



Przepis na akcję



PRZEWODNIK
DLA MŁODZIEŻY



Spis treści

Wprowadzenie → 4

Aktywizm → 5

- Czym jest aktywizm? → 6
- Po co aktywizm? → 6
- Kim jest osoba aktywistyczna? → 7
- Kto może być osobą aktywistyczną? → 7
- Aktywizm w Amnesty International → 8

Akcja → 9

- Co to jest akcja? → 10
- Jak zrobić akcję? → 11
- Cykl akcyjny → 22

Inspiracje → 23

- Chcę działać! → 24
- Przydatne linki → 25



Bądź zmianą,
którą pragniesz
ujrzeć w świecie.
Mahatma Gandhi

autorka:

Dominika Sokołowska

współpraca:

Justyna Kuzar-Dembele,
Katarzyna Salejko

korekta:

Katarzyna Jachymek

ilustracje i skład:

Magda Rysuje

Copyright by Stowarzyszenie Amnesty International, Warszawa 2025.
Publikacja udostępniona na warunkach licencji Creative Commons
– Uznanie autorstwa – Użycie niekomercyjne 4.0 – Na tych samych
warunkach: <https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/deed.pl>.

Publikacja została wydana w ramach projektu „Masz tę moc. Działaj lokalnie, zmieniaj globalnie”. Projekt jest współfinansowany w ramach polskiej współpracy rozwojowej Ministerstwa Spraw Zagranicznych RP oraz przez Unię Europejską w ramach programu grantowego Connect for Global Change.

Niniejsza publikacja jest współfinansowana w ramach polskiej współpracy rozwojowej Ministerstwa Spraw Zagranicznych RP. Publikacja wyraża wyłącznie poglądy Stowarzyszenia Amnesty International i nie może być utożsamiana z oficjalnym stanowiskiem Ministerstwa Spraw Zagranicznych Rzeczypospolitej Polskiej.

Niniejsza publikacja jest współfinansowana przez Unię Europejską. Odpowiedzialność za jej treść ponosi wyłącznie Stowarzyszenie Amnesty International. Treść ta niekoniecznie odzwierciedla stanowisko Unii Europejskiej.

wprowadzenie

Nie wystarczy
współczuć,
trzeba działać.

Dalajlama

Każdy i każda z nas ma własne powody, by angażować się w ważne sprawy. Możemy mieć różne sposoby działania, wyrażania swoich potrzeb, dochodzenia swoich praw, ale cel jest wspólny — chcemy pozytywnie wpływać na otaczający nas świat. Osoby, które już działają, mogą opowiedzieć o swoich doświadczeniach, a te, które dopiero zaczynają przygodę z aktywizmem, często zastanawiają się, jak się do tego zabrać i czym w ogóle jest „robienie akcji”.

Ten przewodnik — „Przepis na akcję” — powstał z myślą o młodych osobach, które chcą działać na rzecz praw człowieka w szkole. Znajdziecie tu praktyczne wskazówki: jak dobrze zaplanować i przeprowadzić akcję, jak współpracować z innymi i dobrze się przy tym bawić.

Amnesty International od początku swojego istnienia opiera się na działaniach pojedynczych ludzi, którzy nie godzą się na niesprawiedliwość i wierzą, że każde, nawet najmniejsze działanie, ma znaczenie. Niezależnie od tego, ile macie lat, gdzie mieszkacie i jakie macie doświadczenie — możecie działać! Możecie bronić osób niesprawiedliwie traktowanych, nagłaśniać łamanie praw człowieka i wywierać presję na rządy, instytucje państwowe czy firmy.

Życzymy inspirującej lektury oraz wielu twórczych i angażujących akcji!

A yellow scalloped border surrounds the text.

Aktywizm

Czym jest aktywizm?

Aktywizm to różnorodne działania podejmowane przez jedną lub więcej osób, które mają na celu wprowadzenie określonej zmiany.

Po co aktywizm?

Każda osoba ma inne powody i motywacje, żeby działać. Czasem to sprzeciw wobec decyzji rządu, brak reakcji władz na jakieś wydarzenie, potrzeba pomagania, troska o dobro wspólne, chęć robienia czegoś razem z innymi, promowanie ważnych wartości i idei albo po prostu potrzeba tworzenia czegoś nowego.

