MANIFEST MŁODZIEŻY • 2026

NIE PRZEWIJAJ OBOJĘTNIE.

НЕ ГОРТАЙ БАЙДУЖЕ.

Manifest o prawdzie, hejcie i odwadze rozmawiania.
Маніфест про правду, ненависть і сміливість говорити.

#REAGUJĘ

#SPRAWDZAM

#SŁUCHAM

36 młodych ludzi. Dwa kraje. Jedna wspólna odpowiedzialność.
36 молодих людей. Дві країни. Спільна відповідальність.

PROJEKT: Most Młodzieży PL–UA: dialog, media i wspólna odpowiedzialność/
PL–UA Youth Bridge: Dialogue, Media and Shared Responsibility

Manifest stworzyła wspólnie młodzież z Polski i Ukrainy w ramach projektu „Most Młodzieży PL–UA: dialog, media i wspólna odpowiedzialność".



POLSKO-UKRAIŃSKA RADA WYMIANY MŁODZIEŻY

—

ПОЛЬСЬКО-УКРАЇНСЬКА РАДА ОБМІНУ МОЛОДДЮ

Ministerstwo Edukacji Narodowej

Projekt został sfinansowany ze środków Polsko-Ukraińskiej Rady Wymiany Młodzieży z dotacji MEN

Wyłączna odpowiedzialność za treść publikacji ponosi wydawca.
Fundacja Rozwoju Systemu Edukacji i Ministerstwo Edukacji Narodowej nie odpowiadają za wykorzystanie tych informacji w jakikolwiek sposób.

REALIZATOR PROJEKTU

Wyższa Szkoła Przedsiębiorczości i Administracji

PARTNER PROJEKTU

Комунальний заклад Львівської обласної ради
ОБЛАСНИЙ НАУКОВИЙ ЛІЦЕЙ

KOORDYNACJA PROJEKTU

Joanna Zdżalik

Karolina Kowalczyk

PROJEKT SFINANSOWANY ZE ŚRODKÓW

POLSKO-UKRAIŃSKA RADA WYMIANY MŁODZIEŻY

ПОЛЬСЬКО-УКРАЇНСЬКА РАДА ОБМІНУ МОЛОДДЮ

Ministerstwo Edukacji Narodowej

Projekt został sfinansowany ze środków Polsko-Ukraińskiej Rady Wymiany Młodzieży z dotacji MEN

Wyłączną odpowiedzialność za treść publikacji ponosi wydawca. Fundacja Rozwoju Systemu Edukacji oraz Ministerstwo Edukacji Narodowej nie odpowiadają za wykorzystanie tych informacji w jakikolwiek sposób.

NIE PRZEWIJAJ OBOJĘTNIE.



CHCEMY

zwrócić uwagę na problemy, z którymi spotykamy się na co dzień – **hejt, mowę nienawiści, stereotypy i dezinformację.**

KIERUJEMY GO

nie tylko do naszych rówieśników, ale też do nauczycieli, rodziców i wszystkich, którym zależy na lepszych relacjach między ludźmi.

CHCEMY POKAZAĆ,

że słowa mają siłę,
szacunek ma znaczenie,
a każdy z nas może reagować, wspierać innych i zmieniać świat wokół siebie.



01 / KIM JESTEŚMY?

Jesteśmy czymś więcej niż profilem.

Ми — більше, ніж профіль у соцмережі.

Nie jesteśmy „stroną konfliktu” w komentarzach. Jesteśmy ludźmi.

Ми не «сторона конфлікту» в коментарях. Ми — люди.

NASZ GŁOS / НАШ ГОЛОС

Mamy różne języki, wspomnienia, doświadczenia wojny i pokoju. Nie musimy być tacy sami, Ale traktujmy się po ludzku.

У нас різні мови, спогади, досвід війни та миру. Нам не потрібно бути однаковими, щоб поважати одне одного.

O TYM JEST TEN MANIFEST / ПРО ЩО ЦЕЙ МАНІФЕСТ

O sekundzie przed udostępnieniem. O komentarzu, który rani. O rozmowie, której nie kończy różnica zdań.

Про секунду перед поширенням. Про коментар, який ранить. Про розмову, яку не зупиняє незгода.

Nie chcemy świata, w którym algorytm decyduje, kogo mamy się bać.

Ми не хочемо світу, в якому алгоритм вирішує, кого нам боятися.

