

Jak prawo wspiera nasze zdrowie psychiczne? – wyszukiwanie przepisów prawnych dotyczących ochrony zdrowia psychicznego

SCENARIUSZ DO ZAJĘĆ EDUKACYJNYCH

OBSZAR: ZDROWIE PSYCHICZNE

Scenariusz zajęć został opracowany do wykorzystania na przedmiocie **Edukacja zdrowotna**. Nauczyciel może elastycznie dostosować zaproponowane tutaj treści do specyfiki grupy, z którą pracuje. Scenariusz opiera się na sytuacjach codziennych i realnych wyborach, co sprzyja budowaniu samodzielności oraz odpowiedzialności za własne zdrowie. Nauczyciel decyduje, w jaki sposób wykorzysta ten materiał, uwzględniając potrzeby i możliwości swoich uczniów.



Treści programowe

Treści zawarte w scenariuszu odnoszą się do podstawy programowej z zakresu przedmiotu Edukacja zdrowotna, **Dział 5. Zdrowie psychiczne, punkt 4.** wymagań fakultatywnych [uczeń] *wyszukuje przepisy prawne dotyczące ochrony zdrowia psychicznego*. Koncentrują się na pytaniu wiodącym: „Jak rozwijać przez całe życie umiejętności dbania o dobrostan psychiczny i emocjonalny?”.

Scenariusz jest przeznaczony do wykorzystania w klasach szkoły ponadpodstawowej.



Pojęcia kluczowe: zdrowie psychiczne, ochrona prawna, ochrona zdrowia psychicznego, prawa pacjenta, Rzecznik Praw Obywatelskich, Narodowy Program Ochrony Zdrowia Psychicznego, pomoc psychologiczno-pedagogiczna



Cel główny

Rozwijanie umiejętności wyszukiwania i interpretowania przepisów prawnych związanych z ochroną zdrowia psychicznego oraz kształtowanie świadomości, w jaki sposób obowiązujące przepisy wspierają zdrowie psychiczne/dobrostan psychiczny.



Cele operacyjne

Wiedza i umiejętności

Uczeń:

- wyjaśnia, czym jest dobrostan psychiczny;
- zna przykłady przepisów prawnych chroniących zdrowie psychiczne;
- rozumie, jak prawo może wspierać ochronę zdrowia psychicznego;
- Dostrzega powiązania pomiędzy przepisami dotyczącymi ochrony zdrowia psychicznego a pojawiającymi się problemami w tym zakresie;
- formułuje własne sposoby dbania o zdrowie psychiczne w oparciu o przepisy prawa;
- omawia wybrane prawa pacjenta i sytuacje, gdy te prawa mogą być ograniczane.

Postawy

Uczeń:

- wykazuje chęć dbania o własne zdrowie psychiczne;
- jest świadomy swoich praw i rozumie, dlaczego warto je znać;
- korzysta z pomocy i wsparcia w razie potrzeby.



Formy pracy

- praca indywidualna;
- praca w parach;
- praca w grupach.



Metody pracy

- podające – pogadanka, miniprezentacje;
- problemowe – dyskusja kierowana, analiza źródeł internetowych (akty prawne);
- aktywizujące – mapa myśli, praca z kartą pracy.



Pomoce dydaktyczne

- karta pracy;
- komputer/smartfon/tablet z dostępem do internetu;
- tablica, pisaki;
- przykładowe linki do źródeł: ISAP, gov.pl.



Ewaluacja osiągnięć

- obserwacja zaangażowania uczniów;
- ocena poprawności wypełniania karty pracy;
- ocena trafności powiązań między przepisem a dbaniem o zdrowie psychiczne;
- refleksja uczniów nad znaczeniem przepisów prawa w ich życiu.

 OPIS PRZEBIEGU ZAJĘĆ

1

Wprowadzenie

Krótką rozmowa na temat „Co to znaczy dbać o dobrostan psychiczny? Czy przepisy prawa mogą w tym pomóc?”. Uczniowie podają swoje skojarzenia, opinie.