Każdy powód do działania jest ważny — o ile wpływa z Waszych własnych potrzeb, a nie z presji otoczenia. Historia pokazuje, że aktywizm działa. Prawa wyborcze kobiet czy 8-godzinny dzień pracy nie pojawiły się same — to efekt zaangażowania i determinacji aktywistów_aktywistek, którzy uwierzyli, że mogą coś zmienić. I naprawdę to zrobili — zmienili świat na lepsze.



inspiracja: mobilny mural

Przenośny mural Galerii Rusz, do malowania którego zaproszono mieszkańców różnych miast w Polsce.

fot. Galeria Rusz
Toruń 2017 r.



 dowiedz się więcej

Kim jest osoba aktywistyczna?

Aktywista_aktywistka* to osoba, która podejmuje działania w ważnej dla siebie sprawie w organizacji, ruchu społecznym czy samodzielnie w swoim lokalnym środowisku. Taka osoba działa, bo nie chce siedzieć bezczynnie, chce mieć poczucie wpływu na rzeczywistość, a tylko działanie daje taką możliwość. Aktywizm jest ważny, przynosi korzyści większej wspólnotocie, udowadnia, że możemy zmieniać nasze otoczenie, uczy wrażliwości na kwestie społeczne. Co ważne – skuteczność podejmowanych działań może stać się źródłem siły i motywacji nie tylko dla nas, ale też dla innych. Głos i obecność osób aktywistycznych są potrzebne w przestrzeni publicznej, by mogły inspirować i wspierać innych ludzi w podejmowaniu działań.



Kto może być osobą aktywistyczną?

Każda osoba może robić aktywizm! Niezależnie od tego, jakie masz zainteresowania i umiejętności czy ile masz lat, możesz zacząć angażować się w działania, które są dla Ciebie ważne. Aktywizm przybiera różne formy i każda osoba może znaleźć coś dla siebie.

 **inspiracja:**
dyskoteka

Inicjatywa Wschód, w ramach prowadzonych działań, które miały zachęcić ludzi do pójścia na wybory, zorganizowała silent disco pod sejmem.

fot. Grzegorz Broniatowski/Inicjatywa Wschód
Wrzesień 2023 r.



 **dowiedz się więcej**

* W całym dokumencie stosujemy język równościowy poprzez użycie znaku podkreślenia np. aktywista_aktywistka. Ma to na celu włączanie językowe osób wszystkich płci. Podkreślenie jest sygnałem, że między formą żeńską a męską jest miejsce dla tych osób, które nie identyfikują się ani jako kobiety, ani jako mężczyźni.

Aktywizm w Amnesty International

Amnesty International zachęca ludzi do działania na wiele sposobów. Tworzymy grupy — lokalne, szkolne i tematyczne — oraz organizujemy różne akcje: happeningi, konferencje, protesty. Działamy też online — w mediach społecznościowych i przez zbieranie podpisów pod petycjami.

Wszystkie te działania mają jeden cel: zwiększać świadomość praw człowieka, nagłaśniać przypadki ich łamania i dążyć do realnych zmian. Chcemy budować świat, w którym prawa każdej osoby są szanowane i chronione.



* inspiracja: baner

Uczniowie_uczennice z Lowell High School w San Francisco w ramach Światowego Dnia Dziecka przyłączyli się do ogólnokrajowej akcji protestacyjnej Amnesty International USA przeciwko rozdzielaniu dzieci i przetrzymywaniu rodzin na południowej granicy i rozwiesili w szkole duży baner z napisem „Rodziny należą do siebie i są wolne”.

fot. Abraham Rodriguez
Listopad 2019 r.



 [dowiedz się więcej](#)

* inspiracja: protest

Protest Tysięcy Miast zorganizowany w „piątek dla klimatu” przez Młodzieżowy Strajk Klimatyczny w kilkudziesięciu miastach Polski, podczas którego młode osoby domagały się interwencji decydentów w sprawie kryzysu klimatycznego.

fot. Grzegorz Żukowski
Wrzesień 2019 r.



 [dowiedz się więcej](#)

Akcja



Nie wątp nigdy, że mała grupa troskliwych ludzi mogłaby zmienić świat. Tak naprawdę to jedyna rzecz, która go kiedykolwiek zmieniła.

Margaret Mead

Co to jest akcja?

Akcja to zorganizowane działanie podjęte w konkretnym celu (definicja PWN).

