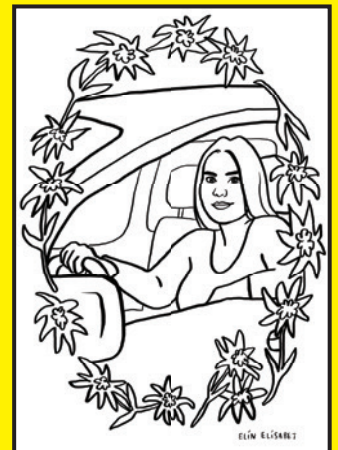
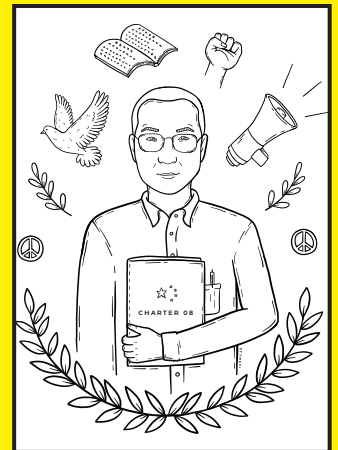
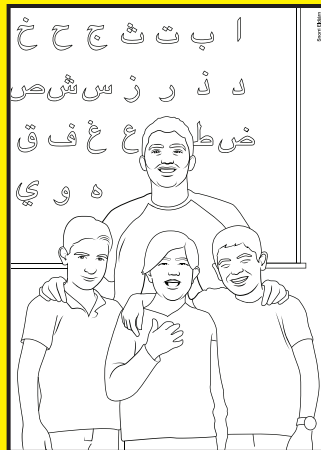


LITUM FYRIR MANNRÉTTINDI





Við berjumst fyrir heimi þar sem allar manneskjur fá að njóta mannréttinda sinna. Okkar hugsjón er að allir fái notið þeirra réttinda sem kveður á um í Mannréttindayfirlýsingu Sameinuðu þjóðanna og öðrum alþjóðastöðlum um mannréttindi. Við erum frjáls og óháð öllum stjórnvöldum, hvers konar pólitískri hugmyndafræði, fjárhagslegum hagsmunum og hvaða trúarbrögðum sem er og eru samtökin að mestu fjármögnuð í gegnum félagsaðild og með framlögum frá almenningi.

UM LITABÓKINA

Í litabókinni **LITUM FYRIR MANNRÉTTINDI** má finna myndir af 18 einstaklingum sem berjast nú eða hafa barist fyrir mannréttindum okkar allra. Í bókinni má finna fimm myndir af íslensku baráttufólki og ellefu myndir utan úr heimi. Baráttumálin og þjóðerni einstaklinganna eru fjölbreytt og nú færð þú tækifæri til að lita og læra um allt það flotta fólk sem hefur tileinkað líf sitt mannréttindabaráttunni. Góða skemmtun!

LITUM OG LÆRUM

LITUM FYRIR MANNRÉTTINDI er litabók með lærdómsívaði fyrir alla þá sem vilja fræðast um frægt baráttufólk fyrir mannréttindum. Hægt er að velja hvort man vill einungis lita eða líka læra og þá er að finna verkefni á bls. 36. Fræðsluefnið hentar bæði kennurum og foreldrum eða forráðamönnum sem vilja læra um mannréttindi með ungu kynslóðinni. Aðalnámskrá grunnskóla var höfð til hliðsjónar við vinnsluna. Þá má finna orðalista fremst í bókinni þar sem helstu hugtök tengd mannréttindum eru útskýrð. Einfalda útgáfu af Mannréttindayfirlýsingu Sameinuðu þjóðanna má finna á bls. 42.

Hægt er að nálgast fleiri verkefni og pdf-útgáfu af **LITUM FYRIR MANNRÉTTINDI** á www.amnesty.is/verkefnakista

HVAÐ ERU MANNRÉTTINDI?

Mannréttindi tryggja að komið sé fram við okkur öll af virðingu og jafnrétti. Við höfum öll rétt á að grunnþarfir okkar séu uppfylltar, til dæmis aðgengi að mat, vatni og húsaskjóli. Mannréttindi vernda okkur frá ofbeldi og misnotkun og vinna gegn fáfræði og hatri. Það skiptir ekki máli í hvaða landi við búum, hverjir foreldrar okkar eru eða hvernar trúar við erum, mannréttindi eru okkar allra.

ORÐALISTI

BARÁTTUMANNESKJA FYRIR MANNRÉTTINDUM

Baráttumanneskja fyrir mannréttindum eða aðgerðasinni er manneskja sem berst fyrir því að mannréttindi séu virt og vernduð annað hvort ein eða í hópi með öðrum. Baráttufólk fyrir mannréttindum getur verið fjölmiðlafólk, umhverfissinnar, kennarar, uppljóstrarar, lögfræðingar eða hver sem er annar. Stundum verður baráttufólk fyrir mannréttindum fyrir árásum, ofsóknum, er handtekið að geðþótta, er hindrað í að mótmæla eða jafnvel myrt. Árið 1998 samþykktu Sameinuðu þjóðirnar yfirlýsingu um vernd baráttufólks fyrir mannréttindum.

FLÓTTAFÓLK

Flóttafólk er fólk sem getur ekki snúið aftur til heimalands síns vegna þess að það á yfir höfði sér alvarleg mannréttindabrot í heimalandinu eða vegna persónulegra ofsókna eða lífsskoðana. Flóttafólk neyðist til að flýja heimalandið og sækja um alþjóðlega vernd vegna þess að stjórnvöld í heimalandinu geta ekki eða vilja ekki vernda það.

KYN (KYNVERUND)

Undir hugtakið kyn falla kyneinkenni (líkamlegir/líffræðilegir þættir sem tengjast kyni svo sem kynlitningar, hormónastarfsemi, kynkirtlar og kynfæri), kyngervi (félagslega mótaðar hugmyndir, væntingar og viðmiðanir sem byggjast á kyneinkennum fólks), kyntjáning (félagsleg tjáning einstaklings á sínu kyni) og kynvitund (eigin upplifun og skilgreining á kyni).

KYNHNEIGÐ

Með kynhneigð (e. sexual orientation) er átt við hneigð einstaklinga til að laðast tilfinningalega og kynferðislega að og mynda tilfinningalegt og kynferðislegt samband við aðra einstaklinga af gagnstæðu kyni eða sama kyni, eða fleiri en einu kyni.

KYNÞÁTTAFORDÓMAR

Kynþáttafordómar eru hugmyndakerfi þar sem tilteknum kynþætti og/eða hópi af tilteknu þjóðarbroti er veitt vald yfir öðrum, á grundvelli líkamlegra og menningarlegra eiginleika, sem og fjárhagslegra yfirburða. Þetta felur í sér stígveldisskipt samskipti þar sem „æðri kynþátturinn“ hefur meiri völd og yfirráð yfir öðrum.

MANNRÉTTINDAFRÆÐSLA

Mannréttindafræðsla er skilgreind sem það nám, sú menntun, þjálfun eða upplýsingar sem hefur það að markmiði að skapa alþjóðlega menningu um mannréttindi. Mannréttindafræðsla snýst um skilning á alþjóðlegum mannréttindastöðlum og hvernig á að nýta þá til að efla og vernda mannréttindi. Mannréttindafræðsla hefur að markmiði að:

- Auka skilning og þekkingu á mannréttindum
- Efla fólk í færni sem gerir því kleift að verja, vernda og gera tilkall til mannréttinda, og fræðslu með mannréttindum
- Efla viðhorf og framkomu sem endurspeglar virðingu fyrir mannréttindum

MANNRÉTTINDAYFIRLÝSING SAMEINUÐU ÞJÓÐANNA

Mannréttindayfirlýsing Sameinuðu þjóðanna var samþykkt af allsherjarþingi Sameinuðu þjóðanna hinn 10. desember 1948. Yfirlýsingin er mikilvægasta stofnskjal Sameinuðu þjóðanna að því er varðar grunnviðmið fyrir mannréttindi. Öll aðildarríkin hafa samþykkt að staðfesta mannréttindayfirlýsinguna. Þótt yfirlýsingunni hafi upphaflega ekki verið ætlað að vera bindandi hafa ýmis ákvæði hennar öðlast virðingarsess hjá aðildarríkjunum að því marki að yfirlýsingin getur talist til hefðbundinnar meginreglu þjóðaréttar.

MANNRÉTTINDI

Mannréttindi eru grundvallarréttindi okkar allra. Þau eru okkar óháð því hver við erum, hvar við búum, á hvað við trúum eða hvernig lífi við veljum okkur að lifa. Það er aldrei hægt að taka mannréttindi frá okkur en þó eru sum þeirra takmörkum sett, eins og til dæmis ef lög eru brotin eða í þágu þjóðaröryggis. Þessi réttindi og frelsi byggjast á gildum eins og mannlegri reisn, sanngirni, jafnrétti, virðingu og sjálfstæði. Mannréttindi eru ekki einungis hugtak heldur eru þau skilgreind og vernduð samkvæmt lögum. Það eru nokkur grundvallaratriði sem ber að hafa í huga um mannréttindi og alþjóðasamfélagið hefur einnig samþykkt. Mannréttindi eru:

- Algild: Þau tilheyra hverri og einni manneskju.
- Óafsalanleg: Það er ekki hægt að taka þau frá nokkurri manneskju.
- Ódeilanleg og samtvinnuð: Stjórnvöld eiga ekki að geta valið hvaða réttindi þau virða og hvaða réttindi þau virða að vettugi. Mannréttindi eru samtvinnuð og hafa áhrif hvert á annað.

MISMUNUN

Mismunun felst í að synja tilteknum einstaklingum eða hópum að fá notið mannréttinda á grundvelli tilveru þeirra, lífsskoðana og/eða skilnings annarra/samfélagsins á eðli þeirra. Mismunun á sér stað þegar einstaklingi er gert ókleift að njóta mannréttinda sinna eða annarra lagalegra réttinda í sama mæli og aðrir, vegna óréttmætrar aðgreiningar, útilokunar eða takmarkana sem grundvallast á stefnu, lögum eða vegna meðferðar sem byggist á ólögmætri forsendu. Bæði bein og óbein mismunun er bönnuð og ríki verða að tryggja öllum þegnum jafnrétti gagnvart lögum. Bein mismunun er þegar sértækur greinarmunur er gerður milli hópa fólks, sem leiðir til þess að einstaklingar úr tilteknum hópum geta síður nýtt sér réttindi sín en einstaklingar úr öðrum hópum. Dæmi um slíkt gæti verið lög sem krefjast þess að konur, en ekki karlar, leggi fram sönnun þess að þær hafi lokið tilteknu menntunarstigi til að mega kjósa.