2

Wprowadzenie definicji zdrowia psychicznego i roli prawa w jego ochronie

Nauczyciel udostępnia uczniom link do [definicji zdrowia psychicznego](#) i prosi o zapoznanie się z nią: „Według definicji WHO zdrowie psychiczne jest stanem, dzięki któremu człowiek może w pełni uczestniczyć w życiu społecznym, jest zdolny do produktywnej pracy, realizuje swoje potrzeby, a ponadto radzi sobie z różnymi sytuacjami. To również podstawa prawidłowego funkcjonowania jednostki w społeczeństwie. Każdy człowiek pełni jednocześnie wiele funkcji np. jest uczniem, dzieckiem, opiekunem zwierząt, członkiem klasy lub innej społeczności. Jeśli może realizować swoje role, to społeczeństwo sprawnie funkcjonuje. Zdrowie jednego człowieka przekłada się zatem na zdrowie społeczeństwa. Na zdrowie psychiczne mają wpływ następujące czynniki:

- optymizm życiowy,
- decyzje życiowe,
- osiągnięcia życiowe,
- pozytywne relacje z innymi,
- asertywność,
- poczucie własnej autonomii,
- system wartości,
- plany na przyszłość i ocena ich dotychczasowej realizacji.

Poza nimi duże znaczenie dla zachowania zdrowia psychicznego ma dbałość o zdrowie fizyczne, czyli między innymi prawidłowe odżywianie, odpowiednia długość oraz jakość snu i odpoczynku, a także aktywność fizyczna”.



Po zapoznaniu się uczniów z tekstem nauczyciel wyświetla w aplikacji Mentimeter pytanie: „Który z czynników wymienionych w tekście ma na Ciebie największy wpływ?”. Uczniowie odpowiadają indywidualnie za pomocą telefonów. Każdy może podać trzy czynniki.

Nauczyciel podsumowuje: „Jak widać, dla różnych osób ważne mogą być różne czynniki w dbaniu o zdrowie psychiczne. Każdy z nas ma inne potrzeby i warto je znać”.

3

Zapoznanie uczniów z przepisami polskiego prawa dotyczącymi zdrowia psychicznego – miniwykład

Nauczyciel zaczyna od wskazania na Konstytucję Rzeczypospolitej Polskiej – ustawę zasadniczą, która w art. 68 gwarantuje prawo do ochrony zdrowia i zapewnia każdemu obywatelowi dostęp do świadczeń opieki zdrowotnej. Nauczyciel może skorzystać z prezentacji do scenariusza.

Treść przepisu:

[Art. 68](#)

Prawo do ochrony zdrowia

1. Każdy ma prawo do ochrony zdrowia.
2. Obywatelom, niezależnie od ich sytuacji materialnej, władze publiczne zapewniają równy dostęp do świadczeń opieki zdrowotnej, finansowanej ze środków publicznych. Warunki i zakres udzielania świadczeń określa ustawa.

Następnie nauczyciel powołuje się na ustawę o ochronie zdrowia psychicznego, ustawę o prawach pacjenta. Najważniejszą ustawą chroniącą zdrowie psychiczne jest [ustawa z dnia 19 sierpnia 1994 r. o ochronie zdrowia psychicznego](#). Ustawa od dnia uchwalenia była wielokrotnie zmieniana. Ustawodawca podkreśla we wstępie do ustawy, że zdrowie psychiczne jest fundamentalnym dobrem osobistym człowieka, a ochrona praw osób z zaburzeniami psychicznymi należy do obowiązków państwa.

Nauczyciel przedstawienia narzędzia do wyszukiwania przepisów: ISAP ([Internetowy System Aktów Prawnych](#)), gov.pl, RCL ([Rządowe Centrum Legislacji](#)), wyszukiwarka Google z operatorami.