W Amnesty International za akcję uznajemy każde działanie podejmowane na rzecz praw człowieka — niezależnie od tego, jak duże jest i czy odbywa się online czy offline. Akcje mogą mieć bardzo różne formy. Może to być post w mediach społecznościowych, petycja stworzona przez uczniów_uczennice na rzecz dostępności wind w szkole z myślą o osobach z niepełnosprawnością, ale też wielka kampania angażująca miliony ludzi na całym świecie. Każde z tych działań ma znaczenie i może prowadzić do zmiany. Niektóre efekty widać od razu, na inne trzeba poczekać. Czasem nasza mała akcja sama w sobie nie doprowadzi do zmiany, ale w połączeniu z innymi wydarzeniami i działaniami w tym samym temacie będzie mieć realny wpływ. Niekiedy nasze działania są częścią większej całości — szerokiego ruchu, który razem może zmieniać świat. W Amnesty wierzymy, że nawet najmniejsze działanie może coś zmienić — zwrócić uwagę na problem, pomóc konkretnej osobie albo wpłynąć na prawo.

Zbieranie podpisów, pisanie listów do władz, udział w demonstracjach czy organizowanie pokojowych zgromadzeń — to tylko część sposobów, które wykorzystujemy, by bronić praw człowieka.



Edukacja praw człowieka a akcja

Edukacja praw człowieka dostarcza wiedzy o naszych prawach oraz pokazuje, jak możemy ich bronić. Nie możemy reagować, kiedy władza (np. rząd czy nawet szkoła) ogranicza nasze prawa, jeśli tych praw nie znamy. Nie rozumiemy także, jak ograniczane czy łamane są prawa innych osób i grup, jeśli nie poznamy konkretnych przykładów. Edukacja powinna prowadzić do tego, byśmy potrafili_potrafiły działać na rzecz praw człowieka i dzięki temu zmieniać świat wokół siebie.

Jak zrobić akcję krok po kroku?

Jeśli chcesz coś zmienić, zacznij od znalezienia osób, które myślą podobnie. W grupie możesz liczyć na wsparcie, inspirację i przypomnienie, po co to robisz. Hasło „zróbmy coś z tym!” może być iskrą do tego, żeby wziąć sprawy w swoje ręce i zacząć działać na rzecz zmiany. Jednak od pomysłu do realizacji jeszcze długa droga i żeby faktycznie na pierwszym zapale się nie skończyło, a akcja mogła dojść do skutku i przynieść zamierzony efekt, warto ją dokładnie zaplanować!



Nie szukajmy nadziei.
szukajmy działania.
Wtedy i tylko wtedy
nadzieja przyjdzie.

Greta Thunberg



Jakim problemem chcecie się zająć?

Każde działanie ma swój powód — wynika z potrzeby lub problemu, na który chcemy odpowiedzieć. Pierwszym krokiem jest przyjrzenie się sytuacji i dobre rozpoznanie, co naprawdę wymaga zmiany.

Zastanówcie się: co budzi Wasz sprzeciw? Jakie problemy w otoczeniu są według Was najważniejsze? Co jest dla Was naprawdę istotne?

Ważne, by nie opierać się tylko na własnych przeczuciach. To, że coś nam się wydaje, nie zawsze wystarczy. Może się okazać, że potrzeby danej grupy są inne, niż myślimy. Dlatego warto szukać informacji, sprawdzać aktualności i — jeśli to możliwe — po prostu pytać. Rozmawiajcie z osobami, których dana sprawa dotyczy.

Zanim podejmiecie działanie, spróbujcie dobrze zrozumieć problem: jakie są jego przyczyny i co może naprawdę pomóc w jego rozwiązaniu.



Nigdy nie decydujcie za tych, na rzecz których działacie. Słuchajcie, pytajcie, wspierajcie — oni wiedzą najlepiej, czego im trzeba. A jeśli problem dotyczy także Was — zawsze sprawdzajcie, co myślą inne osoby, których również dotyczy dane zagadnienie. Przykład: robicie akcję na rzecz praw osób LGBTI w szkole, ale nie należycie do tej grupy. Poszukajcie takich osób w swojej szkole i zagadajcie z każdą na osobności: skonsultujcie swój pomysł oraz zapytajcie, czy chce dołączyć do akcji. Nie naciskajcie i uszanujcie, jeśli nie będzie miała ochoty rozmawiać.



Zmiana

Co chcecie osiągnąć?