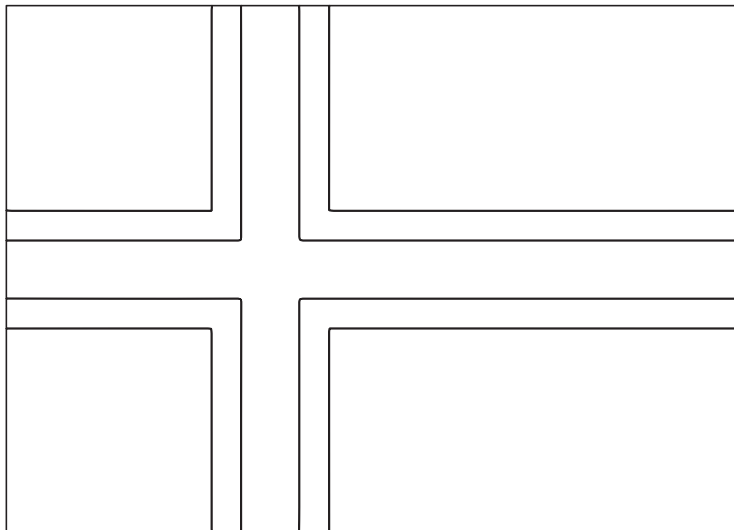
SAMFÉLAG

Samfélag getur verið áþreifanleg heild, sem samanstendur af hópi fólks sem deilir landfræðilegu svæði, en getur einnig verið samfélag jafningja sem er skilgreint samkvæmt lífsskoðun, sameiginlegri sögu eða sameiginlegum eiginleikum sem hópur fólks deilir, hvort sem er í eigin persónu eða á netinu. Fólk getur fæðst inn í samfélög, gerst aðili að þeim og/eða verið valið til aðildar að þeim. Sum samfélög eru byggð á skilgreindri sögulegri arfleifð líkt og samfélög frumbyggja, þjóðernishópar, trúarhópar og þeirra sem tala sameiginlegt tungumál, önnur eru ekki eins skýrt skilgreind.

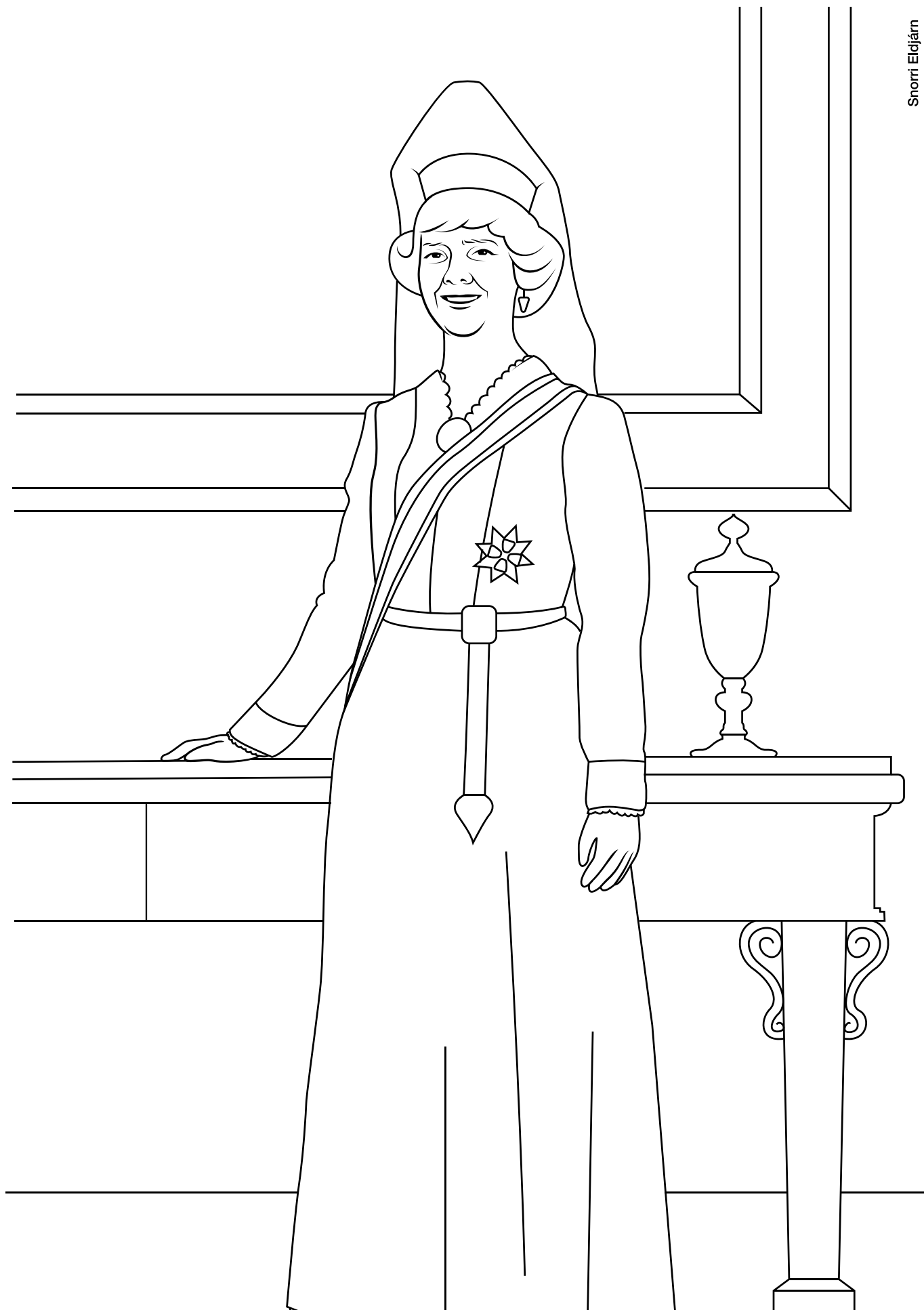
VIGDÍS FINNBOGADÓTTIR

„Það á ekki að kjósa mig af því að ég er kona, það á að kjósa mig af því að ég er maður.“

Vigdís Finnbogadóttir var fjórði forseti Íslands, frá 1980 til 1996, og fyrsta konan í heiminum sem var kosin í lýðræðislegum kosningum til að gegna hlutverki þjóðarleiðtoga. Árið 1980 var ekki auðvelt að vera kona í forsetaframboði á Íslandi þar sem það hafði ekki gerst áður. Í kosningabaráttunni var ítrekað spurt hvort einhleyp kona og einstæð móðir gæti sinnt embætti forseta. Vigdís náði að vinna fólki á sitt band og sigraði í kosningunum með 33,8% atkvæða. Í forsetatíð sinni lagði Vigdís áherslu á land, þjóð og tungu. Hún hafði mikinn áhuga á skógrækt og landgræðslu, minnti oft á mikilvægi æskunnar auk þess sem íslensk tunga og menning hefur ætíð átt stóran sess í hjarta og huga Vigdísar. Vigdís vissi um mikilvægi þess að **konur væru jafnir þátttakendur í samfélaginu á öllum sviðum** og þess vegna bauð hún sig fram til forseta og gegndi því embætti af fullum krafti. Það má með sanni segja að Vigdís Finnbogadóttir hafi verið mikilvæg fyrirmynd stúlkna og kvenna og leikið þýðingarmikið hlutverk í kvenréttindabaráttu á Íslandi.



