

**AMNESTY  
INTERNATIONAL**



## **JAK NA MARATON VE ŠKOLE**



**MANUÁL PRO UČITELE, KTEŘÍ CHTĚJÍ USPOŘÁDAT MARATON  
PSANÍ DOPIŠŮ**

## Obsah

Úvod .....	3
Maraton se dá výborně zakomponovat do výuky.....	4
Základní kroky k pořádání Maratonu.....	5
Aktivita 1: Brainstorming před akcí .....	6
Aktivita 2: Oslovování účastníků .....	8
Aktivita 3: Plakáty osobností .....	10
Aktivita 4: Lidé v ohrožení .....	12
Aktivita 5: Když tě zavřou za tvé oblečení. ....	13
Aktivita 6: Podpořte Yasaman dopisem a fotkou nebo videem. ....	16
Nabídka pro učitele .....	19
Přílohy .....	20

## Úvod

Dostává se k Vám manuál, jehož cílem je usnadnit učitelům realizaci Maratonu psaní dopisů na škole a začleňovat lidská práva do výuky. Obsahuje šest aktivit, které studenty hravou formou seznámí s tématy lidských práv a umožní jim trénovat jejich tvůrčí schopnosti. Dále prohlubuje uvědomění si důležitosti projevování solidarity obětem bezpráví po celém světě. Aktivity 1 a 2 seznamují studenty s Maratonem a připravují je na organizaci vlastní akce na škole. Aktivity 3 – 6 se věnují vybraným případům více do hloubky a seznamují studenty s různými aspekty porušování lidských práv ve světě. Podpůrné materiály naleznete v přílohách na konci dokumentu nebo na webu [maraton.amnesty.cz](http://maraton.amnesty.cz)

Manuál vychází z materiálů připravených českou Amnesty a zahraničními sekcemi. Jednotlivé aktivity jsou pro Vás především inspirací – můžete je realizovat tak, jak je popsané, nebo je upravit podle vlastní potřeby.

Děkujeme, že máte chuť se do Maratonu zapojit a začleňovat tak lidskoprávní témata do výuky. Přejeme Vám, aby se Vaše úsilí zúročilo a věříme, že se nám společně podaří sesbírat co nejvíce dopisů a změnit tak životy vězněným a perzekvovaným lidem.

„Maraton“ je největší mezinárodní akce na podporu nespravedlivě vězněných, pronásledovaných nebo utlačovaných lidí. Amnesty International ji pořádá každý rok okolo **10. prosince (Mezinárodní den lidských práv)** po celém světě. Cílem je společně ručně napsat a poslat co nejvíce **dopisů s výzvami** vládám či úřadům příslušných zemí a upozornit tak na porušování práv konkrétních lidí. Přímo obětem bezpráví je možné psát **dopisy solidarity** a vyjádřit jim tak podporu.

Výsledky jsou vidět okamžitě. Už v průběhu akce jsou **lidé osvobozeni z vězení, nečinné úřady začínají jednat, špatné zákony se mění nebo ruší**. Ne ve všech případech se podaří dosáhnout toho, co požadujeme. Jedno však mají společné – dopisy jsou obrovskou podporou pro oběti bezpráví a jejich blízké. Jsou pro ně nadějí a důkazem, že jejich utrpení není zbytečné.

## Maraton se dá výborně zakomponovat do výuky:

### Hodiny jazykové výuky

Nejlépe angličtiny, ale i dalších jazyků (k dispozici jsou informace o případech a vzorové dopisy ve francouzštině a španělštině, některé i v němčině).

TIP: Studenti dostanou české znění dopisu a mohou jej postupně na tabuli překládat, totéž pak všichni píšou i na list papíru.

### Výtvarná výchova

Můžete vymyslet originální podobu dopisu. Různé tvary na barevný papír, barevné otisky prstů doprovázející podpis, velká koláž jako společný dopis několika studentů atd.

TIP: Aktivisté AI rádi používají tvar motýla, holubice nebo svíčky. Fantazii se meze nekladou!

### Zeměpis

TIP: Studenti se rozdělí do 4 skupin. Každá skupina vyplní krátký zeměpisný kvíz – zodpoví 12 otázek o jednotlivých zemích, kde se odehrávají případy Maratonu (otázky určí vyučující/aktivitu organizující student na základě věku a znalostí studentů)

Například: jaké je hlavní město, měna, sousední státy či vývozní surovina dané země. Poté si každá skupina prostuduje informace o těch případech, o jejichž zemi nevěděla správnou odpověď. Následují prezentace každé skupiny pro zbytek třídy. V závěru hodiny si každý vybere, který z prezentovaných případů by chtěl podpořit a napíše dopis.

### Občanské nauky nebo společenské vědy

TIP: Studenti jsou rozděleni do 4 skupin. Každá dostane popis tří případů a společnými silami vybere jeden, který by nejraději podpořila. Poté jeden student z každé skupiny seznámí s tímto případem zbytek třídy. Po krátkých prezentacích si každý vybere případ (nebo více případů), který by rád podpořil a podle vzoru nebo svými slovy napíše dopis.

## ZÁKLADNÍ KROKY K USPOŘÁDÁNÍ MARATONU:

### KROK 1: Přihlaste vaše psaní dopisů na Maratonském webu

Ať už se do Maratonu zapojíte tak, že napíšete jeden dopis, nebo tak, že uspořádáte dopisovou akci pro své přátele, rodinu či veřejnost, v obou případech je nejprve potřeba se přihlásit na kampaňovém webu <https://maraton.amnesty.cz>. Přihlásíte se tím, že kliknete na tlačítko „*Chci psát dopisy*“ nebo „*Chci uspořádat dopisovou akci*“. Díky přihlášení získáte přístup ke všem potřebným materiálům a adresám. Zároveň se Vám vytvoří i osobní „Profil pořadatele Maratonu psaní dopisů“.