Zanim zaczniecie działać, zastanówcie się: Jakich zmian oczekujecie? Jak ma wyglądać świat, w którym chcecie żyć?

Pomyślcie, co ma się zmienić dzięki Waszej akcji. Czy chcecie, żeby inni zauważyli problem i zaczęli o nim myśleć? A może chcecie, żeby podjęli konkretne działania albo dołączyli do Waszej akcji? Zanim zaczniecie, warto jasno określić cel akcji, korzystając z metody SMART — to prosty sposób, żeby dobrze zaplanować działanie i zwiększyć szansę na jego skuteczność.

Przykład:

Chcemy, żeby do końca czerwca 2025 roku przynajmniej 100 osób z naszej szkoły dowiedziało się o trwających obecnie wojnach na świecie i zrozumiało, w jaki sposób w ich trakcie są łamane prawa człowieka.

Zależy nam, żeby ta wiedza nie była tylko „po fakcie”, ale żebyśmy mogli reagować na bieżąco — pokazując solidarność, organizując działania i dzieląc się informacjami z innymi.

Określcie cel swojej akcji, tak, żeby był:



konkretny

czyli jasno sformułowany, zrozumiały.

Przykład:
Informowanie o aktualnych wojnach i łamaniu praw człowieka, z naciskiem na możliwość reagowania.



mierzalny

tak, żeby dało się zmierzyć postępy działania.

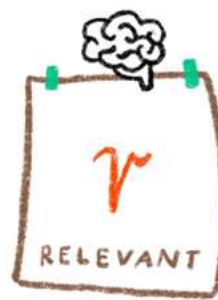
Przykład:
Minimum 100 osób z naszej szkoły weźmie udział w akcjach (np. warsztatach, wystawach, kampaniach informacyjnych).



osiągalny

możliwy do wykonania przy Waszych możliwościach i zasobach.

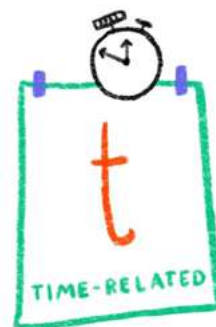
Przykład:
Możemy to zrobić w naszej szkole, korzystając z dostępnych narzędzi – np. plakatów, social mediów, spotkań, wydarzeń.



istotny

czyli naprawdę ważny i mający znaczenie.

Przykład:
Wspiera kształcenie postaw zaangażowania społecznego, empatii i krytycznego myślenia. Dzięki temu uświadamiamy ludziom, jak wiele jest miejsc i osób cierpiących w wyniku konfliktów zbrojnych.



określony w czasie

musi mieć wyznaczony termin.

Przykład:
Zrealizujemy wszystkie nasze działania do końca czerwca 2025.



Grupa docelowa

Do kogo kierujecie swoją akcją?

Zastanówcie się, kto jest odbiorcą Waszych działań. Czy to społeczność szkolna, lokalna (osoby mieszkające w Twojej dzielnicy/miejscowości), a może konkretna grupa osób?

Jeśli działacie lokalnie, to do kogo konkretnie się zwracacie — do wszystkich mieszkańców i mieszanek, czy np. tylko do dzieci, kobiet, osób starszych?

A może Wasza akcja jest skierowana do lokalnych polityków i polityczek albo do konkretnych firm?

Warto to jasno określić, bo dzięki temu łatwiej będzie dobrać odpowiedni sposób działania i język komunikacji. Inaczej będziecie mówić do rówieśników_rówieśniczek ze szkoły, a inaczej do urzędników_urzędniczek czy przedstawicieli_przedstawicielek mediów.

Różne grupy potrzebują też innych materiałów — inaczej będą wyglądać Wasze plakaty, posty czy zaproszenia.

Dobrym pomysłem jest także poinformowanie mediów — wtedy o Waszej akcji może usłyszeć więcej osób, co zwiększa szanse, że więcej ludzi zaangażuje się w działania na rzecz praw człowieka.



Jeśli nie jesteś przygotowany
na to, że możesz się mylić,
nigdy nie wymyślisz
niczego oryginalnego.

Ken Robinson

4

Działania

Jakie działania chcecie przeprowadzić?