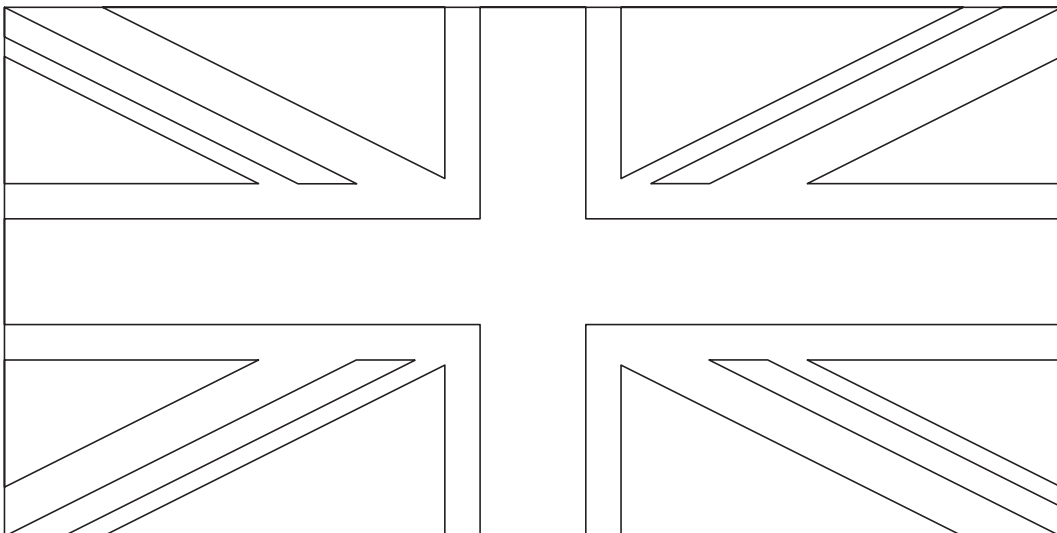
ÍSLAND



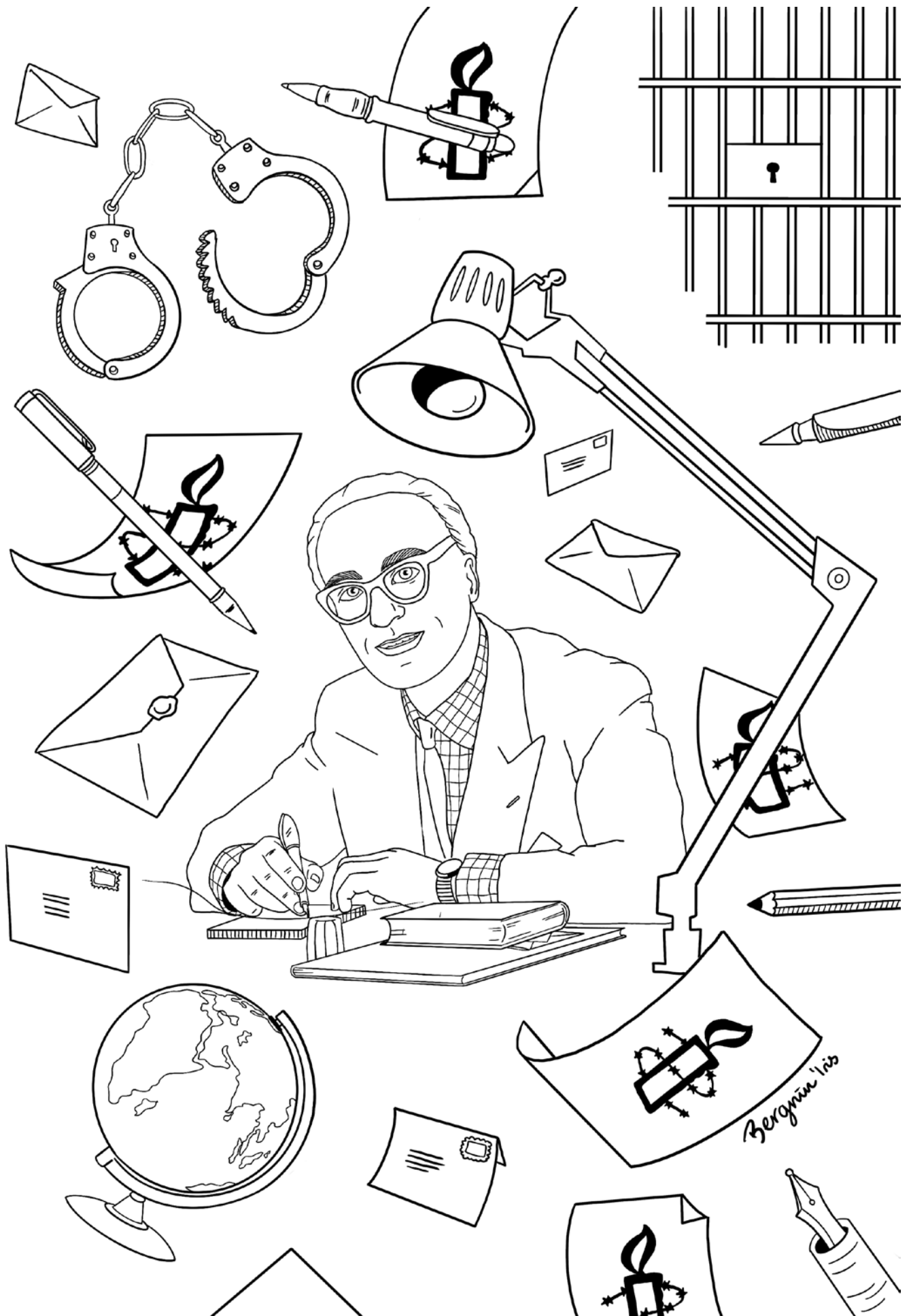
PETER BENENSON

*„Það er aðeins þegar síðasti samviskufanginn hefur verið
leystur úr haldi, þegar síðasta pyndingarklefanum hefur verið
lokað og þegar Mannréttindayfirlýsing Sameinuðu þjóðanna
er orðin að veruleika fyrir alla að starfi okkar er lokið.“*

Peter Benenson var lögfræðingur og aðgerðasinni frá Bretlandi. Hann fæddist árið 1921 og lést 84 ára að aldri 2005. Árið 1961 hóf hann herferð um allan heim með birtingu greinarinnar *Gleymdu fangarnir* í dagblaðinu Observer. Hann skrifaði greinina eftir að hafa lesið um tvo portúgalska nemendur sem voru fangelsaðir fyrir það eitt að skála fyrir frelsinu. Þessi greinarskrif urðu upphafið að Amnesty International, sem eru í dag stærstu mannréttindasamtök í heimi. Hreyfingin berst fyrir því að allir njóti mannréttinda og sinnir alls konar málaflokkum. Stærstu baráttumálin hafa í gegnum tíðina snúið að afnámi dauðarefsingarinnar, banni gegn pyndingum, réttlátri málsmeðferð og lausn samviskufanga. Samviskufangi er einstaklingur sem er fangelsaður fyrir það eitt að nýta mannréttindi sín. Í dag styðja átta milljónir einstaklinga Amnesty International og samtökin eru með skrifstofur í yfir 70 löndum, þar á meðal á Íslandi. **Mannréttindi eru fyrir okkur öll, alveg sama hver við erum eða hvernig við erum.** Þetta vissi Peter, sem helgaði stóran hluta lífs síns því að bæta mannréttindi um heim allan.



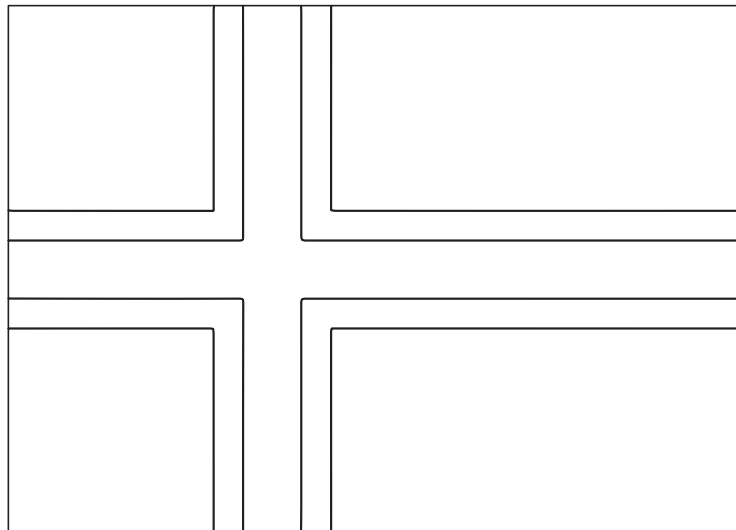
BRETLAND



PÁLL ÓSKAR

„Vegna þess að fordómar verða alltaf til. Það er alltaf eitthvert fólk sem finnur okkur allt til foráttu. Jafnvel fólk sem stofnar stjórnmálaflokka og kemst jafnvel til valda. Þess vegna er svo auðvelt að svara spurningunni um af hverju við þurfum að berjast.“

Páll Óskar Hjálmtýsson er íslenskur tónlistarmaður og baráttumaður fyrir mannréttindum hinsegin fólks. Þegar Páll Óskar var 13 ára, árið 1983, sagði hann vinkonu sinni að hann héldi að hann væri kannski hommi og fór í kjölfarið að leita að upplýsingum um kynhneigð sína. Þetta var fyrir tíma netsins og því erfiðara að nálgast fræðslu um hinsegin málefni og forvitnast um fjölbreyttar hinsegin fyrirmyndir á samfélagsmiðlum. Þegar Páll Óskar var 18 ára sótti hann sér ráðgjöf hjá Samtökunum '78, hagsmunafélagi hinsegin fólks á Íslandi, og í kjölfarið sagði hann fjölskyldu og vinum frá því að hann væri samkynhneigður. Hann segir heimsóknina til Samtakanna '78 hafa verið vendipunktur í lífi sínu og hjálpað sér í þessum hinseginpælingum. Páll Óskar hefur notað tónlistina og stöðu sína sem vinsæll tónlistarmaður til að vekja athygli á og berjast fyrir réttindum hinsegin fólks á Íslandi. **Við eigum öll rétt á að vera við sjálf** og það veit Páll Óskar, sem nýtir sína stöðu sem ástsæll tónlistarmaður til að tala fyrir réttindum hinsegin fólks.



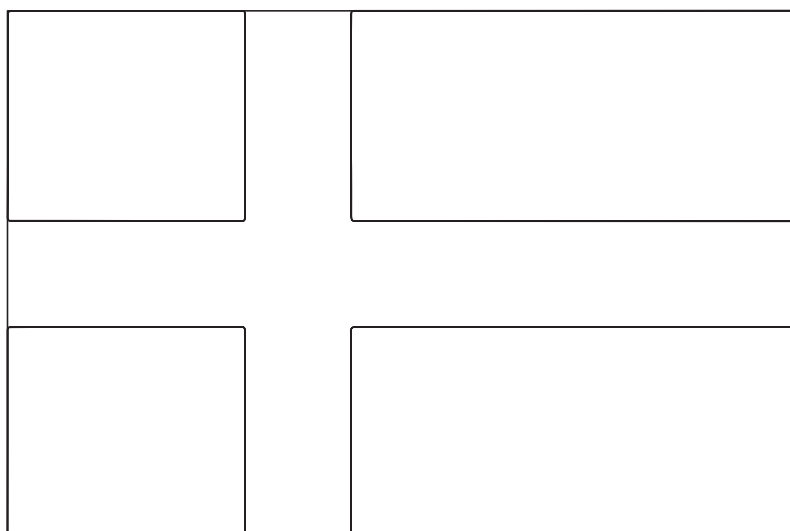
ÍSLAND



GRETA THUNBERG

„Ég vil að þið bregðist við líkt og um húsbruna sé að ræða af því að það er það sem er að gerast; húsið brennur.“

Greta Thunberg er frá Svíþjóð. Hún berst fyrir umhverfinu og loftslaginu. Þegar Greta var 15 ára, árið 2018, ákvað hún að fara í verkfall í skólanum á föstudögum og mæta þess í stað að þinghúsinu í Stokkhólmi með mótmælaspjald til að mótmæla aðgerðaleysi stjórnvalda í loftslagsmálum. Greta krafðist þess að sænsk stjórnvöld sýndu ábyrgð í verki með því að gera miklu meira til að vernda jörðina okkar gegn mengun. Fljótlega fór annað ungt fólk að gera það sama og mæta fyrir utan þinghús víða um heim og mótmæla. Í framhaldinu hefur Greta verið í forystu í baráttunni um loftslagsmál. Hún hefur komið fram í fjölmiðlum, talað á ráðstefnum og tekið þátt í mótmælum víðs vegar um heim en þó aðeins ef hún getur ferðast án þess að menga umhverfið. **Það er réttur okkar allra að búa í heilbrigðu umhverfi** og það veit Greta. Þess vegna heldur hún áfram baráttu sinni í loftslagsmálum.




SVÍÞJÓÐ



ROSA PARKS

*„Ég vil að fólk minnst mín sem manneskju er þráði
frelsi ... svo að annað fólk fengi einnig frelsi.“*

Rosa Parks var frá Bandaríkjunum. Hún fæddist árið 1913 og var 92 ára þegar hún lést árið 2005. Rosa var baráttukona fyrir jöfnum réttindum svarts fólks þar í landi og er þekkt sem „móðir frelsisbaráttunnar“. Á þeim tíma sem hún barðist ríktu strangar reglur víða í Bandaríkjunum um aðskilnað svartra og hvítra, t.d. í skólum, bíóhúsum og á veitingastöðum. Samkvæmt reglunum hafði svart fólk minni réttindi en hvítt fólk og líf svartra var aðskilið lífi hvítra í samfélaginu. Árið 1955 var Rosa handtekin þar sem hún neitaði að láta hvítum manni eftir sæti sitt í strætó. Samkvæmt lögum átti svart fólk að sitja í ákveðnum sætum í strætó og standa upp fyrir hvítu fólki ef engin sæti voru laus. Í framhaldi af handtöku Rosu brutust út mótmæli til stuðnings henni og jöfnum réttindum svartra og hvítra og leiddu mótmælin til breytinga í þjóðfélaginu. Í dag eru allir einstaklingar, óháð litarafti, jafnir samkvæmt lögum í Bandaríkjunum en samt finnast þar fordómar og mismunun. **Öll erum við fædd frjáls og jöfn.** Þetta vissi Rosa, sem var mjög hugrökk að berjast fyrir réttindum svarts fólks.

