



ALEX akcióban

# GYAKORLATI TANÁCSOK ÉS BEPILLANTÁS VALÓS HELYZETEKBE



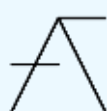
Az Európai Unió  
társfinanszírozásával

|           |                                                             |           |
|-----------|-------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>01</b> | <b><u>BEVEZETŐ</u></b> .....                                | <b>1</b>  |
| <b>02</b> | <b><u>TESZTELÉS SZERTE EURÓPÁBAN</u></b> .....              | <b>2</b>  |
| <b>03</b> | <b><u>TANÁCSOK SZAKEMBERKTŐL ÉS FIATALOKTÓL</u></b> .....   | <b>18</b> |
| <b>04</b> | <b><u>ALEX MINT BEFOGADÓ ÉS SOKOLDALÚ CSETBOT</u></b> ..... | <b>24</b> |
| <b>05</b> | <b><u>INSPIRÁCIÓK - HOGY TANULHATSZ ALEXSEL?</u></b> .....  | <b>29</b> |
| <b>06</b> | <b><u>ÖSSZEFOGLALÁS</u></b> .....                           | <b>35</b> |



# TARTALOMJEGYZÉK

## A SZERZŐK



arteria  
foundation



# Bevezető



Egy oktatási célú, hatékony csetbot létrehozása nemcsak tervezést és technikai feltételeket igényel – a siker kulcsa a gyakorlatiasság és a felhasználói fókusz. Ez az útmutató az ALEX csetbot fejlesztésének tapasztalatait osztja meg, amelyet azért hoztunk létre, hogy megbízható és befogadó szexuális edukációt nyújtson a fiatalok számára. Bármilyen innovatív is egy eszköz, csak akkor tölti be valóban a szerepét, ha a gyakorlatban is megfelel a felhasználók igényeinek. Ami a tervezés során ígéretesnek tűnik, később akár hatástalannak is bizonyulhat, míg a kezdetben kevésbé fontosnak vélt funkciók alapvető jelentőségűvé válhatnak.

A finomhangolás, a módosítások elengedhetetlenek a fejlesztésben. Így kiemelten fontos a tesztelés, a korlátok feltérképezése, hiányosságainak azonosítása és az első sikerek megtapasztalása. A visszajelzések segítenek megválaszolni a kulcskérdéseket: hatékony az információk átadása? Örömmel használják a csetbotot? Min javítsunk? Az ALEX-et számos különböző helyzetben teszteltük azért, hogy felmérjük működőképességét, és ezzel hiteles tudásanyagot és pozitív tanulási élményt nyújtsunk.

A következő fejezetek a tesztelés során tanult ajánlásokat tartalmazzák. Az első rész a pilot eseményeket és a visszajelzéseket ismerteti. A második a szakemberek tanácsait gyűjti össze: bevált gyakorlatokat, a befogadó párbeszéd jellemzőit, valamint technikai és tartalmi tippeket ALEX alkalmazására valós helyzetekben. A harmadik ALEX befogadó szemléletét és sokoldalúságát mutatja be különböző korosztályok és marginalizált csoportokra nézve – ahogy stratégiákat is az előítéletek leküzdésére és a nehézségekkel küzdő tanulók támogatására. A negyedik fejezet inspiráló példákat sorol fel, bemutatva, hogyan válhatnak a csetbotok nemcsak oktatási eszközökké, hanem a tudatosság, a csoportos tanulás, valamint az egészséges énkép és kapcsolatok támogatójává is

Ahogy a digitális környezet változik, a csetbotok oktatási potenciálja is egyre nagyobb. Az ALEX bizonyítja, hogy a technológia képes a tanulást hozzáférhetőbbé, élvezetesebbé és hatásosabbá tenni. A felhasználói igények és visszajelzések alapján történő folyamatos fejlesztéssel és alkalmazkodással az ALEX hosszú távon is értékes erőforrás maradhat a fiatalok számára, akik befogadó szexuális és reprodukzív egészségügyi ismereteket keresnek.



## 2

# Tesztelés szerte Európában



## A tesztelés áttekintése országonként

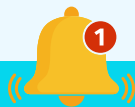
### # Belgium

Belgiumban az ALEX csetbot tesztelése teljes egészében online történt, több alkalomra elosztva, elsősorban ifjúsági szakemberekkel és fiatalokkal. Ez a decentralizált, informális megközelítés lehetővé tette, hogy a résztvevők ismerős környezetben, saját tempójukban ismerkedjenek meg az ALEX-szel.

