

حين أتكلم، أتنفس حرية

من حقي أن أعبر عن رأيي بحرية



الهيئة المستقلة
لحقوق الإنسان
"ديوان المطالم"

لا يجوز إسكات صوتي أو منعي من الكلام

كيف أعبر عن رأيي بوضوح

دون الإساءة أو التحريض على الآخرين؟



الرحمة أقوى من القوة

من حقي أن أعامل برحمة وإنسانية



الهيئة المستقلة
لحقوق الإنسان
"ديوان المظالم"

لا يجوز استخدام القسوة أو العنف ضدي

كيف أتصرف بإنسانية

عندما أكون في موقع قوة أو سلطة، ولو بسيطة؟

الكرامة لا تُشترى

من حقي أن أعيش بكرامة



الهيئة المستقلة
لحقوق الإنسان
"ديوان المظالم"

لا يجوز إذلالي أو إهانتي

الكرامة ليست امتيازًا، بل حقٌّ ثابت لكل إنسان

العدالة هي نبض المجتمع

من حقي أن أعيش في مجتمع عادل



الهيئة المستقلة
لحقوق الإنسان
"ديوان المظالم"

لا يجوز لأي مؤسسة أو فرد أن يمارس الظلم

كيف أتصرف عندما أرى ظلمًا بسيطًا من حولي؟
حتى لو لم يكن موجّهًا لي؟



**بيت صغير ...
قلب كبير**

من حقي أن أعيش في بيت آمن



الهيئة المستقلة
لحقوق الإنسان
"ديوان المظالم"

لا يجوز طردي من منزلي قسراً

البيت الآمن أساس الكرامة والاستقرار،
وحمايته مسؤولية فردية ومجتمعية

صوتي هو بصمتي في الوطن

من حقي أن أشارك في الانتخابات



الهيئة المستقلة
لحقوق الإنسان
"ديوان المظالم"

لا يجوز حرمانني من حقي في التصويت أو الترشح

**كيف أجعل مشاركتي الانتخابية تعبيرًا واعيًا
عن مسؤوليتي تجاه المجتمع؟**

الحرية تبدأ من داخلي

من حقي أن أكون حرًا في اختياراتاتي




الهيئة المستقلة
لحقوق الإنسان
"ديوان المظالم"

لا يجوز إجبار أحد على فعل ما لا يريد

كيف أمارس حريتي دون الضغط على حريات الآخرين؟





المساواة هي لغة القلوب

من حقي أن أُعامل بالمساواة



الهيئة المستقلة
لحقوق الإنسان
"ديوان المظالم"

لا يجوز التمييز ضدّي بسبب الجنس أو الدين أو اللون

المساواة تبدأ من المواقف اليومية البسيطة،
لا من الشعارات الكبيرة

الجار مرآة إنسانيتنا

من حقي أن أعيش بجوار جار يحترمني



الهيئة المستقلة
لحقوق الإنسان
"ديوان المظالم"

لا يجوز إيذاء جاري أو إهماله

كيف أتعامل مع الخلاف مع الجيران
بطريقة تحافظ على الاحترام؟



حين نساند الضعفاء نرتقي جميعًا

من حقي أن أجد من يساندني إذا ضعفت



الهيئة المستقلة
لحقوق الإنسان
"ديوان المظالم"

لا يجوز ترك الضعفاء ودهم

في حال احتاج شخص قريب مني دعماً اليوم،
ما الخطوة البسيطة التي أستطيع القيام بها؟



الصحة تاج على رؤوس الأصحاء

من حقي أن أحصل على رعاية صحية
تحفظ سلامتي وكرامتي



الهيئة المستقلة
لحقوق الإنسان
"ديوان المظالم"

لا يجوز حرمان من العلاج أو الرعاية الصحية

كيف يمكن للدولة أن تلتزم بتوفير خدمات صحية عادلة،
وما دور الناس في دعم ذلك

كل عقل يستحق أن يزهر

من حقي أن أتعلم وأطوّر قدراتي



الهيئة المستقلة
لحقوق الإنسان
"ديوان المظالم"

لا يجوز منعي من التعليم لأي سبب كان

كيف أستثمر فرصة تعليم متاحة لي حالياً بشكل أفضل؟



الرحمة أقوى من القوة [في الاحتجاز]

من حقي أن أعامل بإنسانية حتى في الاحتجاز



الهيئة المستقلة
لحقوق الإنسان
"ديوان المظالم"

لا يجوز تعذيبي أو معاملتي بقسوة

الكرامة الإنسانية لا تسقط بفقدان الحرية.