Jakie działanie podejmiecie, żeby wpłynąć na otoczenie? Co to ma być i jaką ma przybrać formę? Czy to ma być plakowanie przestrzeni, konkurs, rozdawanie wlepek/ulotek, happening (przykuwające uwagę wydarzenie w przestrzeni publicznej, które ma nagłośnić ważną kwestię), a może publikowanie postów i filmów w mediach społecznościowych? Czy będzie to działanie online, offline, a może połączenie obu? Gdzie chcecie je przeprowadzić — w klasie, na korytarzu, na boisku, a może w pobliskim Domu Kultury albo parku? Planując działanie, warto pamiętać, żeby budziło wśród Was entuzjazm i emocje, wydawało się na tyle trudne, żeby stanowiło wyzwanie i motywowało do działania, ale nie było też za trudne, żeby nie zniechęcało do realizacji.

Burza mózgów, czyli jak wymyślać w grupie Kreatywne pomysły na akcje

- 1 Szukajcie niecodziennych i przesadzonych pomysłów — bądźcie kreatywni_kreatywne i myślcie nieszablonowo!
- 2 Zapisujcie wszystkie pomysły, nawet te, które wydają Wam się niewykonalne!
- 3 Wstrzymajcie się z oceną pomysłów — nie krytykujcie, nie dyskutujcie, nie wykreślajcie żadnych pojawiających się pomysłów!
- 4 Ilość ponad jakość — im więcej kreatywnych pomysłów, tym lepiej!
- 5 Budujcie nowe pomysły na pomysłach innych osób i łączcie je w nowe!
- 6 Wszystkie pomysły mają taką samą wartość!
- 7 Dopiero na koniec wybierzcie pomysł, który ma największy potencjał do realizacji i działajcie z nim dalej!



5

Harmonogram

Brzmi poważnie? Spokojnie! Chodzi po prostu o to, żeby zapisać sobie, co trzeba zrobić i do kiedy. Dzięki temu wiecie, co jest najpierw (np. zgoda ze szkoły), a co później (np. kupno materiałów czy promocja). Harmonogram to Wasza mapa — pomoże nie zgubić się w akcji, a jeśli coś się przesunie, będzie łatwiej to uwzględnić w Waszym planie.



* inspiracja: flashmob

Osoby aktywistyczne z Amnesty International razem z lokalnymi artystkami_zrobiliły w Starym Browarze w Poznaniu flashmob, żeby zwrócić uwagę na przemoc ze względu na płeć i zachęcić do przeciwdziałania temu zjawisku.

fot. Przemysław Stefaniak/Amnesty International Polska
Lipiec 2023 r.



 dowiedz się więcej

6

Podział zadań

Każda dobra akcja to efekt pracy zespołu. Nie wszystko da się zrobić samodzielnie — i wcale nie trzeba! Na początku usiądźcie razem i pomyślcie, kto co lubi i w czym czuje się pewnie. Ktoś może być mistrzynią plakatów, inna osoba dogada się z dyrekcją, a ktoś inny ogarnie Insta. Dobrze, żeby każda osoba miała konkretne zadanie i wiedziała, co robi — wtedy wszystko działa sprawnie, a nikt nie czuje się zostawiony z całym projektem na głowie.



* inspiracja: konferencja

Deбата oksfordzka „Portale społecznościowe – narzędzie do walki z cyberprzemocą czy środowisko jej rozwoju?” zorganizowana przez młodzież z I Liceum Ogólnokształcącego w Chełmie.

fot. Mariusz Ogrodnik
Luty 2024 r.



 dowiedz się więcej



Analiza ryzyka

To, co dla Was jest ważne, dla innych może wyglądać jak zagrożenie. Nie każdemu spodoba się Wasza akcja — to normalne. Aktywizm często podważa obecny porządek rzeczy, więc może spotkać się z brakiem zrozumienia, niechęcią lub krytyką.

Negatywne reakcje mogą wynikać z wielu rzeczy — często ze strachu, a ten z kolei płynie z niewiedzy. Czasem komuś po prostu przeszkadza, że zakłóacie jego_jej „spokój” albo uderzacie w jego_jej wizję świata.

Dlatego warto dobrze się przygotować i zrobić analizę ryzyka, żeby przewidzieć możliwe trudne sytuacje oraz od razu się przed nimi zabezpieczyć.



