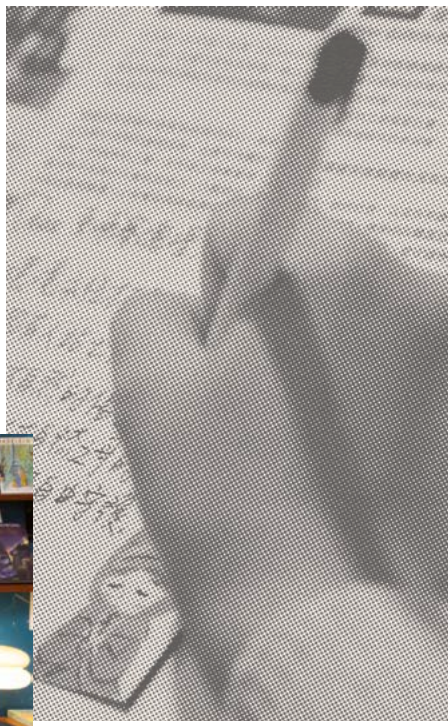
Podziel osoby uczestniczące na pary i poproś o przedyskutowanie poniższych pytań.

- **Za którą grupą najbardziej byś tęsknił_tęskniła?**
- **Co byś stracił_straciła, gdyby ta grupa przestała istnieć?**
- **Jak wpłynęłoby to na twoje relacje z innymi?**
- **Jak wpłynęłoby to na twoją społeczność?**

Poproś kilka par o krótkie podzielenie się refleksjami.

Podsumuj: ludzie od wieków tworzą grupy, organizacje i ruchy, aby wspierać się nawzajem, chronić swoje społeczności i działać na rzecz pozytywnych zmian. Osoby sprawujące władzę wielokrotnie próbowały im to uniemożliwiać. Także dziś w wielu krajach widzimy coraz więcej prób ograniczania ludziom możliwości spotykania się, organizowania i wspólnego działania.

Osoby wspierające Amnesty biorą udział w Maratonie Pisania Listów 2025 w Seulu w Korei Południowej.





© tabial_jaemoo

CZĘŚĆ 2. DLACZEGO LUDZIE DZIAŁAJĄ WSPÓLNIE?

Zapisz poniższe przykłady na tablicy albo na osobnych kartkach:

- **aby uczestniczyć w życiu publicznym i wyborach dotyczących ich społeczności;**
- **aby bronić swoich praw i wolności;**
- **aby wspierać osoby znajdujące się w trudnej sytuacji;**
- **aby chronić kulturę, język lub tradycje;**
- **aby sprzeciwiać się niesprawiedliwemu traktowaniu;**
- **aby zwracać uwagę innych na ważne problemy;**
- **aby reprezentować potrzeby swojej społeczności;**
- **aby umacniać swoją tożsamość i dziedzictwo;**
- **aby wspólnie działać w ważnych dla nich sprawach.**

Podziel osoby uczestniczące na małe grupy. Daj im 5 minut na przyporządkowanie przykładów do kategorii, które same wymyślą.

Po wykonaniu zadania poproś grupy o przedyskutowanie poniższych zagadnień.

- **Co łączy wszystkie te przykłady?**
- **Dlaczego pogrupowaliście_pogrupowałyście je właśnie w taki sposób?**
- **Dlaczego ludzie wybierają wspólne działanie zamiast działania w pojedynkę?**

Kontynuuj dyskusję na forum, wykorzystując dwa lub trzy z poniższych pytań.