Az ifjúsági szakemberek eléréséhez a szervezet a Vallon Régióban – különösen Mons környékén – működő szakmai hálózatát mozgósította. A szakembereket arra kérték, hogy egyénileg vagy kollégáikkal, illetve mentorált fiataljaikkal együtt próbálják ki az ALEX-et. Volt, aki önállóan kezdte el használni a csetbotot, míg mások kisebb csoportos alkalmakat tartottak fiataloknak, hogy közvetlenül figyelhessék a reakciókat, és informális visszajelzéseket gyűjthessenek.

Ezzel párhuzamosan fiatalokat is bevontak a szélesebb hálózataikon keresztül, pl. a UMonsegyetem hallgatóit és helyi ifjúsági központok fiataljait. Bár a legtöbben az ALEX-et az Instagram Messenger felületén keresztül használták, a weboldalon elérhető segédanyagokra is felhívták a figyelmet. A résztvevők írásos visszajelzést adtak, miután különböző témaköröket és interakciókat próbáltak ki a csetbottal.

A tesztelés informális jellege lehetővé tette a chatbot természetes, közvetlen használatát, ami jól szimulálta, hogyan használhatják azt a fiatalok a mindennapi életükben. Összesen 13 ifjúsági szakember és 20 fiatal vett részt a tesztelésben, több héten keresztül.



**Mindkét csoport visszajelzése rendkívül pozitív volt. Az ifjúsági szakemberek dicsérték ALEX intuitív navigációját, lebilincselő formátumát, valamint azt, hogy olyan érzékeny, de fontos témákról van szó benne, mint a beleegyezés, a fogamzásgátlás, a nemi identitás és a szexuális orientáció. Kiemelték, hogy ALEX hasznos, biztonságos, strukturált és könnyen hozzáférhető forrásként szolgál. Gyakran dicsérték a világos válaszokat, az előre meghatározott kategóriákat és az interaktív elemeket, például a kvizeket.**

**A fiatalok örültek az ALEX barátságos hangnemének, ítélkezésmentes hozzáállásának, valamint a GIF-eknek és emojiknak, melyek miatt a csetbot kevésbé hivatalos jellegű. Sokan elmondták, hogy a csetbot segített nekik jobban megérteni összetett kérdéseket, mindezt könnyeden, informálisan és bizalmasan. Néhányan hiányolták a szabadon megfogalmazott kérdéseket, vagy a csetbot előre beállított struktúráját. A javaslatok között szerepelt a válaszadási lehetőségek nagyobb rugalmassága, több tudományos részlet, valamint mélyebb tartalom olyan konkrét témákban, mint a férfi fogamzásgátlás és a szexuális nyomásgyakorlás.**

Fontos, hogy ezt a visszajelzést az ALEX szándékosan választott felépítésének tudatában értékeljük. Az Instagramon működő csetbot szabályalapú, nem mesterséges intelligenciára épül; nem ad spontán válaszokat, hanem szakértők által átnézett, előre meghatározott válaszokat ad. Ezt a formátumot éppen azért választottuk, hogy minden megosztott információ pontos, biztonságos és félrevezetéstől mentes legyen – ez különösen fontos, amikor érzékeny témákról, például a szexuális és reprodukív egészségről van szó.

Összességében a belgiumi tesztelés megerősítette, hogy az ALEX értékes és releváns eszköz mind a fiatalok, mind az ifjúsági szakemberek számára. Annak ellenére, hogy szabályalapú eszközzel van szó, az ALEX sikeresen ösztönözte a nyílt, biztonságos, játékos és informatív párbeszédet. Az átgondolt tervezés, a könnyű hozzáférhetőség és a befogadó tartalom együttese lelkesedéssel és bizalommal találkozott. Mindez erős potenciált mutat az eszköz szélesebb körű alkalmazására oktatási és ifjúsági munkahelyzetekben.

## # Szlovénia

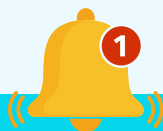


A tesztelés során az ALEX chatbotot mindkét célcsoport — a fiatalok és az ifjúsági szakemberek — körében bemutattuk különböző tevékenységeken keresztül. Ide tartoztak többek között a workshopok, élő bemutatók, események, valamint egy helyi egészségfesztiválra is kitelepültünk.

A fiatalok számára egy workshopot tartottunk egy helyi általános iskolában, 13–14 éves diákok részvételével. Az egy tanórás foglalkozás célja az volt, hogy bemutassa, hogyan használhatók az okostelefonok nemcsak szórakozásra, hanem hatékony tanulási eszközként is.