Nie mówimy o liczbach, mówimy o ludziach.

НЕ ПРО ЦИФРИ. ПРО ЛЮДЕЙ.

01

W 2024 roku polska Policja zarejestrowała ponad dwa tysiące prób samobójczych dzieci i nastolatków - 127 młodych osób nie udało się uratować.

У 2024 році польська поліція зареєструвала понад дві тисячі суїцидальних спроб серед дітей і підлітків - 127 молодих людей не вдалося врятувати.

02

Prawie co dziesiąty nastolatek w Polsce przyznaje, że ma za sobą próbę samobójczą.

Майже кожен десятий підліток у Польщі зізнається, що вже робив спробу самогубства.

03

Ponad 20% nastolatków celowo się okaleczało, próbując poradzić sobie z bólem, którego inni nie widzieli.

Понад 20% підлітків навмисно завдавали собі болю, намагаючись упоратися зі стражданням, якого інші не бачили.

Za każdą z tych liczb stoi prawdziwy człowiek - jego twarz, jego historia i życie, którego nie wolno nam stracić.

За кожною з цих цифр стоїть справжня людина - її обличчя, її історія та життя, яке ми не маємо права втратити.

02 / W CO WIERZYMY?

Nasze wartości nie kończą się offline.

Наші цінності діють і онлайн.

01

Godność nie zależy od paszportu, akcentu ani liczby obserwujących.

Гідність не залежить від паспорта, акценту чи кількості підписників.

02

Wolność słowa idzie w parze z odpowiedzialnością za skutki.

Свобода слова поєднується з відповідальністю за наслідки.

03

Prawda wymaga wysiłku. Emocje nie są dowodem.

Правда потребує зусиль. Емоції — не доказ.

04

Można się nie zgadzać i nadal się szanować.

Можна не погоджуватися й водночас поважати одне одного.

05

Odwaga to także przyznać: „pomyliłem się”.

Сміливість — це також визнати: «я помилився / помилилася».

SMS. Słowa mają SIŁĘ

Слова мають силу.

05

Być może właśnie teraz obok nas stoi ktoś, kto się uśmiecha, chociaż w środku rozpada się na kawałki.

Можливо, саме зараз поруч із нами стоїть хтось, хто усміхається, хоча всередині розпадається на шматки.

06

Jedno zdanie może zranić mocniej niż uderzenie i pozostać w pamięci przez całe życie.

Одне речення може поранити сильніше за удар і залишитися в пам’яті на все життя.

07

Ale jedno dobre słowo może zatrzymać człowieka nad przepaścią.

Але одне добре слово може зупинити людину над прірвою.

08

Internet nie jest innym światem - to, co dzieje się w sieci, naprawdę wpływa na nasze życie.

Інтернет - це не інший світ, адже те, що відбувається в мережі, насправді впливає на наше життя.

09

Po drugiej stronie ekranu nie ma profilu - jest człowiek, który czuje dokładnie tak jak ja.

По той бік екрана не профіль - там людина, яка відчуває так само, як і я.

Reakcja to WYBÓR.

РЕАГУВАТИ — ЦЕ ВИБІР.

10

Dlatego nie będę milczeć, kiedy ktoś obok mnie jest obrażany, wyśmiewany albo poniżany.

Тому я не мовчатиму, коли когось поруч зі мною ображають, висміюють або принижують.

11

Nie udostępnię filmu, zdjęcia ani komentarza, który może stać się czyimś koszmarem.

Я не поширюватиму відео, фотографію чи коментар, які можуть перетворитися на чийсь кошмар.

12

Nie dam polubienia przemocy tylko dlatego, że ktoś nazwał ją żartem.

Я не ставитиму вподобання насильству лише тому, що хтось назвав його жартом.

13

Żart przestaje być żartem w chwili, gdy druga osoba cierpi.

Жарт перестає бути жартом у ту мить, коли іншій людині боляче.

RÓŻNI. NIE OBCY.

РІЗНІ. НЕ ЧУЖІ.

14

Nie będę oceniać człowieka na podstawie jego języka, akcentu, narodowości ani pochodzenia.

Я не судитиму людину за її мовою, акцентом, національністю чи походженням.

15

Jestem z Polski, jestem z Ukrainy, ale przede wszystkim jestem człowiekiem.

Я з Польщі, я з України, але передусім я людина.