- **Dlaczego społeczności tworzą grupy lub organizacje?**
- **Dlaczego ochrona kultury, języka, tożsamości czy tradycji może być ważna dla niektórych społeczności?**
- **Dlaczego ważne jest, aby ludzie mogli uczestniczyć w podejmowaniu decyzji, które ich dotyczą?**
- **Co może się wydarzyć, jeśli uniemożliwia się ludziom organizowanie się, spotykanie lub udział w życiu publicznym?**
- **Który z powodów wspólnego działania wydaje się wam najważniejszy?**

Wskazówka dla osoby prowadzącej:
to ćwiczenie ma charakter badawczy. Nie chodzi o przypisanie poszczególnych przykładów do jednej „prawidłowej" kategorii, ale o pomoc osobom uczestniczącym w dostrzeżeniu pewnych motywów i zależności.
Samodzielne grupowanie przykładów może naprowadzić uczestników i uczestniczki na takie kwestie jak wspólna tożsamość, udział w życiu publicznym, ochrona praw czy działania społeczne, a tym samym pozwoli zrozumieć, dlaczego ludzie zrzeszają się i korzystają z wolności pokojowych zgromadzeń.
Na przykład ochrona kultury, języka lub tradycji może zostać połączona z umacnianiem tożsamości i dziedzictwa. Może to zwrócić uwagę osób uczestniczących na znaczenie wspólnej tożsamości, przynależności kulturowej i zbiorowego wyrażania siebie w przypadku ludów rdzennych.
Nie ma dobrych ani złych sposobów podzielenia tych przykładów.

CZĘŚĆ 3. PODSUMOWANIE

Na zakończenie przeczytaj:

„Ludzie łączą siły, aby wspierać się nawzajem, bronić swoich praw, reprezentować swoje społeczności, uczestniczyć w podejmowaniu decyzji oraz podtrzymywać swoją kulturę i tożsamość. Wolność pokojowych zgromadzeń, wolność zrzeszania się i prawo do udziału w życiu publicznym umożliwiają takie działania.

Przedstawione w tym scenariuszu historie nie są odosobnionymi przypadkami. Na całym świecie osoby, które pokojowo się organizują, bronią swych praw lub uczestniczą w życiu publicznym, spotykają się z coraz większymi ograniczeniami. Umiejętność rozpoznawania przejawów takich autorytarnych praktyk pomaga zrozumieć, dlaczego ochrona tych praw jest tak ważna.

Dla wielu ludów rdzennych i społeczności mniejszościowych możliwość organizowania się, spotykania i podtrzymywania więzi ma również kluczowe znaczenie dla ochrony ich tożsamości, języka i tradycji".

Moduł A jako samodzielne ćwiczenie
Moduł A może być przeprowadzony samodzielnie jako wstęp do zagadnień wolności pokojowych zgromadzeń, wolności zrzeszania się i prawa do udziału w życiu publicznym.
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, są rzeczywistością dla wielu ludzi na świecie. W kolejnym module poznamy historie osób, które pokojowo uczestniczyły w życiu publicznym, broniły swoich praw lub reprezentowały swoje społeczności i z tego powodu spotkały się z ograniczeniami i represjami".

MARATON PISANIA LISTÓW
AMNESTY INTERNATIONAL

MODUŁ B: PRAWDZIWE HISTORIE – LUDZIE, KTÓRZY DZIAŁALI WSPÓLNIE

⏱ 20 MINUT

MODUŁ B JAKO SAMODZIELNE ĆWICZENIE

Moduł B może być przeprowadzony samodzielnie jako ćwiczenie oparte na analizie konkretnych przypadków, które pomaga rozwijać empatię i lepiej zrozumieć znaczenie wolności pokojowych zgromadzeń, wolności zrzeszania się oraz prawa do udziału w życiu publicznym. Osoby uczestniczące mogą rozpocząć pracę z tym modułem bez wcześniejszego udziału w module A.

REZULTAT

Osoby uczestniczące przyjrzą się rzeczywistym przykładom ograniczania wolności pokojowych zgromadzeń, zrzeszania się i udziału w życiu publicznym oraz temu, jak takie ograniczenia wpływają na ludzi i całe społeczności. Rozpoznają związane z nimi naruszenia praw człowieka i zastanowią się nad znaczeniem okazywania solidarności, udziału w życiu publicznym oraz wspólnego działania.

