

T.C.
MİLLÎ EĞİTİM BAKANLIĞI
Hayat Boyu Öğrenme Genel Müdürlüğü

KİŞİSEL GELİŞİM VE EĞİTİM ALANI
SİGARA BAĞIMLILIĞINDAN KORUNMA
KURS PROGRAMI

Ankara, 2017

İÇİNDEKİLER

PROGRAMIN ADI.....	Error! Bookmark not defined.
PROGRAMIN DAYANAĞI	Error! Bookmark not defined.
PROGRAMA GİRİŞ KOŞULLARI	Error! Bookmark not defined.
EĞİTİMCİLERİN NİTELİĞİ.....	Error! Bookmark not defined.
PROGRAMIN AMAÇLARI.....	2
PROGRAMIN UYGULANMASIYLA İLGİLİ AÇIKLAMALAR	Error! Bookmark not defined.
PROGRAMIN KREDİSİ	3
PROGRAM SÜRESİ VE İÇERİĞİ	3
ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME	4
PROGRAMIN UYGULANMASINDA KULLANILACAK ÖĞRETİM ARAÇ-GEREÇLERİ	4
BELGELENDİRME	Error! Bookmark not defined.

PROGRAMIN ADI

Sigara Bağımlılığından Korunma

PROGRAMIN DAYANAĞI

1. 24.06.1973 tarihli ve 14574 sayılı Resmî Gazete' de yayımlanan, 1739 sayılı Millî Eğitim Temel Kanunu,
2. Talim ve Terbiye Kurulu Başkanlığının 20.04.2016 tarihli ve 19 sayılı kararı ile kabul edilen, Yaygın Eğitim Kurumları Çerçeve Kurs Programı,
3. Talim ve Terbiye Kurulu Başkanlığının 08.02.2011 tarihli ve 10 sayılı kararı ile onaylanan, Meslekî ve Teknik Eğitim Okul ve Kurumları Çerçeve Öğretim Programları kapsamında hazırlanan "Aile ve Tüketici Hizmetleri Öğretim Programı"

PROGRAMA GİRİŞ KOŞULLARI

1. Okuryazar olmak,
2. 13 yaşını tamamlamış olmak,
3. Kursun amaçlarını yerine getirebilecek bedensel ve zihinsel özelliklere sahip olmak.

EĞİTİCİLERİN NİTELİĞİ

Kurs programının uygulanmasında eğiticiler aşağıdaki öncelik sırasına göre görevlendirilirler;

1. Talim ve Terbiye Kurulu Başkanlığınca yayımlanan "Öğretmenlik Alanları, Atama ve Ders Okutma Esaslarına İlişkin Çizelgeye" göre;
 - a. Aile ve Tüketici Bilimleri,
 - b. Sağlık/Sağlık Hizmetleri,
 - c. Sağlık Bilgisi,
 - ç. Rehberlik alan öğretmeni olarak atananlar,

Öğretmen bulunamaması durumunda öğretmen olarak atanabilecek nitelikte olanlar,

2. Talim ve Terbiye Kurulu Başkanlığınca yayımlanan "Öğretmenlik Alanları, Atama ve Ders Okutma Esaslarına İlişkin Çizelge" ile Aile ve Tüketici Bilimleri, Sağlık/ Sağlık Hizmetleri, Sağlık Bilgisi ve Rehberlik alanlarına kaynak teşkil eden yükseköğretim programları / fakülte mezunları,
3. Aile ve Tüketici Bilimleri, Sağlık/ Sağlık Hizmetleri, Sağlık Bilgisi ve Rehberlik alanlarına kaynak teşkil eden yükseköğretim kurumlarında görevli öğretim üyesi, öğretim görevlileri, öğretmen/eğitici olarak görev almalıdır.

PROGRAMIN AMAÇLARI

Sigara bağımlılığından korunma kursunu bitiren bireyin,

1. Sigaraya başlama nedenlerini bilmesi,
2. Sigaranın neden olduğu hastalıkları bilmesi,
3. Sigaranın insan üzerindeki fizyolojik ve psikolojik etkilerini bilmesi,
4. Sigara bağımlılığından korunma yöntemlerini sıralaması ve açıklaması amaçlanmaktadır.