الكرامة حق [في السجن]

من حقِّي أن أُعَامَل باحترام في السجن



الهيئة المستقلة
لحقوق الإنسان
"ديوان المظالم"

لا يجوز إذلال المحتجزين

كيف يمكن للمجتمع أن يرفض الإساءة للمحتجزين
دون تبرير الجريمة

العلم نور لا يعرف عائقًا

من حقي أن أتعلم على قدم المساواة مع الآخرين



الهيئة المستقلة
لحقوق الإنسان
"ديوان المظالم"

لا يجوز حرمانني من المدرسة بسبب اعاقتي



ما هو الموقف العملي الذي يمكنني فيه
دعم حق شخص ذي إعاقة في التعليم؟



جذورنا تحكي قصص الكرامة

من حقي أن أفخر بثقافتنا الفلسطينية



الهيئة المستقلة
لحقوق الإنسان
"ديوان المظالم"

لا يجوز إقصاء ثقافتى أو تهميشها

الثقافة مصدر قوة عندما تُحترم لا عندما تُقصى

معًا

نصبح أكثر إنسانية

من حقي أن أعيش في مجتمع متكافل



الهيئة المستقلة
لحقوق الإنسان
"ديوان المظالم"

لا يجوز أن يُترك أحد بلا دعم

؟

ما شكل التكافل الذي أستطيع ممارسته هذا الأسبوع؟

؟

الوطن

يسكن في تفاصيلنا الصغيرة

من حقي أن أنتمي إلى وطني



الهيئة المستقلة
لحقوق الإنسان
"ديوان المظالم"

لا يجوز حرمانني من المشاركة في بنائه

كيف أظهر انتمائي للوطن من خلال سلوك يومي إيجابي؟

العمل شرف وعزة

من حقي أن أعمل في وظيفة
مناسبة لقدراتي



الهيئة المستقلة
لحقوق الإنسان
"ديوان المظالم"

لا يجوز حرمانني من فرص العمل

أو فرض عمل قسري عليّ

ما هو الحق الأساسي الذي يجب أن أحرص عليه

قبل قبول أي عمل؟

أجر عادل .. جهد كريم

من حقي أن أحصل على أجر عادل مقابل جهدي



الهيئة المستقلة
لحقوق الإنسان
"ديوان المظالم"

لا يجوز استغلالنا بأجر زهيد أو ظلم في الأجور

كيف أطالب بحقي في أجر عادل بطريقة قانونية ومحترمة؟

حق الراحة والكرامة

من حقي أن أحصل على وقت راحة وحياة متوازنة



الهيئة المستقلة
لحقوق الإنسان
"ديوان المظالم"

لا يجوز إرهاقي بالعمل دون فترات راحة



كيف أوازن بين العمل والراحة
لحماية صحتي وكرامتي؟



حق الحياة والحرية

من حقي أن أعيش
بحرية وأمان



الهيئة المستقلة
لحقوق الإنسان
"ديوان المظالم"

لا يجوز أن يُنتهك حقي في الحياة أو حرיתי دون سبب مشروع

حماية الحياة تبدأ باحترام الإنسان
في كل الظروف

الأمان أول حق

من حقي أن أشعر بالأمان في حياتي اليومية



الهيئة المستقلة
لحقوق الإنسان
"ديوان المظالم"

لا يجوز ترويعي جسديًا أو نفسيًا

كيف أسهم في نشر الأمان داخل أسرتي أو مجتمعي؟

**خصوصيتي
درعي
وسلامتي**

من حقي أن أملك خصوصيتي



الهيئة المستقلة
لحقوق الإنسان
"ديوان المظالم"

لا يجوز التجسس عليّ أو انتهاك حياتي الشخصية

ما حدود مشاركة معلوماتي
الشخصية مع الآخرين؟

حق الاعتراف أمام القانون

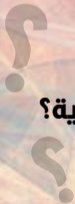
من حقي أن يُعترف بي كشخص قانوني



الهيئة المستقلة
لحقوق الإنسان
"ديوان المظالم"

لا يجوز إنكار وجودي القانوني

كيف أطالب بحقي القانوني عند التعامل مع جهة رسمية؟



المساواة أمام القانون حق لا تفاوض فيه

من حقي أن أعامل بعدالة أمام القانون



الهيئة المستقلة
لحقوق الإنسان
"ديوان المظالم"

لا يجوز التمييز في تطبيق القانون

كيف أرفض التمييز القانوني حتى لو كان لصالح قريب لي؟

حرّ في معتقدي محترم في إنسانيتي

من حقي أن أؤمن بما أختار



الهيئة المستقلة
لحقوق الإنسان
"ديوان المظالم"

لا يجوز إجباري على معتقد لا أريده

كيف أعبر عن قناعاتي دون فرضها على الآخرين؟



حق التجمع والتعبير بكرامة

من حقي أن ألتقي
وأعبر عن رأيي سلمياً



الهيئة المستقلة
لحقوق الإنسان
"ديوان المظالم"

لا يجوز قمعي أو منعي من تجمع سلمي

كيف أمارس حقي في التجمع
مع احترام القانون والآخرين؟





حق المشاركة في شؤون مجتمعي

من حقي أن أشارك في الشأن العام



الهيئة المستقلة
لحقوق الإنسان
"ديوان المظالم"

لا يجوز حرماننا من المشاركة السياسية أو المدنية

ما شكل المشاركة العامة المتاح لي الآن؟



الاحترام...