### KROK 2: Stáhněte si materiály pro psaní dopisů / pořádání dopisové akce

Na vašem „Profilu pořadatele“ si stáhněte „Informační karty k případům“ a „Vzorové dopisy“. V informačních kartách si můžete přečíst příběhy lidí, za které píšeme dopisy. Protože se každým rokem zapojuje více a více škol, připravili jsme speciální „**Manuál pro školy**“ s tipy na doplňkové vzdělávací aktivity, které vyučujícím usnadní začlenit Maraton do výuky. Na profilu najdete i propagační letáky, plakáty a videa.

### KROK 3: Řekněte nám, kdy a kde budete dopisy psát

Rozmyslete se, kde a kdy budete dopisy psát, případně kdy a kde by měla vaše dopisová akce proběhnout. Abychom dokázali zjistit, kolik stovek lidí se do Maratonu zase zapojuje a kolik dopisových akcí (a kde) letos proběhne, dejte nám vědět údaje i o vašem psaní. Ty nám můžete sdělit opět prostřednictvím vašeho „Profilu pořadatele“. Velmi důležité jsou informace o malých soukromých akcích pořádaných například jen v rámci jedné přestávky. V případě akcí přístupných veřejnosti vám díky vyplnění informací můžeme pomoci s propagací.

### KROK 4: Uspořádejte akci, pište dopisy

Dopisy pište a dopisové akce pořádejte ideálně během prosince (mezi 10.–18. prosincem, tedy v období kolem Mezinárodního dne lidských práv). V den „D“ vezměte do ruky tužku a papír a jděte svým žákům příkladem. Pište s žáky dopisy autoritám do příslušných zemí s výzvami ke změně situace a posílejte vzkazy podpory a solidarity přímo obětem bezpráví a povídejte si s nimi o lidských právech. Dopisy zabalte do obálek a pošlete do příslušných zemí, případně na naši pražskou pobočku (my je odešleme za vás.)

### KROK 5: Dejte nám vědět, kolik jste napsali dopisů, i kdyby byl jediný

Abychom i my v ČR přispěli k mezinárodnímu tlaku, snažíme se napsat co nejvíce dopisů. Jediný způsob, jak dokážeme spočítat kolik dopisů se v Česku při letošním Maratonu napsalo je, že nám i vy řeknete, kolik jste jich napsali. Proto i kdybyste napsali **byl jen jediný dopis**, dejte nám o něm prosím vědět, každý se totiž počítá. My pak údaje od všech pisatelů sečteme a máme výsledek!

### KROK 6: Oslavte své úspěchy

Naděje na změnu v životech lidí začíná vždy u nás samotných. Společně s miliony lidí z celého světa jste věnovali kousek svého drahocenného času na pomoc někomu jinému a to není samozřejmost. Jsme moc rádi, že jste do toho šli s námi.

## Aktivita 1: Brainstorming před akcí

### O co jde:

Brainstorming Vám představí neziskovou organizaci Amnesty International, kampaň Maraton psaní dopisů a aktivity s ní spojené. Dále Vám umožní si zábavným způsobem svou kampaň rozplánovat. Měla by Vás nejlépe připravit i na propagaci a šíření Maratonu psaní dopisů.

**Potřebný čas:** 45 minut

### Cíle:

- informovat účastníky o akci
- seznámit účastníky s případy
- připravit účastníky na úspěšnou realizaci akce

### Potřebné věci:

- fixy, PC a dataprojektor
- flipchartový papír na plánovací tabulky
- karty případů

### Obsah:

- o Maratonu
- plánování a příprava akce
- závěr

## A) Co je to Maraton psaní dopisů

---

*Zjistěte, zda studenti o Maratonu už někdy slyšeli a jak si takovou akci představují. Ve stručnosti vysvětlete, za jakým účelem Maraton psaní dopisů vznikl a jak probíhá.*

---

*Jedná se o největší lidskoprávní kampaň, jejímž cílem je společně **napsat a odeslat co nejvíce dopisů** s výzvami vládám či úřadům příslušných zemí a upozornit tak na porušování práv konkrétních lidí. Psaním dopisů solidarity je možné podpořit i přímo oběti bezpráví. Maraton psaní dopisů se poprvé uskutečnil v roce 2001 v Polsku a od té doby již bylo z vězení propuštěno několik lidí, za které se každý rok při Maratonu psalo. Jiným se alespoň v celách zlepšily podmínky (je možnost vyjmenovat některé úspěšné případy z minulých ročníků). Každoročně se Maraton koná kolem Dne lidských práv (10. prosince), a to na počest přijetí Všeobecné deklarace lidských práv Valným shromážděním OSN v roce 1948. Důležité je, aby se dopisy z celého světa sešly ve schránkách a na stolech prezidentů, guvernérů a úředníků zhruba ve stejný čas a vyjádřily tak sílu mezinárodního protestu.*

---

*Popište, jak prakticky Maraton probíhá. Dejte studentům prostor pro dotazy a komentáře.*

---

## B) Plánování a příprava akce

*Zjistěte, jaké zkušenosti mají studenti s pořádáním podobných akcí jako je Maraton.*

Požádejte participanty, ať se seřadí dle svých zkušeností s pořádáním podobných akcí od těch nejzkušenějších na jednom konci, po ty, kteří v životě nic podobného nedělali, na konci druhém. Diskutujte s nimi o jejich zkušenostech:

- *Jaké akce jste pořádali?*
- *Jak probíhaly?*
- *Jaká byla vaše role?*

*Napište na tabuli téma Maraton psaní dopisů tak, aby na něj všichni dobře viděli a vysvětlete, že bude následovat brainstorming, aby si studenti vytvořili představu o tom, jak chtějí, aby jejich kampaň vypadala. Nápady zapisujte na tabuli.*

Žádný nápad není špatný, jde o to shromáždit co nejvíce návrhů. Úkolem bude během 5 minut k tomuto tématu říct co nejvíce věcí, které studenty napadnou k úspěšné realizaci (co by na Maratonu nemělo chybět, co by na něm rádi dělali za aktivity, co je potřeba připravit atd.).