A tanulók behozhatták a telefonjaikat az órára, aminek örültek. Megismerkedtek az ALEX chatbottal, és azok számára, akik nem rendelkeztek Instagram-fiókkal, alternatív hozzáférést biztosítottunk a projekt weboldalán keresztül, ahogy a kapcsolódó oktatási anyagokhoz is. Ezzel a megközelítéssel értük el, hogy többféle hozzáférési lehetőséget adjunk, megfelelve a különféle felhasználói igényeknek. A diákok először egyénileg használták az ALEX-et, majd kisebb csoportokban megvitatták tapasztalataikat. A workshopot vezető facilitátor végig segítette a résztvevőket, különösen az elején, amikor néhány tanuló kisebb nehézségeket tapasztalt a chatbot felületén való eligazodásban, főként az információsűrűség és a felépítés miatt. Rövid ismerkedés után azonban a használatuk jelentősen gördülékenyebbé vált. Az óra végén rövid közös beszélgetés zajlott az élményekről és a tartalom relevanciájáról, majd a diákok visszajelző kérdőívet töltöttek ki.

ALEX-et bemutattuk a helyi Egészségfesztiválon is, ahol információs standdal jelentünk meg. Szórólapjainkon megtalálható volt a QR-kód, ami közvetlenül a chatbothoz vezet. A QR-kódok nagy érdeklődést váltottak ki a fiatalok körében, akik szívesen próbálták ki a chatbotot, majd visszajelzést is adtak nekünk. A fesztiválon ifjúsági szakemberek is megismerkedhettek az ALEX-szel, akik különböző területekről érkeztek, például egészségmegelőzési szolgálatoktól, ifjúsági szervezetektől és helyi közösségi házaktól.



**Ezzel párhuzamosan célzott e-mail kommunikációval is növeltük az ALEX ismertségét. Több mint tíz helyi ifjúsági szervezetet kerestünk meg, amelyek különféle területeken dolgoznak fiatalokkal. Hozzáférést adtunk nekik ALEX-hez, és arra kértük őket, hogy osszák meg a visszajelző kérdőívet saját hálózataikban. Emellett korábbi ifjúsági projektek résztvevőit is megszólítottunk, bátorítva őket a chatbot megismerésére.**

További élő bemutatókra is sor került, kifejezetten szakemberek számára, fókuszcsoportos formában. Ezek az alkalmak rendkívül hasznosak voltak abból a szempontból, hogy mélyebb, kvalitatív visszajelzéseket gyűjtsünk a fiatalok szexuális és reprodukatív egészségügyi edukációjával kapcsolatos szükségletekről. A szakemberek javaslatokat is tettek arra, hogy milyen módszerekkel lehet a leghatékonyabban átadni a tudásanyagot. A bemutatók során promóciós anyagokat — szórólapokat és infografikákat QR-kódokkal — is osztottunk, hogy megkönnyítsük a fiatal felhasználók számára az elérést.



Összességében az ifjúsági szakemberek visszajelzése rendkívül pozitív volt. Üdvözölték az ALEX által nyújtott átfogó és könnyen hozzáférhető tartalmat, és méltatták azt az innovatív megközelítést, mely révén egy anonim, mindig elérhető oktatási forrás áll a fiatalok rendelkezésére. Különösen értékelték, hogy az információk nemcsak Instagramon, hanem webalapú platformon keresztül is elérhetők, így azok is hozzáférnek, akik nem használnak közösségi médiát. Kiemelték, hogy az ALEX hozzájárulhat ahhoz, hogy a fiatalok felnőtt közvetítés nélkül is önállóan hozzáférhessenek megbízható információkhoz. Bár felmerült némi aggodalom a képernyőidő növekedése kapcsán, sokan felismerték a digitális technológiák felelős, oktatási célú használatának előmozdításában rejlő hozzáadott értéket.

## # Lengyelország

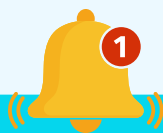
Lengyelországban összesen 64 fő tesztelte ALEX-et, köztük 38 fiatal 13 és 25 év között, valamint 26, formális és nemformális oktatásban dolgozó szakember. A formális oktatást különböző tantárgyakat tanító pedagógusok képviselték, míg a nemformális oktatás területéről ifjúsági központok munkatársait, sportedzőket, fiatal katonák gondozóit, mentális problémákkal élő fiatalokkal foglalkozó szakembereket, valamint ifjúsági szórakoztató rendezvények szervezőit vontuk be. Ez a sokszínű tesztelői kör széles körű rálátást biztosított számunkra arra, hogyan működik ALEX különböző helyzetekben.