قاعدة للتعامل الإنساني

من حقي أن أعامل باحترام في كل الظروف



الهيئة المستقلة
لحقوق الإنسان
"ديوان المظالم"

لا يجوز إهانتني أو التقليل من شأنني

الاحترام لا يلغيه الاختلاف

الحماية من الاستغلال

من حقى أن أحمى من الاستغلال
والعمل الجبري



الهيئة المستقلة
لحقوق الإنسان
"ديوان المظالم"

لا يجوز استغلال عملي أو جهدي

ما هي الإشارة التي تدل على استغلال
يجب أن أنتبه له في العمل؟

حق الغذاء الكافي والكرامة

من حقي أن أحصل على غذاء كافٍ وصحي



الهيئة المستقلة
لحقوق الإنسان
"ديوان المظالم"

لا يجوز تعريضي لسوء التغذية

كيف أتعامل مع الطعام
بطريقة تقلل الهدر وتحترم نعمته؟



حق السكن اللائق

من حقي أن أعيش في مسكن آمن ولائق



الهيئة المستقلة
لحقوق الإنسان
"ديوان المظالم"

لا يجوز تهجري دون سبب قانوني

ما دور الفرد والمجتمع في حماية السكن اللائق؟

حق الضمان الاجتماعي

من حقّي أن أحصل على حماية اجتماعية
عند الحاجة



الهيئة المستقلة
لحقوق الإنسان
"ديوان المظالم"

لا يجوز تجاهل من فقدوا مصدر رزقهم

كيف أساند شخصًا محتاجًا دون المساس بكرامته؟

كرامة الطفل... أمان المستقبل

من حق الطفل الرعاية والحماية والتعليم



الهيئة المستقلة
لحقوق الإنسان
"ديوان المظالم"

لا يجوز إيذاء الطفل أو حرمانه من طفولته

ما هو التصرف اليومي الذي يحمي طفلاً في محيطي؟

حق الحماية من التعذيب والقسوة

من حق الحماية من التعذيب وسوء المعاملة



الهيئة المستقلة
لحقوق الإنسان
"ديوان المظالم"

لا يجوز ممارسة العنف ضدي

لا مبرر للعنف تحت أي ظرف

حق الوصول للمعلومات

من حقي الحصول على معلومات تهم حياتي



الهيئة المستقلة
لحقوق الإنسان
"ديوان المظالم"

لا يجوز حجب المعلومات العامة دون سبب قانوني

كيف أطلب بالمعلومة العامة بطريقة قانونية؟

حق الخصوصية الرقمية

من حقّي حماية بياناتي الشخصية



الهيئة المستقلة
لحقوق الإنسان
"ديوان المظالم"

لا يجوز استخدام بياناتي دون إذني

ما الإجراء الذي أستطيع اتخاذه اليوم لحماية بياناتي الرقمية؟



حرية الإبداع والثقافة

من حق التعبير الثقافي والفني



الهيئة المستقلة
لحقوق الإنسان
"ديوان المظالم"

لا يجوز قمع الإبداع



كيف أستخدم الإبداع لخدمة المجتمع لا للإساءة؟



حق المشاركة الثقافية

من حق المشاركة في الحياة الثقافية



الهيئة المستقلة
لحقوق الإنسان
"ديوان المظالم"

لا يجوز تهميش ثقافتي

كيف أشارك في نشاط ثقافي يعكس هويتي؟



حق الهوية والانتماء

من حقى امتلاك هوية
والانتماء لثقافتى





الهيئة المستقلة
لحقوق الإنسان
"ديوان المظالم"

لا يجوز اضطهادي بسبب هويتي

كيف أحافظ على هويتي مع احترام هويات الآخرين؟



حق الحرية من الفقر والحرمان

من حقى العيش بكرامة
بعيداً عن الفقر المدقع





الهيئة المستقلة
لحقوق الإنسان
"ديوان المظالم"

لا يجوز ترك الإنسان دون دعم

ما هي الخطوة التضامنية البسيطة
التي أستطيع القيام بها اليوم؟



حق المساواة بين الجنسين

من حقّي التمتع بالحقوق
دون تمييز بسبب الجنس



الهيئة المستقلة
لحقوق الإنسان
"ديوان المظالم"