BANDARÍKIN

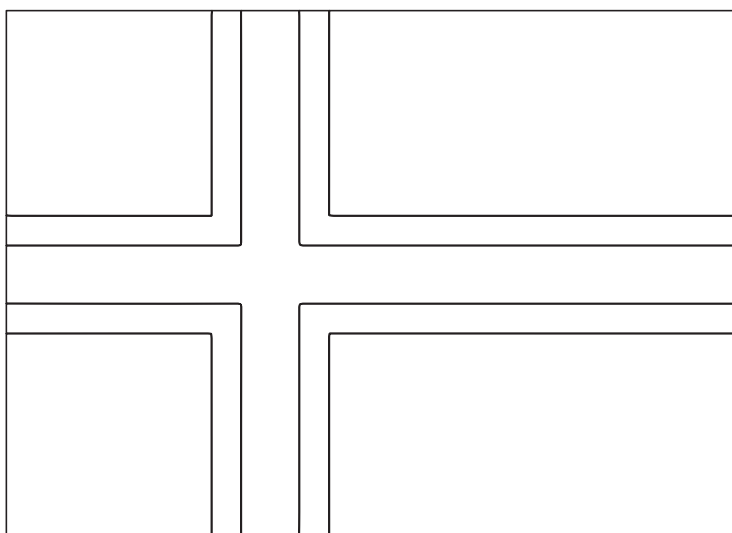


ALDA LILJA

HATARI

„Það er ekki hægt að halda svona [Eurovision]keppni sem á að snúast um sameiningu og frið meðal manna, sem er fallegt í sjálfu sér, en miðað við það sem gengur á í þessu landi er ekki hægt að líta framhjá því. Eins og við segjum þá viljum við að listin minni á stærra samhengið. Það gerðum við vonandi.“

Hatari er íslensk hljómsveit. Meðlimir hennar heita Einar, Klemens og Matthías. Hljómsveitin notar listina til að vekja athygli á ýmsum málefnum sem snerta réttlæti, jafnrétti og mannréttindi almennt. Hatari keppti fyrir Ísland í Eurovision árið 2019 í Ísrael og voru strákarnir óhræddir við að styðja málstað Palestínu. Árið 1948 var Palestínu skipt í tvennt að tillögu Sameinuðu þjóðanna til að gefa gyðingum landsvæði, sem nú heitir Ísrael, eftir ofsóknir og hörmungar seinni heimsstyrjaldarinnar í Evrópu. Ísrael hefur haldið áfram að taka land og reka fólk af landi sínu í Palestínu, sem er bannað samkvæmt alþjóðalögum. Hatari veit að **landtaka er mannréttindabrot** og eyðileggur líf margs fólks, þess vegna nota þeir listina til að vekja athygli á þessum mannréttindabrotum.



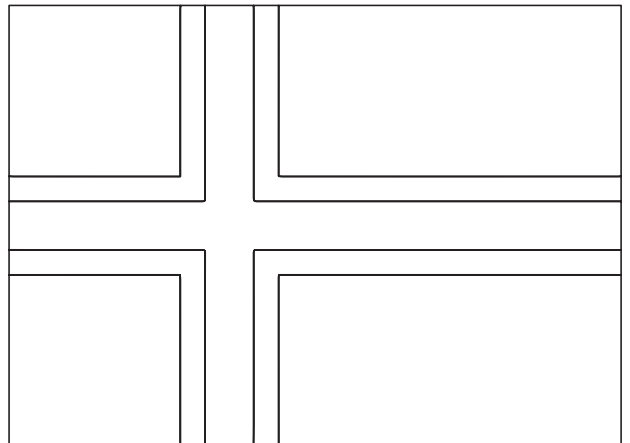
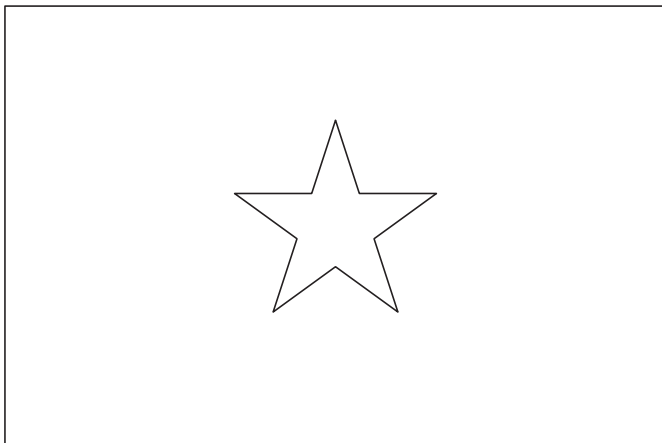
ÍSLAND



NAJMO FYIASKO FINNBOGADÓTTIR

„Það skiptir engu máli hvar þú ert kona, þú þarft að hugsa um konur um allan heim sem hafa engin réttindi. Við erum ekki frjálsar fyrr en við erum allar frjálsar.“

Najmo Fyiasko Finnbogadóttir er ung kona frá Sómalíu sem hefur upplifað meira en margir. Hún þurfti að sæta misþyrmingu á kynfærum sem lítil stúlka og var neydd í hjónaband aðeins 11 ára gömul. Þegar Najmo var 13 ára, árið 2011, flúði hún heimaland sitt til að komast út úr hjónabandinu og kom loks til Íslands þremur árum síðar eftir að hafa verið ein á ferð sinni frá Sómalíu. Najmo eignaðist heimili og fósturfjölskyldu hér á Íslandi, gekk í skóla og kynntist því hvernig stúlkur eru frjálsar og taka sínar eigin ákvarðanir. Síðustu ár hefur Najmo barist fyrir kvenréttindum með umræðu í formi myndbanda á samfélagsmiðlum sem hún beinir sérstaklega til kvenna í Sómalíu. Nú fylgjast meira en 75 þúsund manns með henni. **Tryggja þarf börnum þá vernd og umönnun sem er þeim fyrir bestu. Það á að vernda börn gegn ofbeldi, vanrækslu og annarri misnotkun.** Þetta veit Najmo, sem er hvergi nærri hætt að berjast fyrir jafnrétti og réttlæti stúlkna og kvenna svo þær þurfi ekki að upplifa það sama og hún.



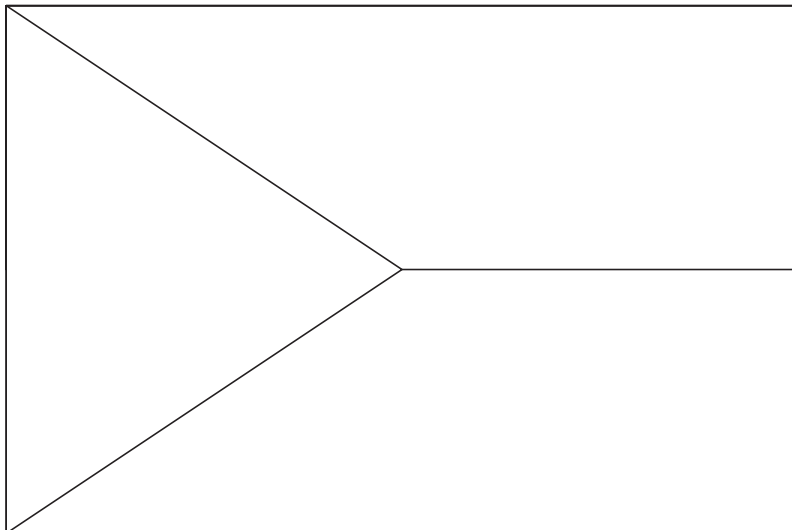
SÓMALÍA OG ÍSLAND



VACLAV HAVEL

*„Vinnum að góðum verkum, ekki bara verkum
sem við teljum geta náð árangri.“*

Vaclav Havel var skáld, tékkneskur mannréttindasinni, síðasti forseti Tékkóslóvakíu áður en landinu var skipt í tvö ríki og í kjölfarið fyrsti forseti Tékklands. Hann fæddist árið 1936 og lést 75 ára að aldri árið 2011. Vaclav var áberandi í friðsamlegum mótmælum gegn harðræði kommúnistastjórnar Tékkóslóvakíu á níunda áratug síðustu aldar og var ítrekað fangelsaður vegna þess. Amnesty International skilgreindi Vaclav sem samviskufanga á sínum tíma og barðist fyrir lausn hans úr fangelsi. Samviskufangi er einstaklingur sem er fangelsaður fyrir það eitt að nýta mannréttindi sín. Árið 2003 heiðraði Amnesty International Vaclav fyrir störf sín og hlaut hann fyrstur nafnbótina sendifulltrúi samviskunnar sem samtökin tilnefna árlega. **Við megum öll hafa skoðanir, láta þær í ljós, standa vörð um réttindi okkar friðsamlega og taka þátt í að stjórna landinu okkar.** Þetta vissi Vaclav, sem var ötull talsmaður mannréttinda, lýðræðis og frelsis og mikilvæg fyrirmynd komandi kynslóða.