*Poté společně projděte jednotlivá hesla, roztřídte je do kategorií (propagace, výzdoba, focení, příprava materiálů, komunikace s médii) a okomentujte je.*

Vytvořte se studenty tabulku s rozdělením úkolů na flipchartový papír. Ta jim bude sloužit k ujasnění organizačních záležitostí a tím se vyvarují opomenutí důležitých úkolů, které by mohly ohrozit úspěšnost akce. Rozdělte si úkoly podle toho, kdo se na co cítí a co ho/ji baví.

Úkol	Kdo ho udělá	Kdy	Splněno
<i>navrhnout letáky</i>	<i>Bořek, Amálka</i>	<i>5. prosince</i>	
<i>zveřejnění akce</i>			
<i>výroba plakátů</i>			
<i>informování učitelů</i>			
<i>propagace na škole</i>			
<i>focení</i>			
<i>úklid po akci</i>			

## C) Závěr

- Krátce zhodnoťte, jak se studenti cítí být připraveni a jak se těší na přípravu Maratonu.
- Ukažte studentům web Maratonu ([www.amnesty.cz/maraton](http://www.amnesty.cz/maraton)), kde najdou další informace a materiály.

## Aktivita 2: Oslovování účastníků

### O co jde:

Studenti se budou soustředit zejména na prezentaci svých názorů a postojů. Mělo by jim to pomoci při následném šíření kampaně.

**Potřebný čas:** 45 minut

### Cíle:

- Seznámit účastníky se způsoby, jak zaujmout a oslovit zatím nezúčastněné, často cizí lidi
- Zlepšit své komunikační schopnosti

### Potřebné věci:

- štítky na jména, fixy, flipchartový papír
- manuál „JAK NA MARATON“,
- lístky se 4 situacemi

### Přílohy:

Všeobecná deklarace lidských práv

### Obsah:

- Jak oslovovat?
- Jak argumentovat?

## A) Jak oslovovat?

---

*Zeptejte se studentů, zda už byli někdy osloveni na ulici.*

---

Co je zaujalo? Co jim bylo nepříjemné? Co jim přišlo trapné? Zkuste si o tom během 5 minut povykládat a určete pár tipů na úspěšné oslovení, které zapíšete na flipchartový papír.

Zde je několik tipů, které můžete studentům této aktivity předat:

- *Celý rozhovor by měl být velmi krátký a úderný.*
- *Bohatě si vystačíte s pár větami.*
- *Oslovení musí být srozumitelné a trefné.*
- *Setkání by mělo proběhnout na maximální vzdálenost 4 metrů.*

---

*Vytvořte společně úvodní oslovovací text (5 minut):*

---

*„Dobrý den, máte 3 minuty? Dnes se koná největší celosvětová akce na podporu lidských práv Maraton psaní dopisů, kterou pořádá Amnesty International. Sbíráme podpisy na podporu xy (ukážte na případy v materiálech a stručně je popište).“*

c) Rozdělte studenty do dvojic a nechte je, ať každý zkusí oslovit svého kolegu. Oslovovaný student dá zpětnou vazbu spolužákovi s ohledem na tipy, které si všichni určili (5 minut).



## B) Jak argumentovat?

Teď, když studenti vědí, jak kolemjdoucí oslovit, je důležité se připravit na to, že ne vždy to může jít hladce a kolemjdoucí mohou mít i záladné otázky, na které je dobré se vybavit argumenty. Teď mají studenti příležitost si takové situace vyzkoušet a připravit se na ně.

---

*Rozdělte studenty do čtyř skupin a každé rozdejte lísteček, na kterém je jedna situace a také aktivistický manuál „JAK NA MARATON“, ve kterém je část 7. Otázky a odpovědi.*

---

Úkolem každé skupiny je připravit si scénku, kterou sehraji ostatním. V každé situaci je kolemjdoucí, který má svou roli na lístečku a aktivista, který se snaží kolemjdoucího přesvědčit. Odpověď na otázky zvědavého kolemjdoucího najde každá skupinka v manuálu **Jak na maraton**.

### SITUACE

<b>1. kolemjdoucí:</b> „Copak ten podpis/dopis je k něčemu dobrý?“ (jsi skeptický vůči podobným akcím a pochybuješ o smyslu svého podpisu)	<b>2. kolemjdoucí:</b> „Proč zrovna tihle lidé? Jak se vybírají?“ (nechápeš, proč bys měl podporovat zrovna tyto lidi, když jich může být na světě stovky dalších)
<b>3. kolemjdoucí:</b> Ale tohle jsou problémy, které si v Číně/Bělorusku/Íránu musí vyřešit sám/a. Je to otázka jejich zákonů, tradice.“ (nevěříš, že by "pár" podpisů mohlo něco změnit, a navíc to vůbec nejsou problémy, které by měli řešit studenti v ČR)	<b>4. kolemjdoucí:</b> „Jak Amnesty získává informace o vězňených lidech a jak ví, že situaci v dané zemi je třeba řešit právě takto?“ (pro rozhodnutí, zda podpoříš daný případ, potřebuješ ověřené informace a nedůvěřuješ Amnesty, že by měla dostatečně kvalitní zdroj informací)

---

*Po odehrání scének se studentů zeptejte, jaké to pro ně bylo a dejte prostor i ostatním skupinkám ke komentářům, co jim není jasné, případně doplňte další informace.*

---

*Nechte studenty zhodnotit, jak připraveni se cítí být na kontakt s kolemjdoucími a popřejte jim hodně sil.*

---

## Aktivita 3: Plakáty osobností

### O co jde:

Při této aktivitě se tvořivým způsobem lépe seznámíte s jednotlivými případy.