Wskazówka dla osoby prowadzącej:
choć każda z tych historii pokazuje inne doświadczenia, obie ilustrują, w jaki sposób wolność pokojowych zgromadzeń, wolność zrzeszania się i prawo do udziału w życiu publicznym umożliwiają ludziom aktywne uczestnictwo w życiu społecznym. Historia Owena koncentruje się na prawie do udziału w życiu publicznym. Historia Marwy pokazuje natomiast, że wspieranie rodzin oraz obrona praw człowieka poprzez działalność społeczeństwa obywatelskiego również są ważnymi sposobami korzystania z naszych wolności.

ĆWICZENIE

CZĘŚĆ 1. HISTORIE POSZCZEGÓLNYCH OSÓB

WPROWADŹ ĆWICZENIE:

„Poznamy dziś historie dwóch osób, które zostały ukarane za organizowanie się, udział w życiu publicznym lub wspieranie swoich społeczności".

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

Rozdaj jednej lub kilku grupom karty z historiami:

- **Owena Chowa z Hongkongu,**
- **Marwy Arafy z Egiptu.**

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

ZADANIE DLA GRUP: CO SIĘ WYDARZYŁO I JAKIE PRAWA NIE ZOSTAŁY OCHRONIONE?

Przeczytajcie wspólnie kartę lub karty z historiami.

Następnie przedyskutujcie wybrane dwa lub trzy pytania.

- **Co się przydarzyło tej osobie?**
- **Jaką społeczność, grupę lub tożsamość próbowała wspierać lub chronić?**
- **Dlaczego jej działania mogły być ważne?**
- **Czy mogła swobodnie spotykać się z innymi?**
- **Czy mogła swobodnie zrzeszać się z innymi?**
- **Czy mogła bezpiecznie uczestniczyć w życiu publicznym?**
- **Czy została potraktowana sprawiedliwie?**
- **Które z jej praw człowieka zostały naruszone?**
- **Jak te ograniczenia wpłynęły na jej społeczność?**
- **Jak wyglądałaby sprawiedliwość w tej sytuacji?**



© Archiwum prywatne



© Archiwum prywatne Amnesty International

Od góry:
Marwa Arafa z Egiptu.
Owen Chow z Hongkongu.

MARATON PISANIA LISTÓW
AMNESTY INTERNATIONAL

KRÓTKIE OMÓWIENIE

Poproś grupy o podzielenie się kilkoma refleksjami. Zapytaj:

- **jakie emocje wywołują te historie;**
- **dlaczego okazywanie solidarności ma znaczenie;**
- **jakich społeczności dotknęły przedstawione sytuacje;**
- **dlaczego to ważne, aby ludzie mogli pokojowo się organizować.**

CZĘŚĆ 2. PODSUMOWANIE

Podsumuj pierwszą część modułu i wprowadź moduł C:

„Te historie pokazują, że wspólne działanie – bronienie własnej społeczności lub zabieranie głosu na rzecz zmian – może skutkować poważnymi konsekwencjami. Mimo to ludzie na całym świecie okazują sobie nawzajem solidarność i wspierają osoby, których prawa są ograniczane”.

W tle: *inauguracja Maratonu Pisania Listów 2025 w Togo.*

Główne zdjęcie: *Daria Egereva; Marwa Arafa; Owen Chow.*



© Amnesty International Togo

© Archiwum prywatne

© Archiwum prywatne

MODUŁ C: PODEJMIJ DZIAŁANIE I OKAŻ SOLIDARNOŚĆ

20 MINUT

Osoby uczestniczące zrozumieją, w jaki sposób okazywanie solidarności może wspierać 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 takiej akcji 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, by pisali 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 za sprawą Maratonu Pisania Listów, znajdziesz na stronie Sukcesy Maratonu.
Zapytaj:

- **Dlaczego nawet niewielkie działania mogą mieć znaczenie?**
- **W jaki sposób okazywanie solidarności może pomagać chronić prawa człowieka?**
- **Jaką rolę w obronie wolności zrzeszania się, pokojowych zgromadzeń i udziału w życiu publicznym mogą odegrać zwykli ludzie?**

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 zagrożonych naruszeniem praw człowieka, korzystając z kart z historiami ze stron 16–19. Wyjaśnij, kim są te osoby, co im się przydarzyło, wokół których praw człowieka koncentrują się ich sprawy, 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 wsparcia oraz stanięcia w obronie praw i godności innych ludzi.

Opcjonalnie pokaż uczestnikom_uczestniczkom filmy o Owenie Chow z Hongkongu oraz Marwie Arafie z Egiptu, dostępne tutaj: https://www.youtube.com/playlist?list=PLfPGfumT-acc.



Aktywiści i aktywistki Amnesty biorą udział w Maratonie Pisania Listów 2025 w Zimbabwe.
© Amnesty International Zimbabwe

MARATON PISANIA LISTÓW
AMNESTY INTERNATIONAL

CZĘŚĆ 2. NAPISZ LIST

Zachęć uczestników i uczestniczki warsztatu, aby wybrali jedną z osób, których historie poznali, i daj im kartę działania (ze stron 16–18) 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 podjąć działania solidarnościowe zaproponowane w kartach działań. Listy solidarnościowe często stają się ogromnym źródłem wsparcia i siły dla bohaterów i bohaterek Maratonu Pisania Listów.

Wyślijcie Owenowi Chow z Hongkongu oraz Marwie Arafie z Egiptu wiadomości z wyrazami solidarności 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: https://maraton.amnesty.org.pl/.

Solidarność i wspólne działanie pomagają chronić osoby, w przypadku których prawa człowieka są zagrożone naruszeniem, i przypominać ludziom doświadczającym niesprawiedliwości, że nie są sami.

Wskazówka dla osoby prowadzącej:
W przypadku wysyłania 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.



Maraton Pisania Listów 2025 w niezależnej księgarni w Sofii w Bułgarii.

© Anastas Tarpanov

MARATON PISANIA LISTÓW
AMNESTY INTERNATIONAL

INFORMACJE OGÓLNE

WOLNOŚĆ POKOJOWYCH ZGROMADZEŃ, ZRZESZANIA SIĘ I PRAWO DO UCZESTNICZENIA W ŻYCIU PUBLICZNYM

Ludzie są istotami społecznymi. Łączą się z innymi, aby dzielić się pomysłami, wzajemnie się wspierać, umacniać swoją tożsamość, bronić swoich społeczności i wspólnie realizować ważne dla nich cele. Grupy młodzieżowe, organizacje kulturalne, kluby sportowe, inicjatywy lokalne, związki zawodowe, ruchy społeczne czy kampanie rzecznicze – to wszystko przykłady wspólnych działań ludzi, będących ważnym elementem uczestnictwa w życiu społecznym.

Wolność pokojowych zgromadzeń chroni możliwość gromadzenia się ludzi w określonym celu w przestrzeni publicznej, prywatnej lub internetowej – albo w różnych przestrzeniach – zarówno wewnątrz budynków, jak i na zewnątrz. Mowa tu o spotkaniach, demonstracjach, wydarzeniach kulturalnych, zgromadzeniach lokalnych społeczności i innych formach pokojowego współdziałania.

Wolność zrzeszania się chroni możliwość tworzenia grup, organizacji i sieci, przystępowania do nich oraz uczestniczenia w ich działalności. Grupy te mogą się zajmować kwestiami społecznymi, sprawami lokalnych społeczności, ochroną kultury, środowiska i praw człowieka, edukacją, religią, prawami pracowniczymi oraz wieloma innymi zagadnieniami.