✧ inspiracja: sita symbolu

Setki białych worków symbolizujące rodziny zabitych w Strefie Gazy zostały ułożone przed Białym Domem podczas cichej demonstracji zorganizowanej przez Amnesty International USA i Avaaz. Aby uhonorować każde życie, na każdym symbolicznym „ciele” umieszczono pojedynczą czerwoną różę.

fot. Amnesty International USA
Listopad 2023 r.



 dowiedz się więcej

✧ inspiracja: prezent w postaci petycji

Aktywiści_aktywistki Greenpeace Polska przekazali ministrom klimatu i środowiska specjalny tort zrobiony z gorzkiej czekolady, który miał symbolizować pierwszą rocznicę niespełnionej obietnicy odblokowania rozwoju wiatraków przez obecną koalicję rządzącą.

fot. Agata Kubis/Greenpeace Polska
Listopad 2024 r.



 dowiedz się więcej

zasady, które pomogą zminimalizować ryzyko

1

analiza
ryzyka

Zastanówcie się:

- * Co planujecie zrobić?
- * Jakie zagrożenie może się pojawić?
- * Co może się wydarzyć?
- * Jak możecie temu zapobiec?

Przykład:

Akcja:
happening w parku

Zagrożenie:
pojawienie się osób, które głośno
krytykują Wasze działania

Następstwo:
zakłócenie przebiegu wydarzenia

Zabezpieczenie:
zorganizowanie akcji w bardziej
kontrolowanej przestrzeni,
np. na boisku szkolnym,
w bibliotece czy Domu Kultury

Ewaluacja:
wydarzenie jest dobrze przygotowane
pod względem treści i formy,
ale miejsce nie jest do końca
bezpieczne.

Wniosek:
warto poświęcić więcej uwagi
wyborowi odpowiedniej lokalizacji.

2

pewność
i bezpieczeństwo

Jeśli przypuszczacie, że Wasza
akcja może wywołać silne emocje
albo sprzeciw — sprawdźcie,
czy macie zasoby, żeby sobie
z tym poradzić. Przykładowo
możecie wyznaczyć osoby,
które będą reagować
na negatywne komentarze
i zakłócanie akcji poprzez
spokojne, rzeczowe wyjaśnienie
celu wydarzenia. Ważne jest,
by nie reagować agresywnie!

Jeśli macie zbyt duże obawy,
warto wybrać bezpieczniejszą
formę działania, np. stworzenie
plakatów, działań edukacyjnych
w klasie albo kampanii online.

3

wsparcie

Warto zaprosić do współpracy
osoby, które mogą wesprzeć
Waszą akcję swoją obecnością
i autorytetem.

To mogą być:

- * nauczyciele_nauczycielki,
- * pracownicy instytucji
publicznych (urzędniczka
z Biura Rzecznika Praw
Dziecka, poseł z Waszego
okręgu wyborczego, itp.),
- * osoby reprezentujące władze
lokalne (np. wójt, sołtys,
radna powiatu, itp.),
- * dziennikarze_dziennikarki.

Ich obecność może zwiększyć
zasięg i wiarygodność
wydarzenia.

akcja → zagrożenie → następstwo → zabezpieczenie → ewaluacja i wnioski



Ewaluacja

Po akcji warto się zatrzymać i zapytać: „Jak nam poszło?”. Możecie pogadać w grupie: co wyszło super, co można było zrobić inaczej, co Was zaskoczyło. Nie po to, żeby się krytykować, tylko żeby następnym razem było jeszcze lepiej. Dobrze też zapytać innych — osoby uczestniczące, nauczycieli_nauczycielki i obserwatorów_obserwatorki. Każda opinia to krok do przodu!



Ważne jest działanie, a nie jego rezultat. Musisz robić to, co słuszne. Może nie być w twojej mocy, żeby osiągnąć to, co chcesz, może to nie jest odpowiedni czas, może na pierwszy rzut oka nic nie da się zrobić. Ale to nie znaczy, że powinieneś przestać robić to, co należy. Być może nigdy nie dowiesz się, jaki efekt przyniosło twoje działanie. Jednak jeśli nie zrobisz nic, na pewno nic nie osiągniesz.

Mahatma Gandhi



Świętowanie

Nie zapomnijcie uczcić sukcesu! Zrobiliście coś ważnego — poświęciliście czas, energię i serce. Należy się świętowanie: wspólne zdjęcie, pizza, memy z akcji albo po prostu chill w sali z muzyką. Doceniajcie siebie nawzajem i nie bójcie się być z siebie dumni_dumne!



inspiracja: happening

Grupa Lokalna Amnesty Poznań zorganizowała cykliczny milczący protest, żeby zwrócić uwagę na wojnę w Strefie Gazy.