**Potřebný čas:** 45 minut

### Cíle:

- prohloubení znalostí o případech a o situaci v daných zemích
- vytvoření plakátu k případu

### Potřebné věci:

PC s připojením na internet, (dataprojektor), flipchartový nebo A2 papír (pro každý případ alespoň 2), lepidla, fixy, nůžky, vlajky států, fotky vězňů, vytištěné novinové články o případu, informace o zemi, karty případů

### Obsah:

- práce s případy

## A) Práce s případy:

- 1) Nejprve studentům představte cíle a průběh této aktivity. Rozdělte studenty podle počtu případů do skupin tak, aby každý případ někdo zpracovával.
- 2) Úkolem každé skupiny je vytvořit k případu plakát a poté případ prezentovat ostatním, jako by oslovovali už někoho na Maratonu. Skrze tvorbu se dozví podrobnější informace o jednotlivých případech, a navíc budou mít propagační materiály, které při Maratonu použijí na stánku. Metoda, kterou využijí při plánování, je myšlenková mapa – grafické uspořádání klíčových slov, myšlenek a asociací souvisejících s ústředním tématem.
- 3) Rozdejte studentům ke každému případu materiály a nechte je do středu flipchartu nalepit fotku/napsat jméno případu a kolem psát/kreslit/nalepovat témata, která s případem souvisí:
  - *Charakteristiky daného člověka (vzdělání, profese, aktivity...)*
  - *Země původu, politické uspořádání*
  - *Konkrétní porušená lidská práva, pozadí případu, uložený trest*
  - *Téma (LGBTI+), ženská práva, svoboda slova...*



- 4) Umožněte studentům se připojit na internet a dohledat si potřebné informace. Povzbuzujte studenty v hledání souvislostí mezi jednotlivými tématy (např. svoboda slova a diktátorský režim). Tyto souvislosti studenti propojují čárami.
- 5) Nakonec nechte každou skupinku prezentovat svůj případ. Vytvořené plakáty se dají skvěle použít jako dekorace místa, kde budete psát dopisy.

## Aktivita 4: Lidé v ohrožení

### O co jde:

Studenti se seznámí s některými případy Maratonu psaní dopisů. Seznámí se s lidmi, kterých se případy týkají i se základními fakty z Všeobecné deklarace lidských práv.

**Potřebný čas:** 45 minut

### Cíle:

- představit studentům kampaň "Maraton psaní dopisů" a seznámit je s některými případy
- seznámit se s články Všeobecné deklarace lidských práv
- procvičit si psaní dopisů a aktivně se zapojit do hájení lidských práv

### Přílohy:

- vzorový dopis solidarity
- Všeobecná deklarace lidských práv (zjednodušená verze)

### Obsah:

- představení případů a seznámení se s lidskými právy
- psaní dopisů

## A) Představení případů a seznámení se s lidskými právy

a) **Vysvětlete**, že při této aktivitě budete pracovat s případy skutečných lidí žijících v různých částech světa.

b) **Rozdělte studenty** podle počtu případů do skupin, aby každý případ někdo zpracovával. Rozdejte jim karty případů a zjednodušenou verzi Všeobecné deklarace lidských práv

c) **Vyzvěte studenty**, ať si dané případy přečtou a s pomocí Všeobecné deklarace lidských práv se pokusí určit, zda v daných případech byla některá práva porušena, případně která to podle Deklarace byla.

Pokud se studenti v problematice lidských práv příliš neorientují, pusťte jim třeba toto video o všeobecné deklaraci lidských práv:  
<https://www.youtube.com/watch?v=Pby1KngOhBY>

d) Potom by měla každá skupinka **prezentovat svůj příběh** a vyjmenovat všechna porušená lidská práva. Ostatní je mohou doplňovat, případné nesrovnalosti opravujte.

## B) Psaní dopisů

- a) Vysvětlete, že lidé a jejich příběhy, se kterými pracují, jsou součástí kampaně Amnesty International „Maraton psaní dopisů“. Řekněte studentům o kampani a vysvětlete jim, proč Amnesty International vyzývá, aby lidé psali dopisy nejen lidem, kterým se nespravedlnosti dějí, ale taky autoritám, které jsou za to zodpovědné.
- b) Vysvětlete jim, že budete rozesílat všechny jimi napsané dopisy a vyzvěte je, ať si jeden z příběhů vyberou. Poté jim dejte kopii vzorového dopisu. Každý příběh má svůj vlastní vzorový dopis a informační kartu. Obojí naleznete ke stažení na Vašem profilu **pořadatele v záložce „Materiály“**. Materiály Vám můžete i zaslat poštou.
- c) Jednou z možností je i nechat skupinky vybrat jenom jeden příběh. Toto bude jednodušší způsob, zejména kvůli následnému rozesílání dopisů.
- d) Rozdejte všem papíry a dejte jim čas na napsání dopisů. Pokud se následně chtějí o své dopisy podělit, poskytněte jim prostor.
- e) Zjistěte od studentů, jak se jim aktivita líbila a co jim přinesla.

## Aktivita 5: Když tě zavřou za tvé oblečení – Yasaman Arianiová

**O co jde:** Studenti se dozví, že existuje právo na svobodu slova a vyjadřování, a zjistí více konkrétně o právu žen vybrat si, jaké oblečení chtějí nosit. Také poznají, jakým způsobem ovlivňuje povinný dress-code v Íránu ženy; že často reflektuje a podporuje genderovou nerovnost a porušuje práva žen.

**Potřebný čas:** 60 minut

<b>Cíle:</b>	<b>Potřebné věci:</b>	<b>Obsah:</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• porozumět, jak diskriminace na základě genderu a stereotypů omezuje práva žen pochopit, že obráncům lidských práv více hrozí pronásledování.</li><li>• seznámit se s kampaní Write for Rights Amnesty International a být připraven podpořit Yasaman Arianiovou</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• pastelky a papíry</li><li>• zjednodušenou verzi Všeobecné deklarace lidských práv</li><li>• několik sad nastříhaných kartiček (níže v této metodice)</li></ul> <p><b>Přílohy:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• informační karta k případu Yasaman</li><li>• Všeobecná deklarace lidských práv (zjednodušená verze)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• úvod: vyjádřete se!</li><li>• odstíny útlaku</li><li>• představení Yasaman</li></ul> <p><b>VĚK:</b> 12+</p>

## A) Úvod: vyjádřete se (15 minut)

1. Rozdějte papíry a pastelky/pera. Požádejte participanty, aby nakreslili pár kusů oblečení, které běžně nosí, nebo by rádi nosili, aby se cítili sami sebou a vyjádřili svou identitu.