PROGRAMIN UYGULANMASIYLA İLGİLİ AÇIKLAMALAR

1. Sigaranın insan sağlığı üzerindeki olumsuz etkileri bilinmektedir. Sigara bağımlılığı kanser, akciğer ve kalp hastalıkları dâhil birçok hayati sağlık sorunun sebepleri arasında sayılmaktadır. Sigaranın içinde bulunan nikotin yüksek derecede bağımlılık yapıcı bir maddedir ve beyindeki nörotransmitter denilen ve ruh hali ve davranışları düzenlemeye yarayan kimyasalların salınımını artırır. Bu bağımlılıktan kurtulmak son derece zor bir süreçtir. Bu nedenle sigaraya hiç başlamamak, kişinin sigarayı arama ve kullanma ile başlayan sürecini tekrarlayıcı bir beyin hastalığı haline getirmemek gerekmektedir. Bu programla, bireylerin sigara bağımlılığından kurtulma ve korunma yollarını öğrenmesi ve bu konuda farkındalık kazanmaları amaçlanmaktadır.
2. Kurs Programı, Millî Eğitim Bakanlığında görevli uzmanlar, alan öğretmenleri ve alan uzmanları ile iş birliği içinde hazırlanmıştır.
3. Programın uygulanmasında ağırlıklı olarak grupla öğretimi destekleyici yöntem ve teknikler uygulanır.
4. Program süresince kursiyerlere program içeriğinin öğretilmesi için ihtiyaç duyduğu araç, gereç ve malzemeler temin edilmeli, donanımlar sağlanmalı ve gerektiğinde bilgisayar destekli öğretim faaliyetlerinden (slaytlar, akıllı tahtalar) faydalanılmalıdır. Değişik zamanlarda kursiyerlere alışkanlık ve eğitim ile ilgili video ve film izletilmesi sağlanacaktır.
5. Sigara bağımlılığından korunma kurs programının amaçları ve içeriği yoluyla kursa katılan bireylere aşağıdaki tabloda verilen değerlerin kazandırılması ve bu yolla bireylerin geliştirilmesi hedeflenmiştir.

DEĞERLER
Kurallara Uyma
Sabır
Sorumluluk
Hoşgörü

Duyarlık
Empati

6. Program, Hayat Boyu Öğrenme Genel Müdürlüğüne bağlı eğitim kurumlarında veya diğer kurumlarca açılan ve eğitim-öğretime uygun ortamlarda uygulanır.
7. Program süresince bireylerin merak uyandırma, planlama, araştırma ve keşfetme, çözümlenme ve derinleştirme, paylaşma ve yaşantıya uygulama etkinliklerini gerçekleştirmeleri sağlanarak bireyin öğrenmeye etkin katılımı desteklenmelidir.
8. Programın uygulanmasında rehberlik hizmeti sunan eğiticiler, kursiyerlerin kişisel nedenlerle yeterliliklerinin değişmesi ve gelişmesine katkıda bulunacak bir rehber niteliğinde olmalıdır. Eğiticiler programın uygulanması sürecinde sigaranın sadece fiziksel bir bağımlılık değil sosyal ve ruhsal bir bağımlılık da olduğunu vurgulamalıdır. Eğiticiler sigaranın sadece kalp ve akciğerlere değil vücuttaki tüm doku ve organlara da zarar verdiğini belirterek sigaranın tahrip edici gücüne değinmelidir. Ayrıca sigaranın fizyolojik ve ruhsal pek çok zararının yanında ekonomik olarak da bir külfet olduğunun altını çizmelidir.

PROGRAMIN KREDİSİ

Genel kurs programlarında kredilendirme yapılmamaktadır.

PROGRAM SÜRESİ VE İÇERİĞİ

Kurs programının süresi; günde en fazla 8 ders saati uygulanacak şekilde toplam 32 ders saatidir.

