大学生健康教育课程学习体会

2022级、计算机科学与技术、1224020897、金明俊

首先在大学生健康教育课程的学习中，我体会到了老师的专业素养和教学功底，让我一个非医学专业学生都很容易听懂。而且老师也十分的亲切，还贴心地为不敢在课堂上发言同学们准备了可以在荧幕上发匿名弹幕，自由表达疑问的小程序，保护了内向同学们的心理健康。

然后，通过这次大学生健康教育课程的学习，让我重新认识了许多科学的性健康知识，意识到性教育不仅仅是对身体知识的学习，更是一种对自我健康的尊重。由于大家在青春期对性的认识仅来源于零碎的网络信息或者非正式渠道，所以很容易形成误解，本课程的学习帮助我更正了之前一些片面的理解。同时也让我了解了异性之间的生理构造上的区别，有了许多新的认识。尤其是性器官的构造和功能远比我之前理解的复杂，而且在上大学生健康教育课程之前我对于女性的生理构造以及机制上了解的更加的少。所以本次的学习也让我从另一种角度更深刻的理解到了女性所经理的辛苦。

最后，通过大学生健康教育课程的学习，我逐渐形成了一种更为开放和包容的态度。性健康不应被视为一个禁忌话题，而是每个人生活中不可或缺的一部分。这种认知使我更加理性地看待自己的身体，理解身体的需求和健康的重要性，也可以让我们避免许多因为缺乏健康知识导致的伤害和风险。