2. V dalším kroku si participanti nasdílí své obrázky ve dvojicích. Požádejte je, aby prodiskutovali tyto otázky:

- Jaké věci nebo oblečení jsi namaloval?
- Proč jsou pro tebe důležité? Jak se díky nim cítíš?
- Která z namalovaných věcí je pro tebe nejdůležitější?

3. Sejděte se znovu ve skupince. Vybírejte od účastníků příklady jejich nejoblíbenějších a tím pádem nejdůležitějších věcí. Na tabuli nebo na flipchartu vytvořte dva sloupce: jeden, do kterého budete psát věci, které se stereotypně přiřazují klukům, druhý na věci stereotypně dívčí. Požádejte participanty, aby do vhodných sloupců vepsali své odpovědi, a ptejte se jich na to, proč si myslí, že patří zrovna tam.

## B) Odstíny útlaku (15 minut)

4. Poproste studenty, aby se na chvíli zadívali na oba sloupce. Požádejte je, aby si našli dalšího partnera do dvojice a probrali spolu tyto otázky:

- Jsou mezi sloupci důležité rozdíly? Proč/Proč ne?
- Jak moc druhí ovlivňují, co nosíte? Proč si myslíte, že to tak je?
- Jak moc si myslíte, že společnost očekává, že se holka nebo kluk bude oblékat určitým způsobem?
- Existují nějaká místa, kde se od lidí neočekává, že se budou oblékat v závislosti na pohlaví? Jaké by to bylo, kdybyste si opravdu mohli vzít úplně cokoli, co by se vám líbilo; nemuseli byste bojovat s žádnými zažitými představami, jak je správné se oblékat? Děje se to někdy?
- Podívejte se ještě jednou na své nejoblíbenější/nejdůležitější věci. Jak byste se cítili, kdyby byly zakázané a vy byste riskovali, že kvůli nim skončíte ve vězení? Co byste dělali?

5. Pozvěte všechny účastníky zase do společné skupinky, kde si nasdílí své myšlenky. V diskusi pokračujte otázkou:

- Existují ve vaší komunitě rozdíly v tom, jak očekáváme, že se budou lidé oblékat, na základě různých tradičních, historických, náboženských nebo kulturních postojích? Proč ano/ne?

## C) Představení Yasaman (20 min)

6. Představte účastníkům Yasaman. Yasaman Aryaniová je mladá žena z Íránu, která bojuje za to, aby si mohla svobodně vybírat, jaké oblečení bude nosit. Yasaman je jedním z letošních případů kampaně Maratonu psaní dopisů. Seznamte všechny s jejím příběhem, například i za použití maratonské karty s jejím případem. Soustředte se na prvotní reakce účastníků na její příběh. Podporujte je v reflexi předchozích diskuzí.

7. Rozdělte participanty do menších skupinek, kterým rozdáte karty. Vysvětlíte, že nyní budou přiřazovat ke kouskům příběhu Yasaman různá lidská práva z Všeobecné deklarace, která byla v daných případech porušena. Následně si odpovědi společně prodiskutujte.

## Karty:

Článek 1: Všichni lidé jsou svobodní a rovnocenní, co do důstojnosti a práv.	Yasaman je nucena nosit šátek proti své vůli. Kdyby se na veřejnosti objevila bez šátku, který zahaluje vlasy, bylo by s ní podle zákonů její země zacházeno jako se zločincem.
Článek 2: Nediskriminovat	Yasaman je nucena nosit šátek, protože je žena. Nutnost nosit šátek se na muže nevztahuje.
Článek 3: Každý má právo na život, svobodu a osobní bezpečnost.	Yasaman byla celé dny držena na samotce, neměla přístup ke své rodině a právníkovi.
Článek 5: Nikdo nesmí být mučen.	Yasaman a další ženy v Íránu jsou běžně slovně obtěžovány a fyzicky napadány „morální policií“ a polovojenskými silami, které podporují zákony o nutném zahalování. Existuje mnoho výpovědí žen, které nám říkají, že tyto kruté praktiky útočí na jejich důstojnost.
Článek 9: Nikdo nesmí být svévolně zatčen, držěn ve vazbě nebo vyhoštěn do vyhnanství.	Yasaman byla odsouzena k 16 letům vězení po velmi vágně formulované obžalobě o národní bezpečnosti. Její odsouzení přímo pramení z jejího poklidného aktivismu proti zákonům o nuceném zahalování.
Článek 10: Právo na spravedlivý soudní proces	Yasaman bylo vyhrožováno a byla tlačena do násilného „doznání“, dále musela odvolat svůj odlišný názor na nucené zahalování a vyjádřit „lítost“ nad tím, že se nechala „poštvat protirevolučními opozičními agenty“ mimo svou zemi.
Článek 18: Každý má právo na svobodu myšlení, svědomí a náboženství.	Yasaman zpochybňuje správnost přijetí a implementace zákonů, které pramení ze striktních náboženských interpretací; ty diktují, jak by se ona a další ženy měly či neměly oblékat.
Článek 19: Každý má právo na svobodu přesvědčení a projevu.	Yasaman byla zadržena, protože otevřeně hovoří o tom, v co věří, a zpochybňuje stávající situaci žen ve své zemi.
Článek 20: Každému je zaručena svoboda pokojného shromažďování a sdružování.	Yasaman se setkala s dalšími lidmi ve veřejném prostoru, kde pak společně poklidně demonstrovali. Kvůli tomu byla zadržena.

8. Zopakujte, že případ Yasaman je o právu íránských žen si svobodně vybrat, co chtějí nosit. Je důležité poznamenat, že některé íránské ženy, které samy nosí hidžáb, se rovněž účastnily v Íránu kampaní proti nucenému zahalování. Poklidné hnutí íránských žen není kampaní proti právu žen nosit hidžáb – spíše jde o odsouzení zákonů o nuceném zahalování, které tlačí ženy a dívky do zahalování se proti jejich vůli, čímž jsou porušována jejich lidská práva. Použijte další informace, abyste vysvětlili více o nuceném zahalování v Íránu a jiných zemích.