لا يجوز التمييز بين النساء والرجال

ما هو السلوك اليومي الذي
أستطيع تغييره لدعم المساواة؟

حق حماية البيئة

من حق العيش
في بيئة نظيفة وآمنة



الهيئة المستقلة
لحقوق الإنسان
"ديوان المظالم"

لا يجوز الإضرار بالبيئة على حساب صحة الإنسان

ما هي العادة البيئية الضارة التي أستطيع التخلي عنها؟

حق الخصوصية الأسرية

لا يجوز استغلال

من حقّي حياة أسرية مستقرة وآمنة



الهيئة المستقلة
لحقوق الإنسان
"ديوان المظالم"

لا يجوز التدخل في شؤون أسرتي دون مبرر قانوني

كيف أحمي خصوصية أسرتي دون التعدي على غيري؟

حق المساواة أمام القانون للجميع

من حقي أن يُعامل الجميع بعدالة أمام القانون



الهيئة المستقلة
لحقوق الإنسان
"ديوان المظالم"

لا يجوز استخدام القانون للإقصاء

العدالة تفقد معناها إن لم تُطبَّق على الجميع

حق الدفاع والعدالة عند الحاجة


من حقّي محاكمة عادلة
والدفاع عن نفسي



الهيئة المستقلة
لحقوق الإنسان
"ديوان المظالم"

لا يجوز حرمان من محامٍ أو ضمانات المحاكمة

لو اتهم شخص ظلماً، ما أول ضمانات قانونية يجب حمايتها؟

An abstract painting with a complex, layered texture. The color palette is dominated by warm tones: deep reds, oranges, and yellows, interspersed with cooler shades of green and grey. The brushstrokes are visible and varied in direction, creating a sense of movement and depth. The overall composition is non-representational, focusing on color and form.

حق اللجوء والحماية من الاضطهاد

من حقي طلب اللجوء عند الاضطهاد



الهيئة المستقلة
لحقوق الإنسان
"ديوان المظالم"

لا يجوز إعادتي إلى مكان يهدد حياتي

كيف أتعاطف عملياً مع اللاجئين وأحترم حقهم في الأمان؟

حق حرية التنقل والإقامة

من حقي التنقل واختيار مكان إقامتي



الهيئة المستقلة
لحقوق الإنسان
"ديوان المظالم"

لا يجوز تقييد تنقلي دون سند قانوني



كيف أمارس حريتي في التنقل مع احترام النظام العام؟

حق العدالة الاجتماعية والتكافل

من حق العيش في مجتمع عادل ومتضامن



الهيئة المستقلة
لحقوق الإنسان
"ديوان المظالم"

لا يجوز تهميش أي فرد أو تجاهل حاجاته الأساسية



ما هي المساهمة البسيطة التي أستطيع تقديمها
لبناء مجتمع أكثر عدلاً وتكافلاً؟

حقوق الإنسان: من المبادئ العالمية إلى الالتزامات الوطنية

الالتزامات فلسطين الدولية

عام 2014: فلسطين تكتمل إلى 14 معاهدة دولية لحقوق الإنسان والقانون الإنساني. هذا الالتزام أكد الدولة باتزام ومعالجة وإعمال هذه الحقوق بموجب القانون المحلي.



المساواة وعدم التمييز
 يلقى الجميع اللجوء والحماية دون تمييز على أساس العرق أو اللون أو الجنس أو الدين.



عالمية
 وتعتبر شاهدة للضرب في حق لكل الناس في كل مكان، ولا يمكن أن تتبدل لذلك معنا أو شكلها منه.

مترابطة وغير قابلة للتجزئة
 إن جعل أحد الحقوق يعنى تجاهل باقي الحقوق الأخرى، فكلها مترابطة في الأهمية.

حجر الأساس: الإعلان العالمي لحقوق الإنسان

19 ديسمبر 1948: الأمم المتحدة لتكتمل الإعلان العالمي لحقوق الإنسان، حقوق الإنسان الدولية الأساسية التي يجب ضمانها عالمياً.



أهم أكثر من 60 من حكومات حقوق الإنسان الدولية. يشكل أساس جميع قوانين حقوق الإنسان الدولية ويصدر الأمم المتحدة دول العالم.



شأن أول وثيقة قانونية تبنت حقوق الإنسان الأساسية التي يجب ضمانها عالمياً.



"العامل الأهم المشترك" لجميع الشعوب والأمم. يحدد مجموعة واسعة من الحقوق والبرامج الأساسية التي يجب على كل من الدول أن تعيد.