16

Nasze historie są różne, lecz strach, samotność, nadzieja i potrzeba bliskości nie mają narodowości.

Наші історії різні, але страх, самотність, надія та потреба в близькості не мають національності.

17

Nie pozwolę, aby stereotyp powiedział mi, kogo mam nienawidzić.

Я не дозволю стереотипам вирішувати, кого мені ненавидіти.

18

Nie będę powtarzać cudzych uprzedzeń, jakby były prawdą o drugim człowieku.

Я не повторюватиму чужих упереджень, ніби вони є правдою про іншу людину.

0 / 90

19

Zamiast mówić o ludziach, chcę rozmawiać z ludźmi.

Замість говорити про людей я хочу розмовляти з людьми.

ZANIM PODASZ DALEJ.

ПЕРШ НІЖ ПОШИРИШ.

20

Zanim uwierzę w oskarżenie lub udostępnię sensacyjną wiadomość, sprawdzę jej źródło.

Перш ніж повірити у звинувачення чи поширити сенсаційну новину, я перевірю її джерело.

21

Dezinformacja dzieli ludzi, ale prawda daje nam szansę ponownie zobaczyć w sobie człowieka.

Дезінформація розділяє людей, але правда дає нам шанс знову побачити одне в одному людину.

22

Zanim napiszę komentarz, pomyślę, czy potrafiłbym powiedzieć te same słowa komuś prosto w oczy.

Перш ніж написати коментар, я подумаю, чи зміг би сказати ці самі слова людині просто в очі.

23

Nie muszę odpowiadać gniewem na gniew - mogę zatrzymać hejt, zanim przekażę go dalej.

Я не мушу відповідати гнівом на гнів - я можу зупинити ненависть, перш ніж передам її далі.

03 / CZEMU SIĘ SPRZECIWIAMY?

Zauważ - Zapytaj - Wysłuchaj

ТПоміть – Запитай – Вислухай.

24 **Kiedy zobaczę czyjeś cierpienie, nie zapytam: „Co z tobą jest nie tak?”, lecz: „Jak mogę ci pomóc?”.**

Коли я побачу чиєсь страждання, я не запитаю: «Що з тобою не так?», а скажу: «Як я можу тобі допомогти?».

25 **Będę słuchać bez oceniania, bo czasami obecność drugiego człowieka jest początkiem ratunku.**

Я слухатиму без осуду, бо іноді присутність іншої людини стає початком порятунку.

26 **Jeśli sam nie dam rady pomóc, poszukam dorosłego, specjalisty albo miejsca, w którym pomoc jest możliwa.**

Якщо я не зможу допомогти сам, то звернуся до дорослого, фахівця або туди, де справді можуть надати допомогу.

27 **Proszenie o pomoc nie jest słabością - jest odwagą, by zawalczyć o własne życie.**

Просити про допомогу - не слабкість, а сміливість боротися за власне життя.

28 **Nie odwrócę wzroku tylko dlatego, że krzywdzenie nie dotyczy mnie.**

Я не відведу погляду лише тому, що кривдять не мене.

29 **Moja reakcja może nie zmienić całego świata, ale może zmienić cały świat jednej osoby.**

Моя реакція може не змінити весь світ, але може змінити цілий світ однієї людини.

SZACUNEK NIE WYMAGA ZGODY.

ПОВАГА НЕ ВИМАГАЄ ЗГОДИ.

30

Nie musimy się ze sobą zgadzać, żeby odnosić się do siebie z szacunkiem.

Нам не обов’язково погоджуватися одне з одним, щоб ставитися одне до одного з повагою.

31

Różnice nie muszą budować murów, jeśli zamiast krzyku wybierzemy rozmowę.

Відмінності не мусять зводити між нами стіни, якщо замість крику ми оберемо розмову.

32

Mamy różne języki, ale słowa szacunku brzmią zrozumiale w każdym z nich.

У нас різні мови, але слова поваги зрозуміло звучать кожною з них.

33

Razem możemy stworzyć internet, w którym nikt nie będzie bał się być sobą.

Разом ми можемо створити інтернет, у якому ніхто не боятиметься бути собою.

NASZ GŁOS. NASZA DECYZJA.

НАШ ГОЛОС. НАШ ВИБІР.

34

Dziś wybieram słowa, które wspierają, obecność, która chroni, i odwagę, która przerywa milczenie.