9. Použijte informaci ze stránky 5 a vysvětlete participantům, co je to Maraton psaní dopisů. Řekněte, že Amnesty International vyzývá lidi po celém světě, aby Yasaman napsali dopis a podpořili ji. *(Je také možné využít kurz na [amnesty.academy.org](http://amnesty.academy.org), který participantům představí celou kampaň WriteforRights).*

10. Nechte participanty naplánovat, jak by rádi podpořili případ Yasaman. Pracujte s možnostmi v následující „Aktivitě 6“.

## AKTIVITA 6: PODPOŘTE YASAMAN DOPISEM A FOTKOU NEBO VIDEEM

### O co jde:

Žáci se naučí napsat úřední dopis adresovaný oficiální autoritě. V případě Yasaman s jedná o Nejvyššího soudce v Íránu. Vedle toho mohou studenti podpořit samotnou Yasaman a to tím, že pro ni natočí video nebo vyfotí fotografii, jejichž prostřednictvím ji vyjádří podporu.

**Potřebný čas:** 45 minut

### Cíle:

- naučit se psát úřední dopis
- natočit video či vyfotit fotografii s konkrétním sdělením

### Potřebné věci:

PC s připojením na internet a dataprojektor

### Přílohy:

- vzorový dopis k případu Yasaman
- informační karta k případu Yasaman

### Obsah:

- napište dopis Nejvyššímu soudci
- podpořte Yasaman fotkou nebo videem



## A) Napište dopis Nejvyššímu soudci

Vysvetlete žákům, že případ Yasaman je o právu iránských žen si svobodně vybrat, co chtějí nosit. Je důležité poznamenat, že některé iránské ženy, které samy nosí hidžáb, se rovněž účastnily v Iránu kampaní proti nucenému zahalování. Poklidné hnutí iránských žen není kampaní proti právu žen nosit hidžáb – spíše jde o odsouzení zákonů o nuceném zahalování, které tlačí ženy a dívky do zahalování se proti jejich vůli, čímž jsou porušována jejich lidská práva. Povzbudte žáky, aby napsali Nejvyššímu soudci a vyzvali ho, aby okamžitě a bezpodmínečně propustil Yasaman z vězení.

Můžete participantům poskytnout následující doporučení k obsahu jejich dopisu. Žáci mohou:

- Říct Nejvyššímu soudci něco o sobě
- Říct Nejvyššímu soudci, co je na Yasamanině případu šokuje (např. že Yasaman sedí ve vězení jen kvůli svému oblečení)
- Vyzvat Nejvyššího soudce, aby Yasaman z vězení propustil

### Dopis pošlete na adresu:

Ebrahim Raisi  
Head of the Judiciary (Nejvyšší soudce)  
c/o Permanent Mission of Iran to the UN  
Chemin du Petit-Saconnex 28  
1209 Geneva, Switzerland

Twitter: @khamenei\_ir  
Instagram: [www.instagram.com/khamenei\\_ir/](https://www.instagram.com/khamenei_ir/)

Oslovení: Dear Mr Raisi (Drahý pane Raisi)

## Tipy na psaní formálního dopisu

Participantů možná ještě nikdy nepsali dopis veřejnému činiteli. Vyplatí se jim připomenout některé z následujících bodů:

- Dopisy by neměly být příliš dlouhé: čím jsou dopisy delší, tím je menší pravděpodobnost, že je adresát přečte až do konce. Dva nebo tři krátké odstavce by měly stačit.
- Dopisy by měly být psané formálním stylem, ale budou účinnější, pokud tam bude osobní prvek: adresát potřebuje cítit, že dopis napsala skutečná osoba.
- Nápadů nebo požadavků by měly být vyjádřené co nejjasněji. Jazyk by měl být jednoduchý a participantů by si měli uvědomit, že jejich mateřský jazyk pravděpodobně není mateřským jazykem adresáta.
- Participantů by se měli snažit vyjádřit, co si myslí o daném případě a co od veřejného činitele žádají, aby udělal. Mohou použít oficiální „požadavky“ od Amnesty.
- Participantů by měli odkazovat na mezinárodní standardy o lidských právech, pokud je to možné.
- V hlavičce dopisu musí být uvedena adresa participanta nebo školy.
- Participantů by měli respektovat formální „oslovení“ člověka, kterému píšou.

Ačkoliv je užitečné participantům tyto body připomenout, neměli by se obávat navrhnout něco vlastního. Snažte se jim sdělit, že je důležité, aby zmínili své obavy způsobem jim vlastním. Velmi osobní zpráva má často nejsilnější účinek.

## B) Podpořte Yasaman fotkou nebo videem

Povzbudte žáky, aby stáli při Yasaman. Vyzvěte je, aby pro Yasaman vyfotili solidární fotografii nebo natočili solidární video.

Můžete žákům poskytnout tipy; řekněte jim, že na fotografii nebo videu může být vyobrazeno:

- jak rozdávají lidem květiny, podobně jako to dělala Yasaman
- jejich vzkaz, ve kterém:
  - vyjadřují Yasaman solidaritu, obdiv, nebo cokoliv jiného, co by jí mohlo podpořit a udělat radost
  - povzbuzují Yasaman v jejím boji za práva íránských žen

Fotku/video sdílejte na sociálních sítích s hashtagem #FreeYasaman:

Twitter Yasaman: @yasamanaryani95

Twitter Íránského vůdce: @khamenei\_ir.

Fotku či video můžete také poslat na email: [iran\\_team@amnesty.org](mailto:iran_team@amnesty.org)

## Nabídka pro učitele

Pokud Vás aktivity spojené s lidskými právy zaujaly, připravili jsme pro Vás několik odkazů, kde můžete najít další materiály a inspiraci pro svou práci.



**Web o lidských právech** [www.lidskaprava.cz/ucitel](http://www.lidskaprava.cz/ucitel) - web pro učitele, kde jsou zpracovány metodiky založené na konkrétních případech porušování lidských práv. Metodiky jsou podřazeny pod jednotlivé články Všeobecné deklarace lidských práv a obsahují návrhy hodin, textové a audiovizuální materiály a odkazy na další materiály k tématu. Na webu jsou k dispozici také krátké filmy, informace o lidských právech a lidskoprávní dokumenty ke stažení.