Nauczyciel prosi uczniów, aby dobrali się w pary. Ich zadaniem jest:

- wyszukanie w internecie jednego przepisu dotyczącego zdrowia psychicznego z ustaw wskazanych wcześniej przez nauczyciela,
- zanotowanie jego treści i opisanie, jak ten przepis może pomóc w dbaniu o zdrowie psychiczne.

Na koniec zadania nauczyciel może poprosić o wypowiedź kilka osób.

4

WebQuest prawny

Nauczyciel dzieli uczniów na cztery grupy, każda ma inne zadanie i „pakiet słów-kluczy” do wyszukiwarki ISAP/gov.pl:

- **Grupa A – Prawa pacjenta:** znajdź i streść trzy prawa kluczowe dla zdrowia psychicznego (np. prawo do informacji, zgody, tajemnicy). Przy każdym prawie napisz: Po co jest? Przykład z życia ([ISAP](#)).
- **Grupa B – UOZP:** szukaj przepisy o przyjęciu bez zgody, środowiskowych formach opieki i ochronie godności. Zrób schemat decyzyjny, co się dzieje po zgłoszeniu do CZP/SOR ([SIP Lex](#)).

- **Grupa C – NPOZP 2023–2030:** wypisz trzy cele programu i oceń, jak mogą realnie wspierać młodych dorosłych (np. krótszy czas oczekiwania, deinstytucjonalizacja) ([ISAPGov.pl](https://isap.gov.pl)).
- **Grupa D – Szkoła:** znajdź aktualne zasady organizacji pomocy psychologiczno-pedagogicznej i wypisz, jak uczeń może o nią poprosić (kto, gdzie, w jakiej formie) ([Prawo Vulcan](#)).

Efekt pracy: jednostronicowa infografika (papier/Canva) + poprawne cytowanie (bibliografia: tytuł, Dz.U./ISAP).

5

Jaki to przepis? – praca w grupach z kartą pracy

Uczniowie pracują w tych samych grupach. Każda grupa otrzymuje kartę pracy z opisami sytuacji i do jednej lub do dwóch z nich (w zależności od tego, ile jest czasu) szuka przepisu, który się do nich odnosi.

Na zakończenie każda grupa prezentuje wyniki. Nauczyciel rozpoczyna dyskusję: „Jakie przepisy uznaliście za najważniejsze i dlaczego?”, „Czy prawo może realnie chronić nasze zdrowie psychiczne?”.

6

Podsumowanie lekcji

Nauczyciel na koniec lekcji przypomina poznane ustawy, które mają za zadanie w konkretny sposób zabezpieczyć zdrowie psychiczne każdej osoby. Pracując na przykładach, uczniowie zobaczyli konkretne możliwości stosowania przepisów.



Sposoby dostosowania przebiegu zajęć dla uczniów ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi

- uproszczone treści przepisów;
- możliwość korzystania z pomocy kolegi lub asystenta;
- możliwość udzielenia ustnej odpowiedzi zamiast zapisywania jej;
- wydłużony czas na wyszukiwanie informacji.



Komentarz metodyczny dla nauczyciela

Lekcja łączy elementy edukacji prawnej i psychologicznej, co pozwala uczniom zobaczyć, że dbanie o zdrowie psychiczne ma nie tylko wymiar indywidualny, ale również prawny. Ważne jest, aby nauczyciel w czasie zajęć aktywnie wspierał uczniów w interpretacji treści przepisów prawnych i zachęcał do myślenia o ich praktycznym zastosowaniu.

Realizując treści zawarte w scenariuszu, można skorzystać z rekomendowanych zasobów Zintegrowanej Platformy Edukacyjnej (zpe.gov.pl) dostępnych w następujących lekcjach [online, dostęp dn. 9.09.2025]:

- [„Zdrowie fizyczne, psychiczne, emocjonalne i społeczne – zależności”](#);
- [„Zdrowie psychiczne”](#).