Сьогодні я обираю слова, які підтримують, присутність, яка захищає, і сміливість, яка перериває мовчання.

35

Nie musimy być tacy sami, żeby być razem.

Нам не обов’язково бути однаковими, щоб бути разом.

36

Bo czasem wystarczy jeden człowiek, jedno pytanie i jedno „jestem z tobą”, żeby uratować czyjeś życie.

Бо іноді достатньо однієї людини, одного запитання й одного «я поруч», щоб урятувати чиєсь життя.

04/ KODEKS: DIALOG

5 zasad rozmowy ponad granicami.

5 правил діалогу без кордонів.

01

Pytaj, zanim ocenisz. Ciekawość jest lepsza od etykietki.

Запитуй, перш ніж оцінювати. Цікавість краща за ярлики.

02

Mów „ja myślę”, nie „wy wszyscy jesteście”.

Кажи «я думаю», а не «ви всі такі».

03

Nie wymagaj, by jedna osoba mówiła w imieniu narodu.

Не вимагай, щоб одна людина говорила від імені нації.

04

Słuchaj doświadczenia, ale sprawdzaj twierdzenia o faktach.

Слухай досвід, але перевіряй твердження про факти.

05

Zostaw przestrzeń na zmianę zdania i przeprosiny.

Залишай простір для зміни думки та вибачення.

NIE PYTAJ / НЕ ЗАПИТУЙ

„Dlaczego wy zawsze...?” Zamień na: „Jak ty to widzisz?”

«Чому ви завжди…?» Краще: «Як ти це бачиш?»

04 / KODEKS: HEJT

5 zasad, gdy widzimy hejt.

5 правил, коли ми бачимо мову ненависті.

01

Nazwij problem. „To obraża ludzi, nie jest argumentem”.

Назви проблему: «Це образа людей, а не аргумент».

02

Wesprzyj osobę atakowaną — publicznie lub prywatnie.

Підтримай людину, яку атакують, публічно або приватно.

03

Nie dolewaj paliwa: nie odpowiadaj obelgą na obelgę.

Не підливай масла у вогонь: не відповідай образою на образу.

04

Zapisz dowody, zgłoś treść, zablokuj sprawcę, gdy trzeba.

Збережи докази, поскаржся на допис, заблокуй кривдника за потреби.

05

Gdy są groźby lub przemoc — szukaj pomocy dorosłych i służb.

Якщо є погрози чи насильство — зверніся по допомогу до дорослих і служб.

GOTOWA ODPOWIEDŹ / ГОТОВА ВІДПОВІДЬ

„Nie zgadzam się na wyśmiewanie ludzi za ich pochodzenie. Wróćmy do faktów”.

«Я не погоджуюся з висміюванням людей через походження. Повернімося до фактів».

05 / KODEKS: INFORMACJA

5 sekund to mało? Zrób 5 kroków.

П’ять секунд — замало. Зроби п’ять кроків.

01

STOP. Co czuję po przeczytaniu? Kto chce wywołać tę emocję?

СТОП. Що я відчуваю? Хто прагне викликати цю емоцію?

02

SPRAWDŹ. Kto publikuje? Czy autor i data są wiarygodne?

ДЖЕРЕЛО. Хто опублікував? Чи надійні автор і дата?

03

KONTEKST. Czy nagranie, zdjęcie i cytat pokazano w całości?

КОНТЕКСТ. Чи показані відео, фото й цитата повністю?

04

PORÓWNAJ. Sprawdź co najmniej dwa niezależne źródła.

ПОРІВНЯЙ. Перевір щонайменше два незалежні джерела.

05

DECYDUJ. Nie wiesz? Nie udostępniaj jako faktu.

ВИРІШУЙ. Не знаєш? Не поширюй як факт.

TEST / ПЕРЕВІРКА

„Wszyscy mówią, że...” — kto dokładnie? Gdzie są dane i ich źródło?

«Усі кажуть, що…» — хто саме? Де дані та їхнє джерело?

06 / PRZEĆWICZ TO

Internet nie daje nam prób generalnych.

В інтернеті немає генеральних репетицій.

KTOŚ PISZE / ХТОСЬ ПИШЕ

„Oni wszyscy tacy są”. / «Вони всі такі».