**Průvodce pedagoga, který se setká s nesnášenlivostí** [www.lidskaprava.cz/chci-to-resit](http://www.lidskaprava.cz/chci-to-resit) - web pro pedagogy, kteří se u svých studentů setkali s projevy nesnášenlivosti a hledají pomoc, jak na tuto situaci co nejlépe reagovat. Na webu jsou příklady konkrétních osvědčených reakcí (v sekci „Co mám dělat, když...“), odkazy na instituce a odborníky, kteří mohou v daném případě pomoci a další informace a materiály k tématu. Součástí webu je i poradna a prostor pro sdílení dalších materiálů a osvědčených reakcí od učitelů.



**Web o lidských právech pro studenty** [www.lidskaprava.cz](http://www.lidskaprava.cz) - interaktivní web pro studenty, kteří se chtějí dozvědět více o lidských právech zajímavou formou. Na webu naleznete interaktivní mapy, rozhovory, krátké filmy, kvízy, soutěže a články o lidskoprávních tématech.



**Semináře pro pedagogy** – Amnesty International ČR pravidelně pořádá semináře pro pedagogy, které jsou zaměřené na problematiku lidských práv a jejich začlenění do výuky. Od minulého roku přidala semináře zaměřené na lidská práva, diskriminaci, rasismus a metody, jak s nimi ve škole efektivně pracovat.

**Informace o lidskoprávním vzdělávání, aktuální informace a nabídky najdete na**

[www.amnesty.cz/vzdelavani](http://www.amnesty.cz/vzdelavani)

## Přílohy

### Všeobecná deklarace lidských práv (Aktivity 2, 4, 5)

#### Občanské práva a svobody

---



- 1 Všichni lidé se rodí svobodní a sobě rovni co do důstojnosti a práv.
- 2 Každý má všechna práva a všechny svobody, bez jakéhokoli rozlišování, zejména podle rasy, barvy, pohlaví, jazyka, náboženství, politického nebo jiného smýšlení, národnostního nebo sociálního původu, majetku, rodu nebo jiného postavení
- 3 Každý má právo na život, svobodu a osobní bezpečnost.
- 4 Nikdo nesmí být držen v otroctví nebo nevolnictví; všechny formy otroctví a obchodu s otroky jsou zakázány.
- 5 Nikdo nesmí být mučen nebo podrobován krutému, nelidskému nebo ponižujícímu zacházení nebo trestu.

#### Legální práva

---



- 6 Každý má právo, aby byla všude uznávána jeho právní osobnost/subjektivita.
- 7 Všichni jsou si před zákonem rovni a mají právo na stejnou ochranu zákona bez jakéhokoli rozlišování.
- 8 Každý má právo, aby mu příslušné vnitrostátní soudy poskytly účinnou ochranu.
- 9 Nikdo nesmí být svévolně zatčen, držen ve vazbě nebo vyhoštěn do vyhnanství
- 10 Právo na spravedlivý a veřejný soudní proces.
- 11 Právo na to být považován za nevinného, dokud není soudem prokázána vina.
- 14 Právo vyhledat si před pronásledováním útočiště v jiných zemích a požívat tam azylu.

#### Sociální práva

---



- 12 Nikdo nesmí být vystaven svévolnému zasahování do soukromého života, do rodiny, domova nebo korespondence, ani útokům na svou čest a pověst.
- 13 Právo volně se pohybovat a svobodně si volit bydliště uvnitř státu. Každý má právo opustit kteroukoli zemi, i svou vlastní, a vrátit se do své země.
- 16 Právo na svobodný vstup do manželství a na založení rodiny.
- 24 Každý má právo na odpočinek a na zotavení, zejména také na rozumné vymezení pracovních hodin a na pravidelnou placenou dovolenou.
- 26 Každý má právo na vzdělání. Vzdělání, nechť je bezplatné, alespoň v počátečních a základních stupních. Vzdělání má směřovat k rozvoji osobnosti, posílení porozumění ve společnosti a k úctě k lidským právům.

## Ekonomická práva

---



- 15** Právo na státní příslušnost. Nikdo nesmí být svévolně zbaven své státní příslušnosti, ani práva svou státní příslušnost změnit.
- 17** Právo vlastnit majetek, kterého nikdo nemůže být svévolně zbaven.
- 22** Každý člen společnosti má právo na sociální zabezpečení a nárok na to, aby mu byla zajištěna hospodářská, sociální a kulturní práva.
- 23** Právo na práci za uspokojivých životních podmínek a právo zakládat odbory.
- 25** Každý má právo na takovou životní úroveň, která je s to zajistit zdraví a důstojný život jeho i jeho rodiny; čítajíc v to potravu, šatstvo, bydlení, lékařskou péči a nezbytné sociální služby. Mateřství a dětství mají nárok na zvláštní péči a pomoc.

## Politická práva

---



- 18** Právo na svobodu myšlení, svědomí a náboženství.
- 19** Právo na svobodu přesvědčení a projevu; toto právo zahrnuje právo vyhledávat, přijímat a rozšiřovat informace a myšlenky libovolnými prostředky a bez ohledu na hranice.
- 20** Každému je zaručena svoboda pokojného shromažďování a sdružování.
- 21** Právo účastnit se vlády své země a právo účastnit se svobodných voleb.

## Kulturní práva, Práva solidarity

---



- 27** Každý má právo účastnit se kulturního života společnosti, užívat plodů umění a vědeckého pokroku. Každý má právo na ochranu morálních a materiálních zájmů, které vyplývají z jeho vědecké, literární nebo umělecké tvorby (např. autorská práva).
- 28** Každý má právo na to, aby vládl takový sociální a mezinárodní řád, ve kterém by práva a svobody stanovené v této deklaraci byly plně uplatněny.
- 29** Každý má povinnosti vůči společnosti. Každý je při výkonu svých práv a svobod podroben jen zákonem stanoveným omezením za účelem zajistit uznání a zachování práv a svobod ostatních.
- 30** Nic v této deklaraci nemůže být vykládáno, jako by dávalo komukoli právo vyvíjet činnost nebo dopouštět se činů směřujících k potlačení některého z práv nebo některé ze svobod v této deklaraci uvedených.