TÉKKLAND

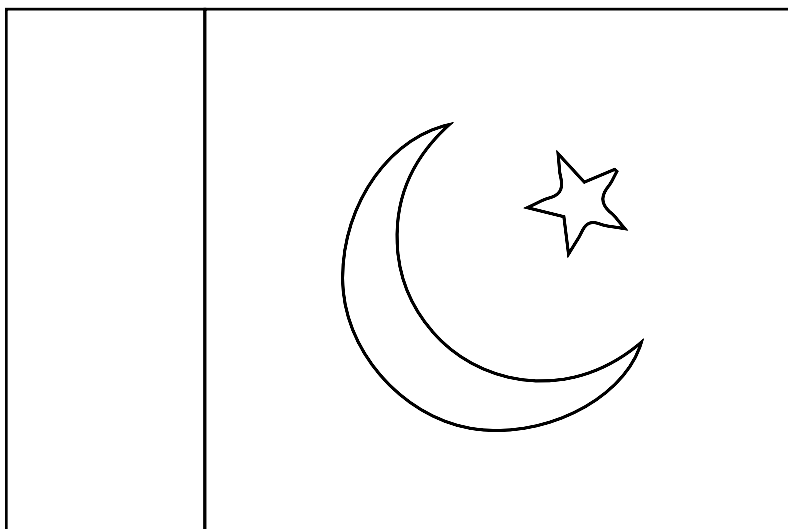


ALDA LILJA

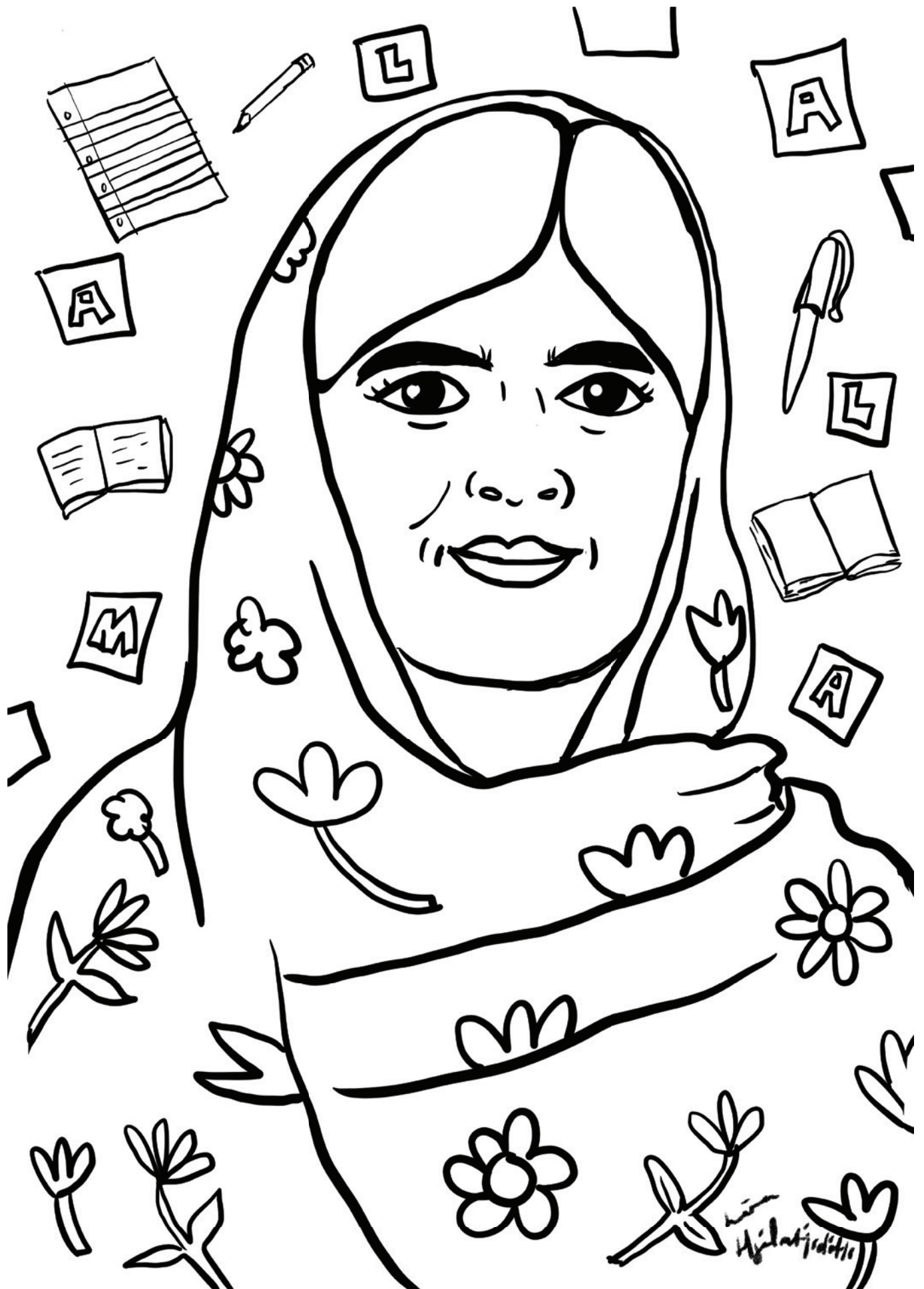
MALALA YOUSAFZAI

„Ég segi sögu mína ekki vegna þess að hún sé sérstök heldur vegna þess að hún er saga margra stúlkna.“

Malala Yousafzai er frá Pakistan. Þegar hún var 11 ára gömul tóku talíbanar, sem eru vopnaður hópur með strangar trúarskoðanir, yfir bæinn hennar og bönnuðu stúlkum að ganga í skóla. Þetta var Malala alls ekki ánægð með og mótmælti á götum úti. Þegar hún var 15 ára, árið 2012, skaut grímuklæddur maður hana í andlitið af því hann vildi að Malala hætti baráttu sinni. Sem betur fer lifði Malala af en þurfti að flýja til Bretlands til að fá læknishjálp. Í dag heldur Malala áfram að berjast fyrir rétti stúlkna til að ganga í skóla og hefur fengið ýmis verðlaun fyrir störf sín, meðal annars friðarverðlaun Nóbels. Það eru ótalmargar stúlkur, og líka drengir, í heiminum sem ekki fá að ganga í skóla. En **það er réttur allra barna að ganga í skóla og mennta sig**. Það veit Malala og þess vegna heldur hún áfram mannréttindabaráttu sinni.



PAKISTAN



MOHAMAD AL JOUNDE

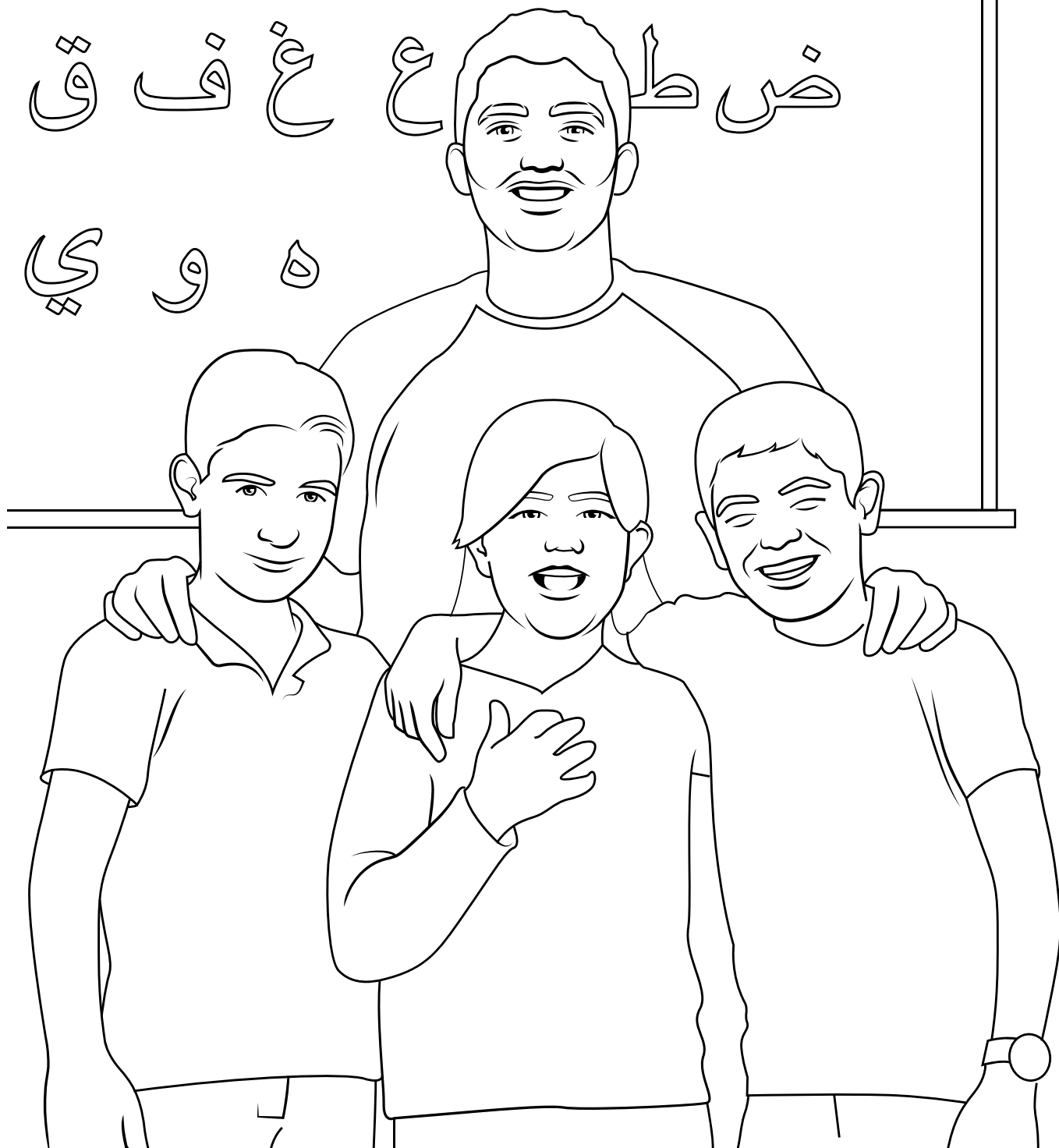
„Börn eru alltaf sýnd sem fórnarlömb á stríðs- og uppreisnartímum en aldrei sem einstaklingar sem hafa vald til að breyta aðstæðum.“

Mohamad Al Jounde er frá Sýrlandi. Þegar hann var tólf ára, árið 2013, neyddist fjölskylda hans til að flýja heimalandið vegna stríðs. Þau flúðu til Líbanons þar sem Mohamad fékk ekki tækifæri til að ganga í skóla eins og algengt er með flóttabörn. En Mohamad dó ekki ráðalaus heldur setti á stofn sinn eigin skóla í flóttamannabúðunum fyrir sýrlensk börn sem voru í enn verri aðstæðum en hann. Hann þekkti mikilvægi menntunar fyrir börn sem höfðu misst sitt fyrra líf vegna stríðsátaka því hann upplifði það sjálfur. Í dag býr Mohamad í Svíþjóð en skólinn í Líbanon er enn til staðar fyrir flóttabörn frá Sýrlandi. Frá því skólinn fór af stað hefur Mohamad ásamt fjölskyldu og vinum sinnt námi fyrir yfir 7.000 börn á flóttu. **Það er nefnilega réttur allra barna, líka flóttabarna, að ganga í skóla og mennta sig.** Það veit Mohamad og þess vegna heldur hann áfram baráttu sinni fyrir menntun barna.



SÝRLAND

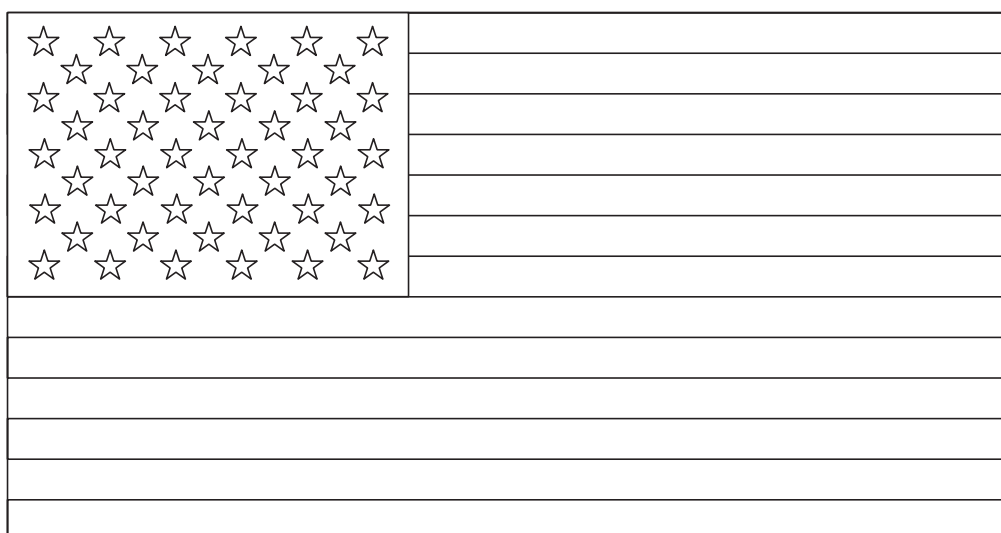
ا ب ت ث ج ح خ
 د ذ ر ز س ش ص
 ض ط ع غ ف ق
 ه و ي



ELEANOR ROOSEVELT

„Það dugar ekki að tala bara um frið. Það verður að trúá á frið. Og það dugar ekki bara að trúá á frið. Það verður að vinna að friði.“

Eleanor Roosevelt fæddist árið 1884 í Bandaríkjunum og lést 78 ára að aldri árið 1962. Hún var mannréttindafrömuður, sendifulltrúi Bandaríkjanna hjá Sameinuðu þjóðunum og forsetafrú. Árið 1946 varð Eleanor fyrsti formaður Mannréttindaráðs Sameinuðu þjóðanna og leiddi vinnu við gerð Mannréttindayfirlýsingar Sameinuðu þjóðanna af miklum sóma. Á þessum tíma var óalgengt að konur gegndu slíkum ábyrgðarstöðum en það hefur verið sagt að aldrei hefði tekist að ganga frá mannréttindayfirlýsingunni hefði Eleanor ekki leitt vinnuna. Hún naut virðingar fræðafólks og sýndi í öllum sínum störfum að konur gefa karlmönnum ekkert eftir sem leiðtogar. **Mannréttindi eiga allir, hverjir sem þeir eru og hvernig sem þeir eru.** Þetta vissi Eleanor, sem helgaði stóran hluta lífs síns því að bæta mannréttindi bæði heima og að heiman.