Prawa te umożliwiają ludziom udział w życiu publicznym na wiele różnych sposobów. Mogą oni działać w organizacjach, wspierać innych, bronić praw człowieka, chronić swoją kulturę i tożsamość, uczestniczyć w ruchach społecznych czy wspólnie wpływać na decyzje dotyczące ich społeczności. Ponadto wspierają możliwość korzystania z innych praw człowieka, w tym z wolności wypowiedzi, praw kulturalnych oraz prawa do równego traktowania i niedyskryminacji.

Dla wielu ludów rdzennych i społeczności mniejszościowych wolność zrzeszania się i pokojowych zgromadzeń nie jest wyłącznie kwestią praw politycznych. Może mieć również kluczowe znaczenie dla ochrony kultury, języka, tradycji i tożsamości społeczności. Kiedy ludziom uniemożliwia się organizowanie, spotykanie lub działanie na rzecz swoich praw, zagrożone mogą być także ich prawa kulturalne i zbiorowe. Możliwość wspólnego działania, dzielenia się wiedzą i zabierania głosu jako społeczność odgrywa ważną rolę w zachowaniu kultur i wzmacnianiu więzi społecznych.

Prawa człowieka są ze sobą powiązane. Bywa, że aby z nich korzystać, ludzie muszą mieć możliwość wspólnego działania. Na przykład:

- grupy funkcjonujące w ramach lokalnych społeczności mogą domagać się lepszych szkół, opieki zdrowotnej czy skuteczniejszej ochrony środowiska;
- społeczności rdzenne mogą się organizować, aby chronić swoją kulturę, język i ziemie;
- obrońcy i obrończynie praw człowieka mogą wspólnie dokumentować przypadki naruszeń i wspierać dotknięte nimi społeczności;
- obywatele i obywatelki mogą pokojowo się gromadzić, aby wyrażać swoje opinie na temat decyzji władz.

Kiedy ludziom uniemożliwia się organizowanie się, udział w życiu publicznym lub pokojowe gromadzenie się, może to prowadzić do łamania także innych praw. Ograniczeniom tych wolności często towarzyszą inne naruszenia praw człowieka, takie jak arbitralne zatrzymania, wymuszone zaginięcia, nierzetelne procesy czy ograniczanie wolności wypowiedzi. Prawa człowieka są ze sobą powiązane, przez co często bywa, że różne z nich są naruszane jednocześnie.





Osoby biorą udział w działaniu w ramach Maratonu Pisania Listów 2025.

© EECA HRE Central Asia Teachers and partners

MARATON PISANIA LISTÓW
AMNESTY INTERNATIONAL

Władze mogą ograniczać działalność organizacji, zakazywać spotkań, uznawać pokojową działalność aktywistyczną za przestępstwo, atakować liderów i liderki społeczności czy też karać ludzi za udział w życiu publicznym. Takie ograniczenia mogą wywoływać strach i utrudniać społecznościom zabieranie głosu w ważnych dla nich sprawach, ochronę własnych interesów oraz aktywny udział w życiu społecznym.

Międzynarodowe standardy praw człowieka uznają znaczenie tych wolności. Powszechna deklaracja praw człowieka stanowi, że:

- każdy ma prawo do wolności pokojowych zgromadzeń i zrzeszania się (art. 20);
- każdy ma prawo uczestniczyć w rządzeniu swoim krajem bezpośrednio lub poprzez swobodnie wybranych przedstawicieli (art. 21);
- każdy ma prawo korzystać ze wszystkich praw i wolności bez dyskryminacji (art. 2).

Udział w życiu publicznym nie ogranicza się do głosowania czy polityki. Ludzie uczestniczą w życiu społecznym każdego dnia – przynależąc do różnych grup, wspierając lokalne inicjatywy, celebrując swoją kulturę, broniąc swoich praw, angażując się w wolontariat, organizując wydarzenia czy wspólnie szukając rozwiązań problemów, które ich dotyczą.