## POZNÁMKA:

Všeobecná deklarace lidských práv (VDLP) byla schválena Valným shromážděním OSN dne 10. prosince 1948. Jedná se o právně nezávazný dokument obsahující nejznámější katalog lidských práv a někdy bývá považován za nejvýznamnější dokument 20. století. Obsahuje 30 článků stanovujících základní práva, která by měla být zaručena jednotlivými státy všem lidem na světě.

Všeobecná deklarace inspirovala nejen následný vznik již právně závazných mezinárodních úmluv chránících lidská práva, ale i jednotlivé státy, které do svých ústav začlenily své národní katalogy lidských práv. Mezi nimi nechybí ani Česká republika, a to díky naší Listině základních práv a svobod.

Více informací na [www.lidskaprava.cz](http://www.lidskaprava.cz).

## Vzorové dopisy

### Yasaman Aryaniová, Irán

Dear Mr Raisi,

Yasaman Aryani and her mother, Monireh Arabshahi, were sentenced to a shocking 16 years in prison for campaigning against discriminatory forced veiling laws. They were arrested in April 2019 in relation to a video that showed them without headscarves on a women-only train handing out flowers on International Women's Day. This brave act, where Yasaman spoke of her hope for a future when all women in Iran would have the freedom to choose what to wear, was shared in a video that went viral on social media.

I urge you to release Yasaman Aryani and her mother Monireh Arabshahi, immediately and unconditionally as they are prisoners of conscience, jailed solely for their human rights work. Until they are released, please ensure they have regular contact with a lawyer of their choosing. I also urge you to stop criminalizing the work of women's rights defenders and abolish forced veiling laws.

Yours sincerely,

---

Vážený pane soudce,

Yasaman Aryaniová a její matka, Monireh Arabshahiová, byly odsouzeny k šokujícím 16 letům odnětí svobody za kampaň proti diskriminačním zákonům vynucujícím zahalování. V dubnu 2019 byly zatčeny v souvislosti s videem, na kterém byly bez šátků v metru a rozdávaly květiny k Mezinárodnímu dni žen. Tento statečný čin, během kterého Yasaman hovořila o své naději v budoucnost, kdy budou mít všechny ženy v Íránu svobodu zvolit si, co budou nosit, ji dostal do vězení.

Žádám Vás, abyste zajistil okamžité a bezpodmínečné propuštění Yasaman i její matky, protože jsou vězenkyně svědomí, trestané pouze za svou práci v oblasti lidských práv. Dokud nebudou propuštěny, zajistěte, že budou mít pravidelný kontakt s právníkem podle svého výběru. Také Vás žádám, abyste se zasadil o ukončení kriminalizace práce obrádkyň a obrádků práv žen a zrušení zákonů vynucujících zahalování.

S úctou,

### ZA PROTEST PROTI POVINNÉMU ZAHALOVÁNÍ 16 LET VĚZENÍ

**YASAMAN ARYANIOVÁ**  
OBRÁNKYNĚ LIDSKÝCH PRÁV  
ÍRÁN

**NAPIŠ DOPIS**  
**ZMĚŇ ŽIVOT**



### MARATON PSÁNÍ DOPIŠŮ

AMNESTY  
INTERNATIONAL 

Yasaman Aryaniová (24) nesouhlasí s tím, že se ženy v Íránu musí povinně zahalovat. A tak se jako herečka a umělkyně rozhodla na Mezinárodní den žen 2019 uspořádat takový poetický protest: Na vlak metra napsala heslo „*Bílý květ se velkoryse rozvíral a šátek byl jemně odstraněn.*“ Potom sundala z hlavy šátek a společně se svou maminkou v koridoru určeném ženám rozdávala bílé květiny.

Mluvila s nimi o tom, jak by bylo krásné, kdyby si všechny směly svobodně vybrat, co si obléknou. Aby spolu jednou mohly chodit po ulici a říkat si: „*Já bez hidžábu, ty s hidžábem...*“ a nikdo by s tím neměl problém. Video z akce mělo na internetu obrovskou sledovanost.

10. dubna Yasaman zatkli a několik dní drželi v cele. Vyšetřovatelé jí vyhrožovali, že jestli nepřizná, že za jejím jednáním stojí zahraniční skupiny, a jestli nebude litovat toho, co udělala, zatknou její přátele a rodinu. Nakonec ji i její matku odsoudili na 16 let vězení za „propagandu proti systému“, „zločiny proti národní bezpečnosti“ a za „podněcování a napomáhání ke korupci a prostituci propagováním odhalování.“ Teď jsou zavřené ve špinavé, přeplněné cele – jenom proto, že věří, že ženy by měly mít možnost se samy rozhodnout, co a jak budou nosit.

Kruté zacházení s Yasaman je součástí tvrdých represí proti ženám, které se zasazují o zrušení represivních a diskriminačních zákonů o nuceném zahalování. Od roku 2018 jich v Íránu zatkli a odsoudili desítky.



**Napište íránským úřadům  
ještě dnes**

*Řekněte jim, aby okamžitě a bezpodmínečně propustily Yasaman Aryaniovou.*

Ebrahim Raisi  
Head of the Judiciary (Nejvyšší soudce)  
c/o Permanent Mission of Iran to the UN  
Chemin du Petit-Saconnex 28  
1209 Geneva, Switzerland

Twitter: @khamenei\_ir  
Instagram: [www.instagram.com/khamenei\\_ir/](https://www.instagram.com/khamenei_ir/)

Oslovení: Dear Mr Raisi (Vážený pane Raisi)



**Podpořte  
Yasaman**

*Vyfoťte se nebo natočte, jak rozdáváte květiny, podobně jako to dělala Yasaman.  
Fotku či video sdílejte na sociálních sítích s hashtagem #FreeYasaman*

Twitter Yasaman: @yasamanaryani95

Twitter Íránského vůdce: @khamenei\_ir.

Fotku či video můžete také poslat na email:  
[Iran\\_team@amnesty.org](mailto:Iran_team@amnesty.org)