ODPOWIEDZ / ВІДПОВІДАЙ

„Nie oceniajmy całej grupy przez jedną osobę”. / «Не судімо про всіх за однією людиною».

KTOŚ UDOSTĘPNIA / ХТОСЬ ПОШИРЮЄ

Szokujące wideo bez daty. / Шокуюче відео без дати.

SPRAWDŹ / ПЕРЕВІР

„Skąd to nagranie? Czy znamy miejsce i datę?” / «Звідки це відео? Чи відомі місце й дата?»

KTOŚ MILCZY / ХТОСЬ МОВЧИТЬ

W klasowej grupie trwa wyśmiewanie. / У чаті класу когось висміюють.

ZAREAGUJ / ДІЙ

Napisz do osoby atakowanej, zgłoś sprawę. / Напиши людині, яку цькують, повідом про ситуацію.

Pytanie dla klasy: która reakcja zatrzyma spiralę, a która ją nakręci?
Питання класу: яка реакція зупинить спіраль, а яка її посилить?

07 / DO SZKÓŁ I MEDIÓW

Nie mówcie o nas bez nas.

Не говоріть про нас без нас.

DO SZKÓŁ / ДО ШКІЛ

1. Rozmawiajcie o realnych postach, a nie tylko o definicjach.
2. Twórzcie bezpieczne zasady zgłaszania hejtu.
3. Dawajcie młodym rolę prowadzących zajęcia i debatę.

1. Обговорюйте реальні дописи, а не лише визначення.
2. Створюйте безпечні способи повідомляти про цькування.
3. Давайте молоді вести заняття й дискусії.

DO MEDIÓW / ДО МЕДІА

1. Weryfikujcie kontekst przed publikacją.
2. Nie budujcie klikalności na strachu i uogólnieniach.
3. Oddawajcie głos młodym z obu krajów bez sensacji.

1. Перевіряйте контекст перед публікацією.
2. Не заробляйте увагу на страху й узагальненнях.
3. Давайте слово молоді обох країн без сенсацій.

NASZ POSTULAT / НАША ВИМОГА

Miejsce na głos młodzieży nie tylko w dniu debaty, ale także po niej.

Простір для голосу молоді не лише в день дискусії, а й після неї.

08 / CZEMU MÓWIMY NIE?

Nie każda „opinia” jest niewinna.

Не кожна «думка» є нешкідливою.

„To tylko żart” nie naprawia czyjejś krzywdy.

«Це лише жарт» не виправляє завданої шкоди.

01

Nie dla obwiniania całych narodów za zachowania jednostek.

Ні звинуваченню цілих народів через вчинки окремих людей.

02

Nie dla filmów wyrywanych z kontekstu i sensacyjnych „dowodów”.

Ні відео без контексту та сенсаційним «доказам».

03

Nie dla milczenia, gdy ktoś jest poniżany za pochodzenie.

Ні мовчанню, коли когось принижують через походження.

04

Nie dla presji, by opowiadać o traumie lub tłumaczyć się ze swojej tożsamości.

Ні тиску розповідати про травму чи виправдовувати власну ідентичність.

09 / NASZE ZOBOWIĄZANIE

Jeśli to widzę, to mnie dotyczy.

Якщо я це бачу — це стосується мене.

Nie obiecujemy, że nigdy się nie pomylimy. Obiecujemy sprawdzać, słuchać i reagować.

Ми не обіцяємо ніколи не помилятися. Ми обіцяємо перевіряти, слухати й діяти.

MINI-WARSZTAT: PRZEKAŻ MANIFEST DALEJ / МІНІВОРКШОП

W parach PL–UA lub klasowych: wybierzcie jedno zdanie, stwórzcie 30-sekundowy film albo kartkę z hasłem. Dodajcie realną sytuację i jedną możliwą reakcję. Pokażcie materiał innej klasie. Zapytajcie: „Co zrobisz następnym razem?”

У парах оберіть одну тезу, створіть 30-секундне відео або плакат. Додайте реальну ситуацію та одну дію. Покажіть іншому класу й запитайте: «Що ти зробиш наступного разу?

Zacznij od siebie. Nie kończ na sobie.

Почни із себе. Не зупиняйся на собі.

Materiał opracowany na podstawie założeń projektu „Most Młodzieży PL–UA: dialog, media i wspólna odpowiedzialność” oraz motywu filmu, w którym młodzi ludzie prezentują własne komunikaty.