BANDARÍKIN



ELÍN ELÍSABET

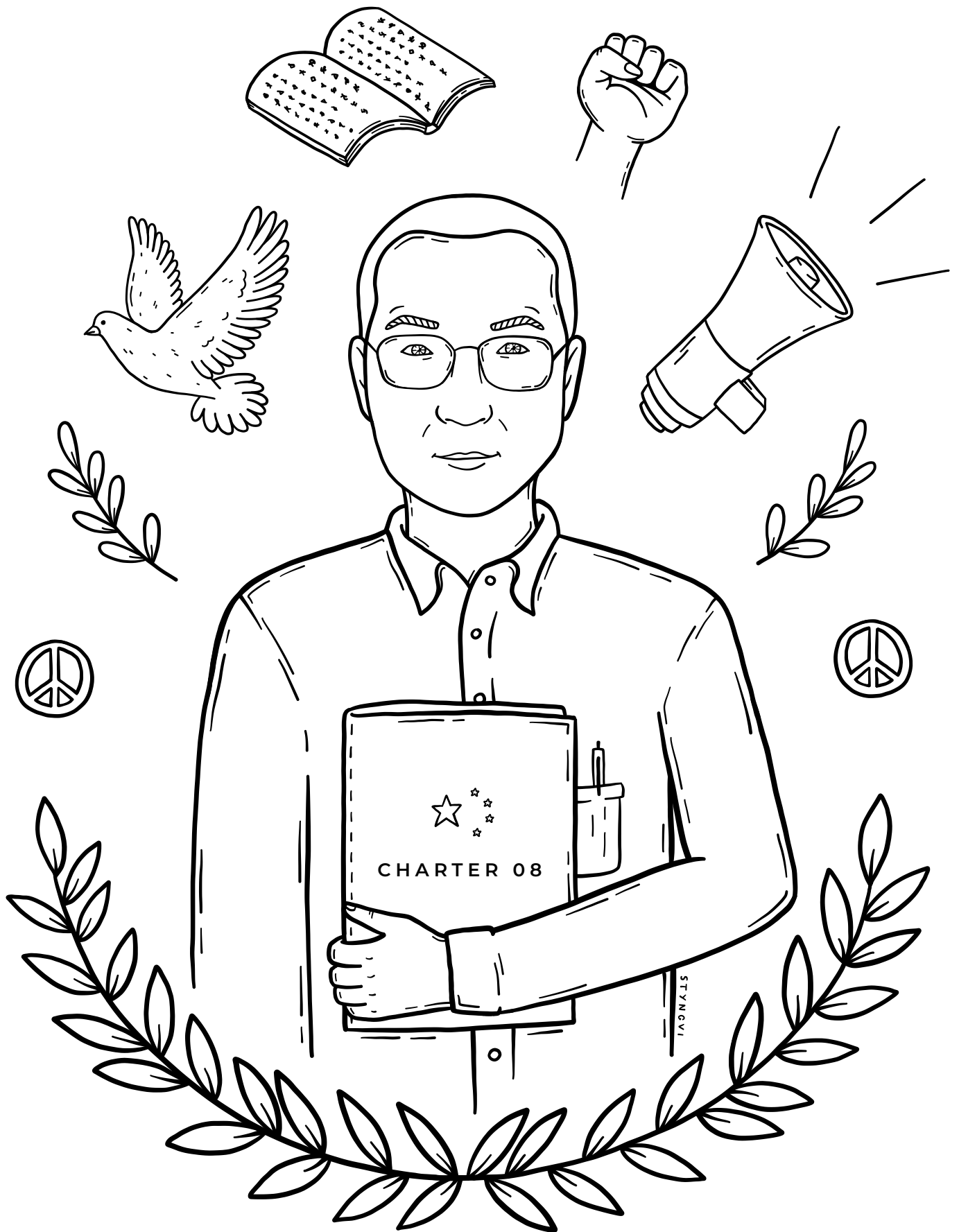
LIU XIAOBO

„Tjáningarfrelsið er undirstaða mannréttinda, uppspretta mennsku og móðir sannleikans. Þegar tjáningarfrelsið er kæft er traðkað á mannréttindum, mennskan bæld niður og þaggað niður í sannleikanum.“

Liu Xiaobo var kínverskur rithöfundur, mannréttindasinni og handhafi friðarverðlauna Nóbels sem hann hlaut fyrir langa og friðsamlega mannréttindabaráttu. Hann fæddist árið 1955 og lést 61 árs að aldri árið 2017. Í áratugi barðist Xiaobo sleitulaust fyrir mannréttindum og grundvallarfrelsi fólks í Kína þar sem kommúnistaflokkur landsins hefur stjórnað með harðri hendi lengi. Ofsóknir gegn fólki fyrir það eitt að nýta rétt sinn til tjáningar er sá veruleiki sem fólk býr við þar í landi. Í baráttu sinni var Xiaobo ítrekað handtekinn fyrir þátttöku í mótmælum og að nýta tjáningarfrelsi sitt. Árið 2009 var hann dæmdur í 11 ára fangelsi fyrir að „grafa undan ríkisvaldinu“ en hann sat í stofufangelsi þangað til hann lést. **Við megum öll hafa skoðanir, láta þær í ljós og standa vörð um réttindi okkar friðsamlega.** Þetta vissi Xiaobo, sem lagði sig í hættu og fórnaði frelsi sínu með baráttu sinni fyrir grundvallarmannréttindum.



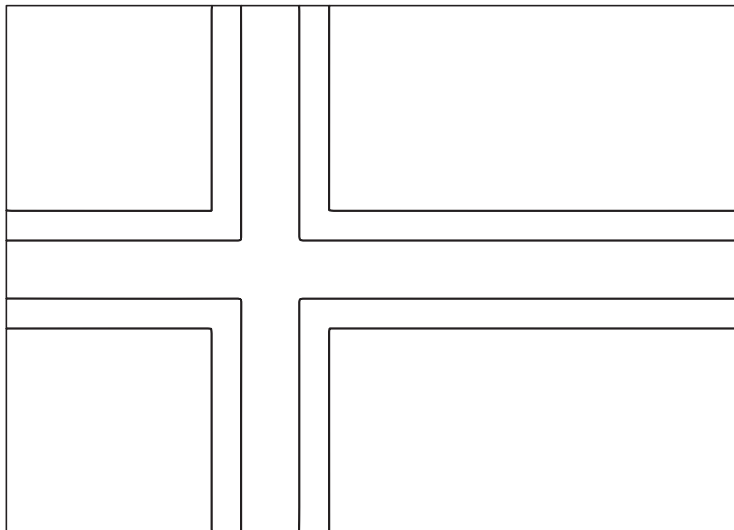
KÍNA



FREYJA HARALDSDÓTTIR

„Ég fann fljótt að ég gat ekki setið með mitt nýja frelsi og horft á annað fatlað fólk smættað niður í kassalaga þjónustuúrræði sem það hafði ekkert vald á. Ég fór af stað, ásamt öðru fötluðu fólki, að berjast fyrir sjálfstæðu lífi okkar á Íslandi.“

Freyja Haraldsdóttir er baráttukona fyrir réttindum fatlaðs fólks. Hún hefur verið fötluð allt sitt líf og notar hjólastól. Þegar Freyja var unglingur vildi hún forðast aðra fatlaða einstaklinga sem mest af ótta við fordóma og að vera álitin minna virði. Þetta var henni erfiður tími en þegar hún var 18 ára, árið 2004, kynntist hún fólki með svipaða skerðingu og hún sjálf og fann styrk, stolt og baráttukraft. Þarna fann hún að hún ætti sama rétt og möguleika og ófatlaðir einstaklingar á því að lifa hefðbundnu lífi. Hún sá annað fatlað fólk lifa sjálfstæðu lífi með persónulegri aðstoð sem það gat stýrt sjálft. Hún barðist fyrir því að slík þjónusta yrði í boði á vegum ríkisins fyrir fatlað fólk á Íslandi. Þegar hún fékk loks slíka aðstoð sjálf fann hún fyrir auknu frelsi og lífsgæðum þar sem hún var ekki bundin við þjónustu á ákveðnum tímum. Hún hefur síðan lokið háskólanámi, ferðast víða erlendis og boðið sig fram til Alþingis. Enn er víða er pottur brotinn hvað varðar stöðu fatlaðra einstaklinga í samfélaginu. Freyja hefur helgað sig því að berjast fyrir sjálfstæðu lífi fatlaðs fólks því **öll erum við fædd frjáls og jöfn, hver sem við erum og hvernig sem við erum**. Þetta veit Freyja, sem heldur áfram ötulli baráttu sinni fyrir réttindum fatlaðs fólks.



ÍSLAND

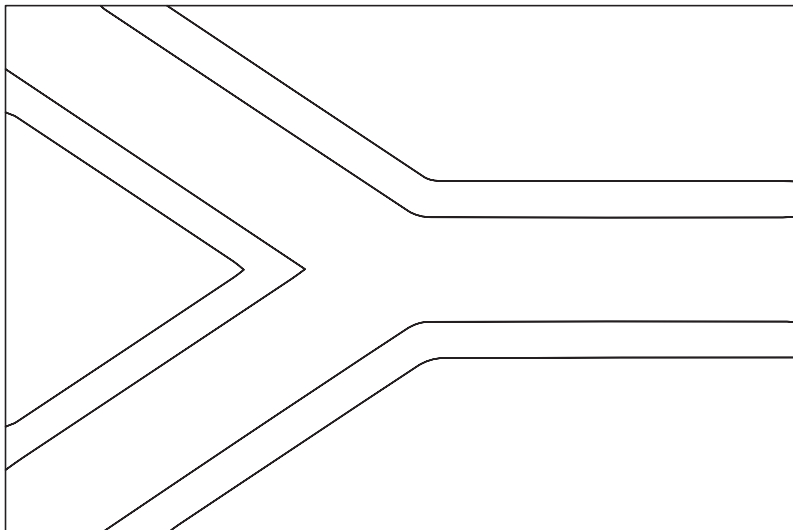


ALDA LILJA

NELSON MANDELA

*„Menntun er öflugasta vopnið sem þú getur
notað til að breyta heiminum.“*

Nelson Mandela var frá Suður-Afríku. Hann fæddist árið 1918 og lést 95 ára að aldri árið 2013. Hann barðist alla sína tíð gegn kynþáttaaðskilnaðarstefnu og sat í fangelsi í 27 ár vegna baráttu sinnar. En hvað er aðskilnaðarstefna? Samkvæmt henni hafði svart fólk minni réttindi en hvítt fólk og líf svartra var aðskilið lífi hvíttra í samfélaginu. Þeir máttu til dæmis ekki búa á sama stað, ganga í sama skóla eða vinna með hvítu fólki. Aðskilnaðarstefnan var virk í 42 ár og loks afnumin árið 1990. Nelson var þá leystur úr haldi og vann með forseta landsins að því að koma á lýðræði án kynþáttamisréttis. Hann hlaut friðarverðlaun Nóbels árið 1993 fyrir störf sín. Ári síðar var hann fyrsti lýðræðislega kjörni forseti Suður-Afríku og sinnti því embætti í fimm ár. Þó er enn að finna mismunun milli hvíttra og svartra í landinu. **Öll erum við fædd frjáls og jöfn.** Þetta vissi Nelson, sem var mjög hugrakkur að berjast fyrir jöfnum réttindum allra í Suður-Afríku.