Bibliografia

- Balicki M., Fiutak A, Gardocka E., (2024), „Ustawa o ochronie zdrowia psychicznego. Komentarz”, Warszawa: C.H. BECK.
- Drembkowski P., Kmiecik B., Tymiński R. (red. nauk.), (2023), „Ochrona zdrowia psychicznego. Komentarz”, Warszawa: Wolters Kluwer.

- Syroka-Marczewska K., (2023), „[Czy prawo dba o nasze zdrowie psychiczne?](#)”, film na kanale Wydział Prawa i Administracji UW na YouTube [online, dostęp dn. 9.09.2025].
- Weryński M., (2017), „Zaburzenia psychiczne coraz bardziej powszechne. Jak prawo traktuje chorych?”, artykuł na stronie [prawo.gazetaprawna.pl](#) [online, dostęp dn. 9.09.2025].

Materiały i źródła (dla uczniów)

- Ustawa o ochronie zdrowia psychicznego – tekst jednolity (Dz.U. z 2024 r. poz. 917). [ISAPSIP Lex](#)
- Narodowy Program Ochrony Zdrowia Psychicznego 2023–2030 (rozporządzenie RM). [ISAP](#)
- Ustawa o prawach pacjenta i Rzeczniku Praw Pacjenta – tekst jednolity. [ISAP](#)
- Program pilotażowy Centrów Zdrowia Psychicznego (i nowelizacje). [ISAP+1](#)
- Rozporządzenie w sprawie pomocy psychologiczno-pedagogicznej (szkoły/placówki). [Prawo Vulcan](#)
- Portale: ISAP/RCL (wyszukiwarka aktów), gov.pl (MZ, ME), Rzecznik Praw Pacjenta (materiały dla pacjentów). [ISAPGov.pl](#)

Prawo w ochronie zdrowia psychicznego

KARTA PRACY

Instrukcja dla uczniów:

1. W grupach przeczytajcie opis sytuacji.
2. Wyszukajcie przepis prawny, który może pomóc w rozwiązaniu problemu.
3. Zapiszcie tytuł aktu prawnego i, jeśli to możliwe, konkretny artykuł.
4. Zaproponujcie konstruktywną reakcję – co może zrobić osoba w tej sytuacji, aby chronić swój dobrostan psychiczny.

Opis sytuacji	Przepis prawny, który może pomóc (tytuł aktu, artykuł)	Proponowana konstruktywna reakcja
Kryzys emocjonalny – Kamil niedawno stracił bliskiego członka rodziny. Przestał spotykać się z przyjaciółmi, ma problemy ze snem i koncentracją. Czuje się przytłoczony i bezradny, ale nie wie, do kogo może się zwrócić.		
Dostęp do pomocy psychologicznej – Ania jest przygnębiona, ma dużo obowiązków w szkole i często płacze. Chciałaby porozmawiać z psychologiem, ale w jej szkole nie ma specjalisty, a rodzice nie wiedzą, gdzie szukać pomocy.		



Opis sytuacji	Przepis prawny, który może pomóc (tytuł aktu, artykuł)	Propozycja konstruktywnej reakcji
Presja wyników w nauce – Ola odczuwa silną presję ze strony rodziców, aby mieć same najlepsze oceny. Uczy się po wiele godzin dziennie, rezygnuje z odpoczynku i spotkań z koleżankami. Coraz częściej boli ją brzuch i ma problemy ze snem.		
Cyberprzemoc w sieci – Bartek opublikował w internecie zdjęcie z wakacji. Kilka osób zaczęło wysyłać mu obraźliwe komentarze i przerabiać zdjęcie w ośmieszający sposób. Bartek czuje się upokorzony i boi się, że zobaczą to wszyscy jego znajomi. Jest załamany i ma objawy depresji.		