Konular	Süre (Ders Saati)
Sigara Alışkanlığı	16
Sigara Alışkanlığına Karşı Alınabilecek Önlemler	16
TOPLAM	32

İÇERİK

1. SİGARA BAĞIMLILIĞI

- 1.1. Sigaraya Başlama Nedenleri,
- 1.2. Sigaranın Neden Olduğu Hastalıklar,
 - 1.2.1. Sırt ve Bel Ağrısı,
 - 1.2.2. İlaça Karşı Bağışıklık,
 - 1.2.3. Kısırlık,
 - 1.2.4. Menopoz,

- 1.2.5. Erken Yaşlanma,
- 1.2.6. Diş Kaybı,
- 1.2.7. Kanser Çeşitleri,
- 1.2.8. Diğerleri,
- 1.3. Sigaranın Fizyolojik ve Psikolojik Etkileri,
 - 1.3.1. Fizyolojik Etkileri,
 - 1.3.2. Psikolojik Etkileri,

2. SİGARABAĞIMLILIĞINAKARŞIALINABİLECEKÖNLEMLER

- 2.1. Bireysel Önlemler,
- 2.2. Toplumsal Önlemler,
- 2.3. Kurum ve Kuruluşlarca Alınan Önlemler,
 - 2.3.1. Ulusal Sigara Kontrol Programı Çerçevesinde Tütün Ürünlerine Olan Talebin Azaltılmasına Yönelik Alınan Önlemler,
 - 2.3.2. Yasanın Diğer Ülke Yasalarına Üstünlükleri,

ÖLÇME VE DEĞERLENDİRMEYLE İLGİLİ ESASLAR

1. Değerlendirme, Yaygın Eğitim Kurumları Yönetmeliği esaslarına göre belirlenmelidir.

Buna göre,

- Kursiyerin kendi kendine yaptığı tüm öğrenim faaliyetler,
- Kursiyerin performansına dayalı olarak gerçekleştirilecek sınavlar,
- Kursiyere kurs sonunda yapılan uygulamalı sınavlar,

100 puan üzerinden değerlendirilir.

2. Değerlendirme; ders öğretmeni tarafından yazılı, sözlü, uygulamalı sınavlar veya varsa ödev ya da projelere göre yapılır. Birden fazla sınav şekli ile sınavı yapılan dersin puanı veya notu, bu sınavların aritmetik ortalaması ile belirlenir. Bu puan veya not, kursun başarı puan ya da notu olarak değerlendirilir.
3. Programların özelliğine göre sınavlar ve başarı değerlendirmesi bilişim teknolojisi kullanılarak da yapılabilir.
4. Kursiyerlerin sağlık durumları veya bedensel engelleri nedeniyle bazı derslerdeki sınavlar, durumlarına uygun sınav yöntemiyle yapılır.

PROGRAMIN UYGULANMASINDA KULLANILACAK ÖĞRETİM ARAÇ-GEREÇLERİ

1. Ders kitabı olarak, Millî Eğitim Bakanlığının yayınlamış olduğu materyaller kullanılmalıdır.

2. Programın uygulama sürecinde; kaynak ders kitapları, bireysel öğrenme materyalleri ve kaynak ders kitaplarının bulunmaması durumunda öğretmen/eğitici tarafından hazırlanan ders notlarından yararlanılabilir.
3. Programın uygulanabilmesi için alan standart donanımları ve programın gerektirdiği diğer donanımlar kullanılacaktır.

Yararlanacak bazı araç ve gereçler şunlardır:

Bilgisayar,

Projeksiyon,

Fotoğraflar,

Afiş,

Broşür,

Dergiler,

Uyarıcı Pano,

Duyuru Panosu,

Uyarıcı Resimler,

Konuya Yönelik CD, VCD,

Tahta,

Kalem Vb.

BELGELENDİRME

Kursu başarı ile tamamlayanlara, kurs bitirme belgesi düzenlenir.