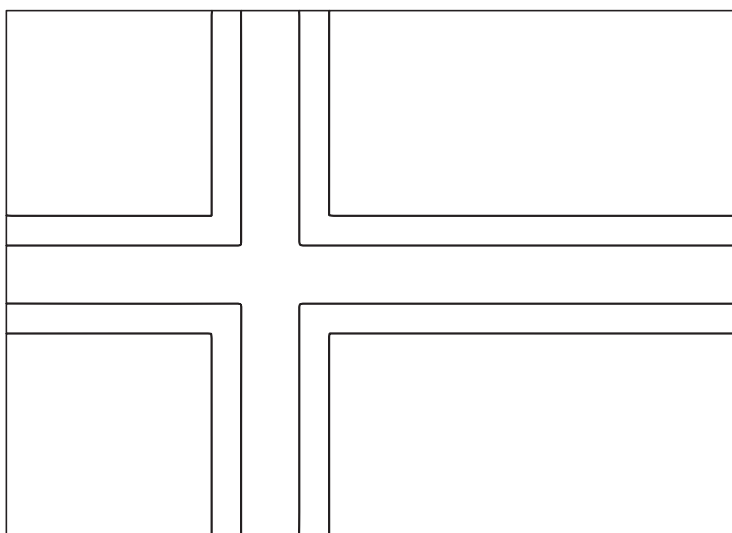
SUÐUR-AFRÍKA



UGLA STEFANÍA KRISTJÖNUDÓTTIR JÓNSDÓTTIR

*„Ég fékk loks að vera manneskja, vera ég,
og varð strax hamingjusamari.“*

Ugla Stefanía er aðgerðasinni, kvikmyndagerðarkona og pistlahöfundur. Hún er trans kona en trans er hugtak sem á við um þá einstaklinga sem upplifa sig ekki í því kyni sem þeim var úthlutað við fæðingu. Þegar Ugla fæddist þá héldu allir að hún væri strákur en árið 2004, þegar hún var 13 ára gömul, rann það upp fyrir henni að hún væri í raun stelpa. Það var þó ekki fyrr en Ugla var orðin 18 ára sem henni leið vel með að segja sínum nánustu frá og byrja að lifa í réttu kyni. Ugla er ötull aðgerðasinni og talskona trans fólks, feminisma og mannréttinda almennt. Hún hefur m.a. verið formaður baráttusamtakanna Trans Ísland og vakið athygli á málefnum trans fólks í gegnum kvikmyndagerðina. Trans fólk er víða beitt mismunun og ofbeldi og er jafnvel myrt fyrir að vera það sjálft. Það er ólíðandi. **Við eigum öll rétt á að vera við sjálf** og það veit Ugla, sem helgar sig baráttunni fyrir réttindum trans fólks.



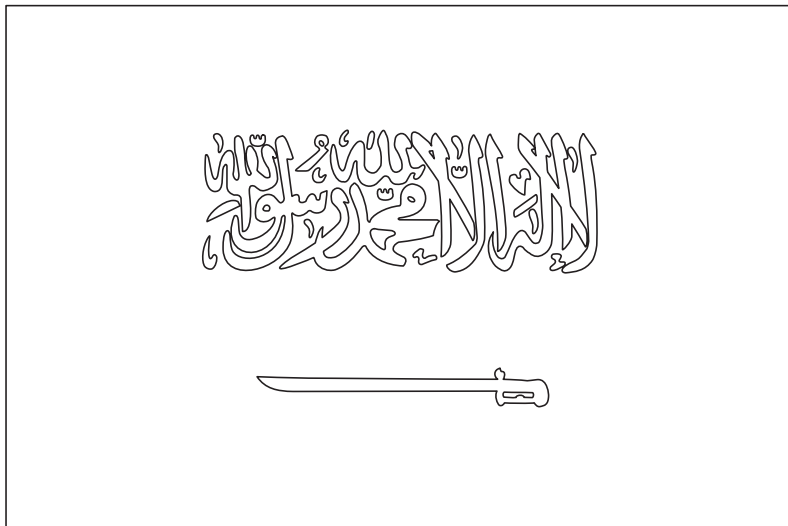
ÍSLAND



LOUJAIN AL_HATHLOUL

„Ég reyni að tala fyrir réttindum [kvenna]. Sumar þeirra trúa því ekki að þær hafi rétt á að njóta réttinda. Þær hafna því og neita. Ég trúir því að þær séu fangar gamalla hefða og hugsunar, eða í raun hræðist frelsi.“

Loujain al_Hathloul er baráttukona frá Sádi-Arabíu sem hefur verið áberandi í mannréttindabaráttunni þar í landi. Hún talar hispurslaust um bágborna stöðu kvenna sem ráða ekki yfir lífi sínu og þurfa að lúta forsjá karlmanns. Loujain er vel þekkt fyrir baráttu sína gegn akstursbanni kvenna en konum var lengi bannað að keyra bíl í Sádi-Arabíu. Loujain birti myndband af sér að keyra á samfélagsmiðlum árið 2013. Hún var ein þeirra kvenna sem hófu þessa herferð gegn akstursbanninu í landinu þar sem tugir kvenna birtu myndbönd af sér keyra. Loujain, ásamt öðrum baráttukonum, var handtekin árið 2018 fyrir baráttu sína um sama leyti og akstursbanninu var aflétt. Það var þó ekki í fyrsta sinn sem hún var handtekin. Loujain sat enn í fangelsi árið 2020. **Konur eru jafnar karlmönnum og eiga að njóta sömu réttinda óháð kyni.** Þetta veit Loujain, sem lagði sig í hættu og fórnaði frelsi sínu með baráttu sinni fyrir kvenréttindum í Sádi-Arabíu.



SÁDI-ARABÍA



ELÍN ELÍSABET

VERKEFNI 1

Í verkefninu kynnast þátttakendur baráttufólki fyrir mannréttindum og þeirra baráttu fyrir réttlæti, jafnrétti, frelsi og vernd.

MARKMIÐ

1. Að kynnast orðinu réttindi og hvað felst í því.
2. Að kynnast baráttufólki fyrir mannréttindum og geta greint tengsl þess við mannréttindi.
3. Að læra að skynja mun á ólíkum aðstæðum einstaklinga, jafnrétti, forréttindum og mismunun (Aðalnámskrá grunnskóla 2011: Almennur hluti/2011).
4. Að fá þjálfun í að meta frásagnir um margvísleg lífsskilyrði fólks, þróun menningar og samfélags (Aðalnámskrá grunnskóla 2011: Almennur hluti/2011).
5. Að efla gagnrýna hugsun, ígrunda grunngildi samfélagsins og veita þátttakendum tækifæri til að skapa sjálfbært og samábyrgt samfélag (Aðalnámskrá grunnskóla 2011: Almennur hluti/2011).
6. Að leggja grundvöll að því að börn verði sjálfstæðir, virkir og ábyrgir þátttakendur í lýðræðisþjóðfélagi sem er í örri og sífældri þróun (Aðalnámskrá leikskóla 2011: Almennur hluti/2011).

LENGD

60–80 mínútur

ALDUR

8–12 ára

ÞAD SEM ÞARF AÐ NOTA

- Litir og litabók, pappírsörk
- Heimskort og myndir af landsfánum eða tölva og aðgangur að internetinu
- Mannréttindayfirlýsing Sameinuðu þjóðanna (sjá bls. 42)

SKREF 1 – ÆFING:

- Hægt er að laga verkefnið að aldri þátttakenda eftir þörfum.
- Þegar mynd til að lita hefur verið valin kynnir foreldri/forráðamaður/leiðbeinandi baráttumanneskjuna. Hægt er að ræða saman áður en eða á meðan litað er. Ræðið saman um eftirfarandi:
 1. Hver er manneskjan? Þekkirðu hana?
 2. Hvaðan er hún?
 3. Hver er hennar saga?
 4. Hvað finnst þér um söguna? Er hún glaðleg eða sorgleg? Af hverju?
- Næst velta þátttakendur fyrir sér hugtakinu mannréttindi og merkingu þess (sjá bls. 5). Hér þarf að útskýra hugtakið vel fyrir yngri þátttakendum.
- Þá er útbúinn listi yfir það sem þátttakendur telja vera mannréttindi. Gott er að hvetja til þess að hugsa ekki einungis um réttindi úr þeirra eigin lífi heldur einnig réttindi sem baráttufólkið í litabókinni þarf að berjast fyrir í sínu landi.
- Hægt er að gera listann í formi mynda eða orða eftir þroska og aldri þátttakenda.
- Þegar listinn er tilbúinn er hann ræddur og skoðað hvort eitthvað sé sameiginlegt með listanum og þeim málum sem baráttufólkið í litabókinni hefur barist fyrir. Ágætt er að skoða hvern og einn sem þátttakendur hafa litað og velta fyrir sér eftirfarandi:
 1. Fyrir hverju er baráttumanneskjan að berjast? Af hverju?
 2. Er manneskjan að berjast fyrir mannréttindum?
 3. Hvað finnst þér um baráttuna?
 4. Veistu hvort einhverjir þurfi að berjast fyrir þessu málefni á Íslandi?

- Áður en fáninn er litaður er skoðað í sameiningu hvernig hann er á litinn og réttir litir valdir.
- Þegar bæði mynd og fáni hafa verið lituð er tilvalið að skoða land baráttumanneskjunnar á heimskorti og velta fyrir sér eftirfarandi spurningum:
 1. Þekkirðu landið?
 2. Er landið stórt eða lítið?
 3. Búa margir þar?
 4. Veistu eitthvað um landið?
 5. Er það langt í burtu frá Íslandi?
 6. Hvað gæti verið forvitnilegt að vita um landið?
 7. Í hvaða heimsálfu er landið?
 8. Hvernig er veðurfarið í landinu?