Wolność pokojowych zgromadzeń i zrzeszania się pozwala ludziom tworzyć społeczności, budować solidarność i działać na rzecz pozytywnych zmian. Prawa te odgrywają ważną rolę w kształtowaniu społeczeństw, w których ludzie mogą swobodnie uczestniczyć w życiu publicznym, wyrażać swoją tożsamość i wspólnie wpływać na swoją przyszłość.

Historie przedstawione w tym scenariuszu pokazują, jak ograniczanie tych praw może wpływać na jednostki i całe społeczności. Mówią również o znaczeniu solidarności, udziału w życiu publicznym i wspólnego działania na rzecz ochrony praw człowieka oraz sprawiedliwości.

Osoby uczestniczą w Marszu Osób Transpłciowych w ramach obchodów LGBTQ+ Pride w São Paulo w Brazylii w maju 2024 roku.

© crisfaga




© ADIL BOUKIND

PRZECZYTAJ NASZE HISTORIE

Poniższe historie opowiadają o Owenie Chow z Hongkongu oraz Marwie Arafie z Egiptu, których prawa do wolności pokojowych zgromadzeń, zrzeszania się i udziału w życiu publicznym zostały ograniczone. Pokazują, w jaki sposób wpływa na ludzi uniemożliwianie im organizowania się, wspierania swoich społeczności i uczestniczenia w życiu publicznym. Twoje wsparcie i solidarność mają znaczenie.

MARATON PISANIA LISTÓW
AMNESTY INTERNATIONAL
KARTA Z HISTORIĄ

WESPRZYJ NAS – NAPISZ LIST!

Jesteś tutaj, aby dowiedzieć się więcej o prawach człowieka, ale także dlatego, że chcesz mieć realny wpływ na życie innych. Podejmując działanie, zobaczysz, że twój głos może przyczyniać się do pozytywnych zmian w życiu ludzi. Niezależnie od tego, czy działasz z grupą przyjaciół, kolegów i koleżanek z klasy, rodziną czy samodzielnie, twoje słowa mogą wiele zmienić.


© Amnesty International Canada (Photo: PASCAL RATTHE)

PRZEŚLADOWANA ZA WSPIERANIE RODZIN OSÓB POZBAWIONYCH WOLNOŚCI

MARWA ARAFA
EGIPT

MARATON PISANIA LISTÓW
AMNESTY INTERNATIONAL
KARTA Z HISTORIĄ



Marwa Arafa to 33-letnia egipska działaczka na rzecz praw człowieka, tłumaczka i matka, która od ponad sześciu lat jest bezpodstawnie pozbawiona wolności wyłącznie z powodu swojego pokojowego aktywizmu. Marwa poświęciła się pomocy dzieciom w więzieniach oraz rodzinom osób więzionych z powodów politycznych. Jej własna córka dorasta bez niej – Marwa została zatrzymana na jej oczach, gdy dziewczynka miała zaledwie dwa lata. Córka Marwy, teraz 8-letnia, wciąż bardzo ciężko znosi tę rozłąkę.

Marwa ponosi karę za okazywanie solidarności z osobami pozbawionymi wolności, nagłaśnianie nadużyć wobec więzionych dzieci oraz pomaganie rodzinom w pokryciu kosztów wizyt w więzieniu. W kwietniu 2020 roku egipskie siły bezpieczeństwa wtargnęły do domu przyjaciółki Marwy, u której Marwa przebywała, i zabrały ją stamtąd. Na dwa tygodnie ślad po Marwie zaginął (tzw. wymuszone zaginięcie). Później postawiono jej bezpodstawne zarzuty związane z terroryzmem. Czeka ją niesprawiedliwy proces o przestępstwa, za które grozi dożywotnie więzienie.