Prawo w ochronie zdrowia psychicznego (klucz dla nauczyciela)

KARTA PRACY

1. Do sytuacji Kamila zastosowanie ma **Ustawa z dnia 19 sierpnia 1994 r. o ochronie zdrowia psychicznego**.

Art. 2 ust. 1 pkt 1 tej ustawy stanowi, że:

„Ochrona zdrowia psychicznego polega w szczególności na zapewnieniu osobom z zaburzeniami psychicznymi wielostronnej i powszechnie dostępnej opieki zdrowotnej oraz innych form pomocy niezbędnych do życia w środowisku rodzinnym i społecznym”.

Oznacza to, że Kamil ma prawo do **bezpłatnej i dostępnej pomocy psychologicznej lub psychiatrycznej** w ramach systemu ochrony zdrowia psychicznego, w tym np. w **Centrum Zdrowia Psychicznego**, poradni zdrowia psychicznego czy poprzez pomoc psychologiczno-pedagogiczną w szkole.

2. W opisie sytuacji Ani zastosowanie ma **Ustawa z dnia 7 września 1991 r. o systemie oświaty** wraz z przepisami wykonawczymi dotyczącymi pomocy psychologiczno-pedagogicznej.

Kluczowy jest art. 26 ust. 1 tej ustawy, który mówi:

„Szkoly i placówki zapewniają uczniom dostęp do pomocy psychologiczno-pedagogicznej, polegającej na rozpoznawaniu i zaspokajaniu indywidualnych potrzeb rozwojowych i edukacyjnych oraz rozpoznawaniu możliwości psychofizycznych ucznia”.

Dzięki temu przepisowi Ania ma prawo do skorzystania z pomocy psychologicznej także wtedy, gdy w szkole nie ma etatowego psychologa – dyrektor szkoły ma obowiązek zorganizować taką pomoc np. poprzez specjalistę zatrudnionego w poradni psychologiczno-pedagogicznej albo w innej placówce współpracującej.

3. W przypadku Oli zastosowanie ma Ustawa z dnia 14 grudnia 2016 r. – Prawo oświatowe.

Art. 1 pkt 4 i 5 tej ustawy wskazuje, że system oświaty zapewnia:

- „wspomaganie przez szkołę wychowawczej roli rodziny”,
- „umożliwienie uczniom podtrzymywania równowagi między obowiązkami szkolnymi a potrzebą rozwoju osobistego i odpoczynku” (w praktyce – poprzez organizację pomocy psychologiczno-pedagogicznej i dbałość o dobro ucznia).

Dzięki temu przepisowi szkoła ma **obowiązek wspierać ucznia w sytuacjach przeciążenia** i organizować pomoc psychologiczną lub pedagogiczną, aby chronić jego zdrowie psychiczne i fizyczne.

4. W przypadku Bartka zastosowanie mają przepisy Ustawy z dnia 19 sierpnia 1994 r. o ochronie zdrowia psychicznego.

Art. 2 ust. 1 pkt 2 mówi, że ochrona zdrowia psychicznego polega w szczególności na: „kształtowaniu wobec osób z zaburzeniami psychicznymi właściwych postaw społecznych, a zwłaszcza zrozumienia, tolerancji, życzliwości, a także przeciwdziałaniu ich dyskryminacji”.

Art. 2 ust. 1 pkt 1 dodaje, że ochrona zdrowia psychicznego polega także na: „zapewnieniu osobom z zaburzeniami psychicznymi wielostronnej i powszechnie dostępnej opieki zdrowotnej oraz innych form pomocy niezbędnych do życia w środowisku rodzinnym i społecznym”.

W praktyce oznacza to, że Bartek – jako osoba dotknięta skutkami cyberprzemocy, które wywołują u niego cierpienie psychiczne – ma prawo do **pomocy psychologicznej** w ramach systemu ochrony zdrowia psychicznego, np. w **Centrum Zdrowia Psychicznego**, poradni psychologiczno-pedagogicznej lub poprzez szkolnego specjalistę.