SKREF 2 – ÍGRUNDUN:

- Ígrundun er mikilvægur hluti alls lærdóms og er markmiðið að velta fyrir sér því sem farið hefur verið yfir, skoða upplifun þátttakenda og, fyrir foreldri/forráðamann/leiðbeinanda, meta hvaða lærdómur hefur átt sér stað.
- Í takt við aldur og þroska þátttakenda er bæði gaman og gagnlegt að ræða í lokin eftirfarandi spurningar og jafnvel aðeins um mannréttindi (sjá bls. 5) ef við á:
 1. Hvað lærðir þú í þessari æfingu?
 2. Hvað kom þér mest á óvart?
 3. Hvað fannst þér áhugaverðast?
 4. Hver ákveður hvað eru mannréttindi og hvað ekki?
- Einnig gæti verið gaman að finna ljósmynd af baráttumanneskjunni og sjá hana í sínu eigin umhverfi.

VERKEFNI 2

Í verkefninu kynnast þátttakendur baráttufólki fyrir mannréttindum, baráttumálum þess og Mannréttindayfirlýsingu Sameinuðu þjóðanna auk þess sem þeim gefst kostur á að kanna sín eigin hugðarmál á sviði mannréttinda.

MARKMIÐ:

1. Að kynnast baráttufólki fyrir mannréttindum, baráttumálum þess og Mannréttindayfirlýsingu Sameinuðu þjóðanna.
2. Að læra að skynja mun á ólíkum aðstæðum einstaklinga, jafnrétti, forréttindum og mismunun (Aðalnámskrá grunnskóla 2011: Almennur hluti/2011).
3. Að leggja grundvöll að því að börn verði sjálfstæðir, virkir og ábyrgir þátttakendur í lýðræðisþjóðfélagi sem er í örri og sífelldri þróun (Aðalnámskrá grunnskóla 2011: Almennur hluti/2011).
4. Að efla gagnrýna hugsun, ígrunda grunngildi samfélagsins og veita þátttakendum tækifæri til að skapa sjálfbært og sam-ábyrgt samfélag (Aðalnámskrá grunnskóla 2011: Almennur hluti/2011).

LENGD

40–80 mínútur. Einnig er hægt að dreifa verkefninu yfir nokkrar kennslustundir.

ALDUR

10+

ÞAÐ SEM ÞARF AÐ NOTA

- Litir og litabók
- Heimskort og myndir af landsfánum eða tölva og aðgangur að internetinu

SKREF 1 – ÆFING:

- Hægt er að laga verkefnið að aldri þátttakenda eftir þörfum.
- Ef þátttakendur hafa nú þegar unnið verkefni 1 er hægt að fara beint í skref 2.

- Þegar mynd til að lita hefur verið valin lesa foreldri/forráðamaður/leiðbeinandi og þátttakendur saman textann um baráttumanneskjuna. Hægt er að ræða saman um manneskjuna áður en eða á meðan litað er. Ræðið eftirfarandi:

1. Hver er manneskjan? Þekkirðu hana?
2. Hver er hennar saga?
3. Hvað finnst þér um söguna? Kom hún á óvart?
4. Vissir þú að fólk í útlöndum hefði þurft/þurfi að berjast fyrir svona málum?

- Næst velta þátttakendur fyrir sér hugtakinu mannréttindi og merkingu þess (sjá bls. 5). Hér þarf að útskýra hugtakið vel fyrir yngri þátttakendum.
- Þátttakendur útbúa svo lista yfir það sem þeir telja vera mannréttindi. Gott er að hvetja til þess að hugsa ekki einungis um réttindi úr þeirra eigin lífi heldur einnig réttindi sem baráttufólkið í litabókinni þarf að berjast fyrir í sínu landi.
- Þegar listinn er tilbúinn er hann ræddur og borinn saman við Mannréttindayfirlýsingu Sameinuðu þjóðanna (sjá bls. 42) Ef listi þátttakenda inniheldur atriði sem ekki eru í yfirlýsingunni þurfa þeir að rökstyðja af hverju atriðið ætti að vera með á listanum.
- Samanburður við mannréttindayfirlýsinguna gæti reynst of erfitt viðfangsefni fyrir yngri nemendur. Foreldri/forráðamaður/leiðbeinandi gæti því einfaldað hana eða sleppt því að nota hana. Í staðinn væri þá hvert atriði á listanum rætt og þátttakendur beðnir um að rökstyðja af hverju atriðið á heima á listanum.

SKREF 2 – ÆFING:

- Foreldri/forráðamaður/leiðbeinandi og þátttakendur ræða saman um mannréttindi í nærsamfélaginu og velta fyrir sér hvaða baráttumál brennur á þátttakendum: t.d. fátækt, heilbrigði, hinsegin mál, menntun eða umhverfismál.
- Næst teikna þátttakendur baráttumynd af sér og velta fyrir sér hvernig hægt er að sýna sögu sína og baráttumál í gegnum mynd. Tilvalið er að notast við aðrar myndir í litabókinni til að fá hugmyndir.
- Að lokum kynna þátttakendur sína mynd og sín baráttumál fyrir öðrum þátttakendum, fjölskyldu og/ eða vinum.

SKREF 3 – ÍGRUNDUN:

- Ígrundun er mikilvægur hluti alls lærdóms og er markmiðið að velta fyrir sér því sem farið hefur verið yfir, skoða upplifun þátttakenda og, fyrir foreldri/forráðamann/leiðbeinanda, meta hvaða lærdómur hefur átt sér stað.
- Í takt við aldur og þroska þátttakenda er bæði gaman og gagnlegt að ræða í lokin eftirfarandi spurningar:
 1. Hvað lærðir þú í þessari æfingu?
 2. Hvað lærðir þú um mannréttindi í þessari æfingu?
 3. Geta allir barist fyrir mannréttindum?
 4. Langar þig að berjast meira fyrir mannréttindum í framtíðinni? Hvernig?

Mannréttindayfirlýsing Sameinuðu þjóðanna

- Grein 1** Við erum öll fædd frjáls og jöfn. Við eigum okkar eigin hugsanir og hugmyndir. Fólk á að koma eins fram við alla menn.
- Grein 2** Þessi réttindi eiga allir, hverjir sem þeir eru og hvernig sem þeir eru.
- Grein 3** Við eigum öll rétt til lífs og til að búa við frið og öryggi.
- Grein 4** Enginn má gera okkur að þrælum sínum. Við megum ekki gera neinn að okkar þræl.
- Grein 5** Enginn hefur rétt til að meiða okkur eða til að pynda okkur.
- Grein 6** Við eigum öll rétt á því að lög og regla verndi okkur.
- Grein 7** Allir eru jafnir fyrir lögum og eiga rétt á sanngjarnri meðferð.
- Grein 8** Við getum öll leitað til dómstóla ef við verðum fyrir óréttlæti.
- Grein 9** Ekki má setja okkur í fangelsi eftir geðþótta eða reka okkur úr okkar eigin landi.
- Grein 10** Ef við erum sökuð um glæp verður að halda opinber réttarhöld. Þeir sem dæma okkur mega ekki láta aðra segja sér fyrir verkum.
- Grein 11** Enginn telst sekur um glæp fyrr en búið er að sanna það fyrir dómstóli. Ef við erum sökuð um að gera eitthvað rangt eigum við rétt til að sýna fram á sakleysi okkar.
- Grein 12** Enginn má spilla mannorði okkar. Enginn má eftir geðþótta koma óboðinn inn á heimili okkar, opna bréfin okkar eða trufla fjölskyldu okkar.
- Grein 13** Við megum öll ferðast frjáls í okkar eigin landi og til útlanda.
- Grein 14** Ef við óttumst að farið verði illa með okkur í heimalandi okkar megum við leita hjálpar í öðru landi þar sem við erum örugg.
- Grein 15** Við eigum öll rétt á því að tilheyra landi.
- Grein 16** Allir fullorðnir mega gifta sig og eignast fjölskyldu. Karlar og konur hafa sömu réttindi þegar þau giftast og ef þau skilja.
- Grein 17** Allir mega eiga hluti, einir eða með öðrum. Enginn má eftir geðþótta taka frá okkur það sem við eigum.
- Grein 18** Við megum öll trúa á það sem við viljum. Við ráðum hvort við játum einhverja trú og við megum skipta um trú.
- Grein 19** Við megum öll hafa skoðanir og láta þær í ljós. Við höfum rétt til þess að hugsa það sem við viljum og segja öðrum frá hugsunum okkar og skoðunum.
- Grein 20** Við eigum rétt á að hitta vini okkar og vinna saman í friði að því að standa vörð um réttindi okkar. Enginn getur neytt okkur til að vera í félagi ef við viljum það ekki.
- Grein 21** Við megum öll taka þátt í að stjórna landinu okkar. Allir fullorðnir mega kjósa þá sem þeir vilja í kosningum.
- Grein 22** Við eigum öll rétt á heimili, nógum peningum til að lifa fyrir og læknishjálp ef við erum veik. Listir, menning og íþróttir eru fyrir alla.
- Grein 23** Allir fullorðnir eiga rétt á vinnu og sanngjörnum launum. Allir mega vera í stéttarfélagi.
- Grein 24** Við eigum öll rétt á að hvíla okkur og til að taka okkur frí.
- Grein 25** Við eigum öll rétt á að lifa góðu lífi. Mæður og börn, aldraðir, atvinnulausir og fatlaðir eiga að njóta sérstakrar verndar.
- Grein 26** Við eigum öll rétt á menntun og öll börn eiga að stunda ókeypis grunnskólanám. Við eigum öll rétt á að stunda frekara nám og nýta hæfileika okkar til fullnustu. Foreldrar okkar ráða mestu um hvað við lærum og hvernig við gerum það. Við eigum öll að læra um Sameinuðu þjóðirnar, friðsamleg samskipti fólks og virðingu fyrir mannréttindum.
- Grein 27** Við ráðum hvernig lífi við lifum. Allir eiga rétt á að njóta þeirra gæða sem vísindi og menntun geta veitt okkur.
- Grein 28** Við eigum öll að búa við öryggi og aðstæður þar sem mannréttindi okkar eru virt.
- Grein 29** Við höfum skyldur gagnvart öðru fólki og eigum að standa vörð um réttindi þess og frelsi.
- Grein 30** Enginn má taka þessi réttindi frá okkur.



ÞAKKIR

Íslandsdeild Amnesty International þakkar öllum þeim sem tóku þátt í að gera þessa litabók að veruleika. Sérstakar þakkir fyrir frábært samstarf fá teiknararnir sem blésu lífi í mannréttindafrömuðina og baráttumál þeirra fyrir okkur hin að lita og kynnast.

TEIKNARAR

Alda Hrannardóttir

www.aldalilja.com

Instagram @aldalilja

Bergrún Íris Sævarsdóttir

www.bergruniris.com

Instagram @bergruniris_illustrator

Elín Elísabet

www.elinelisabet.com

Instagram @elinelisabete

Linda Ólafsdóttir

www.lindaolafsdottir.com

Instagram @lindaolafsdottir

Lóa Hjálmtýsdóttir

www.loaboratorium.com

Instagram @Loaboratorium

Snorri Eldjárn

www.snorrieldjarn.com

Instagram @snorri_eldjarn

Stefán Yngvi

www.styngvi.com

Instagram @styngvi



ÍSLANDSDEILD AMNESTY INTERNATIONAL

Þingholtsstræti 27

101 Reykjavík

Símanúmer: 5117900

Vefsíða: www.amnesty.is

Netfang: amnesty@amnesty.is

September 2020