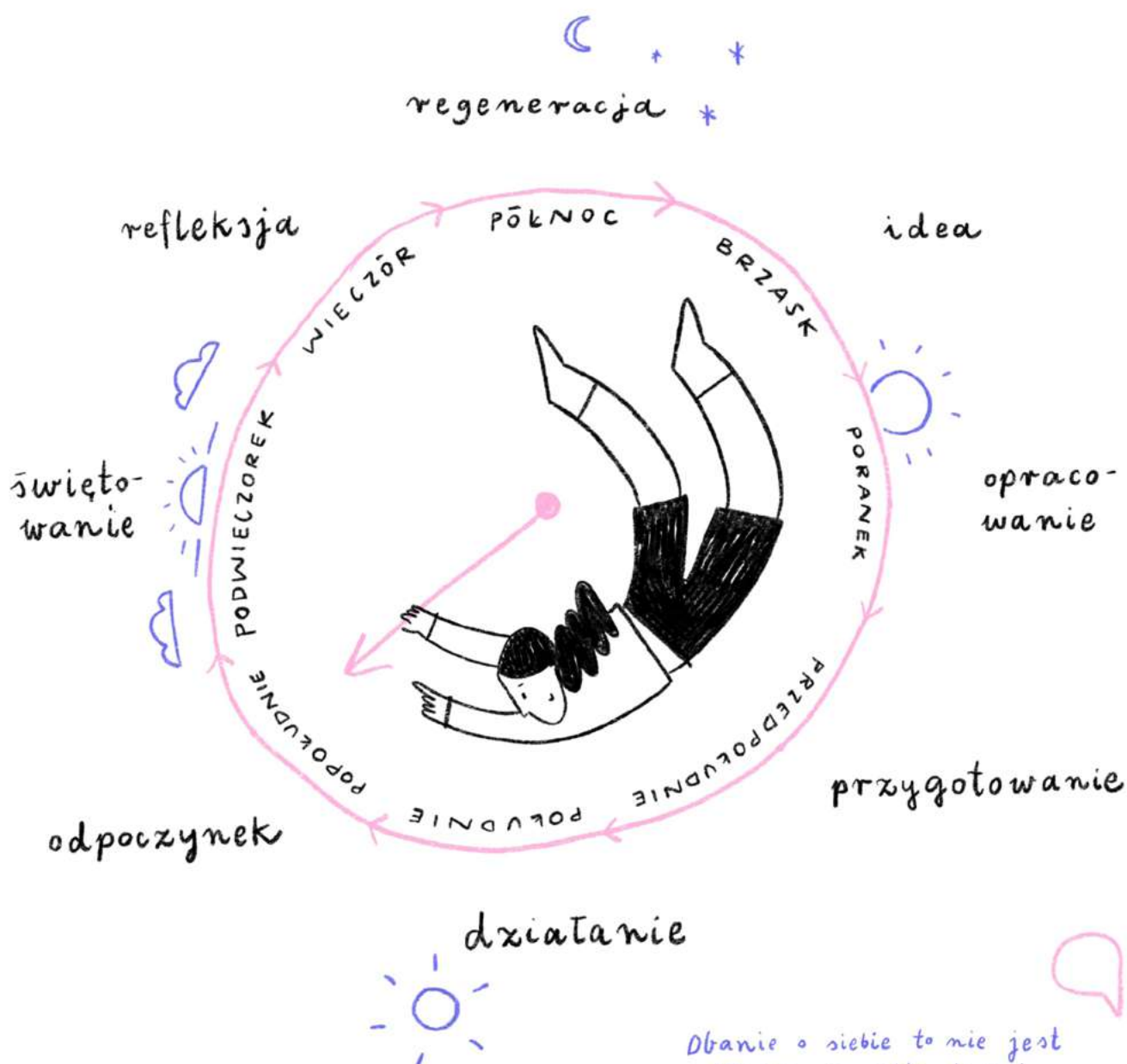
fot. Grupa Lokalna Amnesty Poznań
Maj 2024 r.



 dowiedz się więcej

Cykl akcyjny

Aktywizm mocno angażuje nasze zasoby takie jak czas, energia, kompetencje, a często też środki finansowe. Problemy i sprawy wymagające natychmiastowej reakcji wydają się nie mieć końca. Dlatego ważne jest to, żeby dbać o siebie i nie zapominać o tym, że aktywizm na rzecz człowieka to maraton, a nie sprint. Rzadko kiedy jednym działaniem można rozwiązać problem. Zmiany potrzebują czasu i wypoczętych aktywistów_aktywistek!