Stan zdrowia Marwy poważnie się pogorszył w więzieniu, gdzie odmówiono jej odpowiedniej opieki medycznej. Jej sprawa pokazuje, jak władze Egiptu wykorzystują przepisy antyterrorystyczne do represjonowania pokojowych opozycjonistów, obrończyń i obrońców praw człowieka oraz każdego, kto ich zdaniem sprzeciwia się rządzącym. Marwa nie traci jednak nadziei, czerpiąc siłę z miłości do córki i wiary w sprawiedliwość.

Wezwij do natychmiastowego i bezwarunkowego uwolnienia Marwy Arafy oraz wycofania wszystkich zarzutów wobec niej, ponieważ została pozbawiona wolności wyłącznie za korzystanie ze swoich praw człowieka.

© Pexels/Marius Mann; Archiwum prywatne; Pexels.



MARATON PISANIA LISTÓW
AMNESTY INTERNATIONAL
KARTA DZIAŁANIA

Osoby wspierające Amnesty International Holandia biorą udział w Maratonie Pisania Listów 2025 w Amsterdamie.
© Jitske Nap

NAPISZ DO PREZYDENTA EGIPTU

Żądaj natychmiastowego i bezwarunkowego uwolnienia Marwy Arafy, ponieważ została pozbawiona wolności wyłącznie za korzystanie ze swoich praw człowieka.

Adres:
President of Egypt
Office of the President
Al-Ittihadiya Palace
Al Nadi, El-Montaza, Heliopolis
Cairo Governorate 4460210 EGYPT

Za pośrednictwem:
J.E. Ahmed ElAnsary
Ambasador Arabskiej Republiki Egiptu
Ambasada Arabskiej Republiki Egiptu
ul. Wiertnicza 154
02-952 Warszawa
Zwrot grzecznościowy: Wasza Ekscelencjo (Your Excellency)
Email: p.spokesman@op.gov.eg
X: @AlsisiOfficial
Facebook: www.facebook.com/AlSisiofficial
Hashtagi: #FreeMarwaArafa, #Egypt, #W4R26

MARATON PISANIA LISTÓW
AMNESTY INTERNATIONAL
KARTA DZIAŁANIA

PRZEŚLIJ MARWIE WIADOMOŚCI PEŁNE NADZIEI I SOLIDARNOŚCI, ABY PRZYPOMNIEĆ JEJ, ŻE NIE JEST SAMA.

Możesz również narysować Marwę, która po uwolnieniu ponownie spotyka się ze swoją córką i matką, świętując wolność i życie rodzinne, których przez tyle lat była pozbawiona.

Prosimy o przesyłanie listów i kartek solidarnościowych do polskiego biura Amnesty International:

Adres:
Marwa Arafa
c/o Amnesty International Polska
ul. Sapieżyńska 10A
00-215 Warszawa
Facebook: www.facebook.com/FreeMarwaArafa
Hashtagi: #FreeMarwaArafa, #Egypt, #W4R26

© Archiwum prywatne; Pexels/Harun.



WALCZYŁ O DEMOKRACJĘ. TERAZ SIEDZI W WIĘZIENIU



Owen Chow, opisywany przez swoich przyjaciół jako refleksyjny miłośnik przygód, jest praktykującym buddystą tybetańskim, który studiował pielęgniarstwo i zawsze marzył o psie.

Jako piętnastolatek Owen wziął udział w swoim pierwszym marszu w obronie demokracji. Zaangażował się w życie publiczne z nadzieją, że będzie pomagał osobom w trudnej sytuacji i budował bardziej sprawiedliwe społeczeństwo. Jednak w Hongkongu publiczne zabieranie głosu stało się niebezpieczne.

W 2020 roku Chiny narzuciły Hongkongowi drakońską ustawę o bezpieczeństwie narodowym. W rezultacie w mieście stłumiono opozycję polityczną, uciszono niezależne media, a organizacje zostały zamknięte.

W wieku 23 lat Owen, pomimo ryzyka, bez wahania wystartował w nieoficjalnych „prawyborach", które miały wyłonić kandydatów do parlamentu Hongkongu. W odpowiedzi władze oskarżyły Owena i 46 innych osób o spisek mający na celu obalenie władzy.