Dbanie o siebie to nie jest
pobłażanie sobie, to jest
instynkt samozachowawczy,
to akt politycznej walki.
Dbanie o siebie jest czynnością
rewolucyjną.

Audre Lorde

A yellow scalloped border surrounds the text.

Inspiracje

Chcę działać!

Jeśli chcecie zacząć działać aktywnie na rzecz praw człowieka, wejdźcie na naszą stronę i sprawdźcie, w jaki sposób możecie się zaangażować. Zaczynajcie swój aktywizm już dziś! Na stronie znajdziecie aktualne akcje i petycje oraz inne sposoby na włączanie się do naszych kampanii i projektów

<https://www.amnesty.org.pl/dzialaj>

Jeśli chcecie założyć Szkolną Grupę Praw Człowieka w swojej szkole, wszystkie potrzebne informacje znajdziecie się pod linkiem:

<https://www.amnesty.org.pl/szkolne-grupy>

Zapiszcie się na darmową platformę Akademii Praw Człowieka i zdobywajcie wiedzę na tematy związane z prawami człowieka. Na platformie znajdziecie kursy w różnych językach i o różnej długości

<https://www.amnesty.org.pl/akademia-praw-czlowieka>

* inspiracja: fotopetycja

Akcja Amnesty #HairProtest, podczas której można było dodać swoje zdjęcie i powiększyć listę fryzur, aby stworzyć najdłuższą fotopetycję w historii. Akcja była głosem przeciwko politycznemu ograniczaniu wolności wypowiedzi, protestem przeciwko łamaniu praw człowieka w Korei Północnej.

Marzec 2013 r.



 dowiedz się więcej

* inspiracja: webaktywizm

Podpisz i udostępnij petycję! Stwórz serię zdjęć/filmów dotyczącą praw człowieka na IG/TikToku! Zaprojektuj filtr do mediów społecznościowych! Dziel się aktualnymi i sprawdzonymi informacjami dotyczącymi praw człowieka na mediach społecznościowych (nie sięj dezinformacji i nie udostępniaj fake newsów!)

Przydatne linki

Działaj w Amnesty

<https://www.amnesty.org.pl/dzialaj/>

Czym jest aktywizm?

<https://www.youtube.com/watch?v=WjogWyTbDD0>

12 inspirujących obrońców praw człowieka, których warto śledzić w 2018 roku

<https://www.amnesty.org.pl/12-inspirujacych-obroncow-praw-czlowieka-ktorych-warto-sledzic-w-2018-roku/>

Wszystko, co chcielibyście wiedzieć o wolności zgromadzeń, ale baliście się zapytać

<https://www.amnesty.org.pl/wszystko-co-chcielibyscie-wiedziec-o-wolnosci-zgromadzen-ale-baliscie-sie-zapytac/>

The youth activist standing up to hate in Poland

<https://www.youtube.com/watch?v=4ksEMikZoEs>

Cykl aktywizm po bandzie

<https://publicystyka.ngo.pl/kategoria/cykl-aktywizm-po-bandzie>

Aktywizm klimatyczny – jak stawiać czoła kryzysom!

<https://www.youtube.com/watch?v=awWkhwlKzDU>

Nie czekam już na koniec świata. TEDxRzeszów

<https://www.youtube.com/watch?v=0QgUIgevUZM>

Raport Aktywizm Młodych

<https://waznesprawy.org/aktywizmmłodych/>

RegenerAkcja – wsparcie działaczek i aktywistów w odpoczywaniu i regeneracji

<https://oddychaj.regeneracja.pl/#>

Misja partycypacja. Aktywizm lokalny młodych

<https://partycypacjaobywatelska.pl/strefa-wiedzy/biblioteka/publikacje/misja-partycypacja-aktywizm-lokalny-młodych/>

Malala and teen activists on learning to speak out

<https://www.youtube.com/watch?v=5fLaAEMeb90>

Aktywizm – czy to cokolwiek zmienia

<https://web.swps.pl/strefa-prawa/artykuly/23405-aktywizm-czy-to-cokolwiek-zmienia-podcast>