W 2021 roku Owen został zatrzymany, a w 2024 skazany na ponad 12 lat więzienia. Nie może zostać zwolniony przed 2032 rokiem, a do tej pory już co najmniej trzy lata spędził w izolatce.

Historia Owena jest jedną z wielu w Hongkongu. W mieście, które niegdyś słynęło z otwartości, teraz panuje strach. Ludzie, którzy kiedyś uważali prawo do wyrażania opinii za oczywistość, obawiają się korzystać ze swoich praw.

Wezwij władze Hongkongu do natychmiastowego i bezwarunkowego uwolnienia Owena.

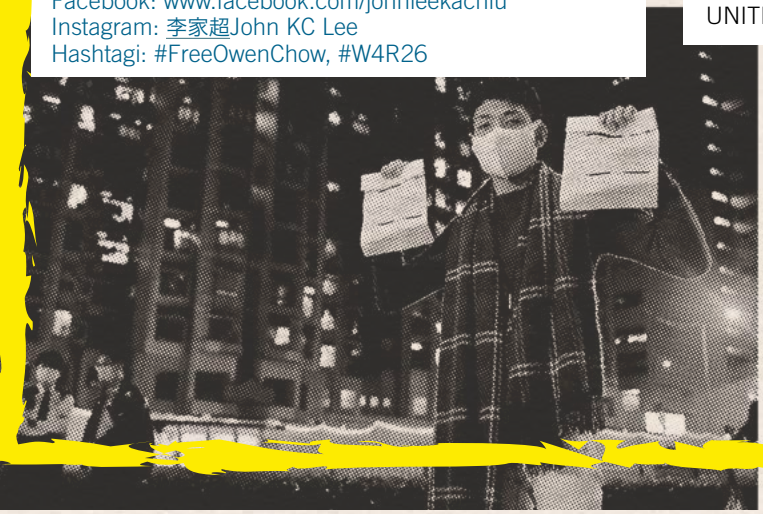


© Archiwum prywatne/Amnesty International; © Amnesty International (Zdjęcie: Nicole Millar)

NAPISZ DO SZEFA ADMINISTRACJI SPECJALNEGO REGIONU ADMINISTRACYJNEGO HONGKONG

Żądaj, aby władze Hongkongu natychmiast i bezwarunkowo uwolniły Owena Chowa.

Adres:
Chief Executive's Office
Tamar, HONG KONG
Za pośrednictwem:
J.E. Lu Shan
Ambasador Chińskiej Republiki Ludowej
Ambasada Chińskiej Republiki Ludowej
ul. Bonifraterska 1, 00-203 Warszawa
Zwrot grzecznościowy: Wasza Ekscelencjo (Dear Chief Executive)
Email: ceo@ceo.gov.hk, enquiry@1835500.gov.hk
Facebook: www.facebook.com/johnleekachiu
Instagram: 李家超John KC Lee
Hashtagi: #FreeOwenChow, #W4R26



© Amnesty International (Zdjęcie: Nicole Millar); Archiwum prywatne.

MARATON PISANIA LISTÓW
AMNESTY INTERNATIONAL
KARTA DZIAŁANIA

POKAŻ OWENOWI CHOWOWI, ŻE GO WSPIERASZ

Wyślij wiadomości z wyrazami wsparcia, aby pokazać Owenowi Chowowi, że nie jest sam. Bądź kreatywny! Podziel się swoimi ulubionymi cytatami filozoficznymi, wspomnieniami z podróży lub zdjęciami przyrody albo psów.

Adres:
Owen Chow
c/o Amnesty International Secretariat
1 Easton Street
London WC1X 0DW
UNITED KINGDOM

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 32/1089/2026
Zdjęcia na okładce © Amnesty International Zimbabwe; © AFP or Licensors
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