A fiatalok esetében szándékosan törekedtünk arra, hogy a tesztelés egy kor és nem szempontjából is változatos csoportban történjen, hiszen a Z generáció egy viszonylag széles életkori spektrumot jelent, és csak így kaphattunk megbízható visszajelzéseket.

A tesztelőkhöz, különösen a fiatalokhoz, egyénileg jutottunk el – közelebbi és távolabbi ismeretségeken keresztül. Lengyelországban formális akadályok miatt nem tudtuk ALEX-et iskolákban, szervezett fesztiválokon vagy workshopokon tesztelni, mivel ebben az esetben szülői beleegyezésre lett volna szükség, főként kiskorúaknál. Ennek ellenére sikerült elérni a projektben meghatározott tesztelői létszámot, így hiteles visszajelzésekkel tudunk szolgálni.

A tesztelési folyamat maga zökkenőmentesen zajlott, miután a résztvevőket részletesen tájékoztattuk feladatukról személyesen vagy telefonon, valamint professzionális, a projekthez kapcsolódó linkeket és információkat tartalmazó e-maileken keresztül.





A legfőbb akadályt a fiatalok esetében az jelentette, hogy néhányukat zavarba hozta maga a téma. Szeretnénk hangsúlyozni, hogy ez nem volt általános, csak néhány ilyen eset volt. Ezekben a helyzetekben teljes szabadságot adtunk a fiataloknak abban, hogy kívánnak-e interakcióba lépni ALEX-szel vagy sem. Akik kipróbálták, gyakran közvetlenül, személyesen adtak számunkra pozitív visszajelzést. Örömmel tapasztaltuk, hogy a tesztelők kritikusan is visszajeleztek: jelezték, mit fejlesztenének, illetve mely elemeket érezték nélkülözhetőnek vagy elég jónak. Az egyik legfontosabb következtetésünk az volt, hogy a tesztelők széles életkori szórása (13-tól 25 éves korig) különböző módon befolyásolta a chatbot elemeinek – például szövegek, multimédiás tartalmak, képek, emotikonok – értelmezését és fogadtatását.

Nagyon pozitív tapasztalat volt a fiatalok szüleivel való együttműködés, mivel sokan közülük bátorították kamasz gyermekeiket a részvételre, ami önmagában is jó szülő-gyermek kapcsolatot és nyitottságot jelez a kényes témák megbeszélésére.

A szakemberek elérése során azt tapasztaltuk, hogy a tanárokat könnyebben sikerült bevonni, mint az ifjúsági munkásokat. Mindkét csoport nyitott volt a tesztelésre, bár néhányan előre jelezték, hogy a szexuális és reprodukív egészség nem tartozik szorosan a szakterületükhöz. Ennek ellenére elismerték, hogy értéket látnak a chatbotban, különösen vészhelyzetekben vagy váratlan szituációkban, amikor gyors és megbízható információra van szükség. Az oktatók, ifjúsági munkások és tanárok egyaránt tudásuk és kompetenciáik bővítéseként tekintettek az alkalmazás megismerésére.

Összefoglalva elmondhatjuk, hogy a lengyelországi sajátosságok és a szexualitásról szóló oktatás jelenlegi állapota ellenére – amely továbbra is gyakran vált ki zavart és feszengést – ALEX tesztelését sikeresnek tekintjük, és elégedettek vagyunk az elért eredményekkel.

## # Magyarország



Az Együttható Egyesület közösségépítő és ifjúságsegítő tevékenysége több alkalmat is kínált a csetbot kipróbálására, és ezeket körültekintően előkészítve használtuk ki. A chatbot első tesztelői a szervezet munkatársai és önkéntesei voltak. Bár már ismertük a projektet, Alex így is pozitív első benyomást tett ránk, amint élesben kipróbáltuk. Az Egyesület csapatával együtt összesen 13 ifjúsági szakember töltötte ki a visszajelző kérdőívet. Általában 12–18 éves fiatalokkal dolgoznak, bár néhányan fiatalabb gyerekekkel vagy 20 év feletti fiatal felnőttekkel is foglalkoznak. Egy 1-től 5-ig terjedő skálán értékeltük, mennyire hasznosnak találjuk a chatbotot az ifjúsági munkában. Az átlagos érték magas elégedettséget mutatott: 4,46.

Szakmai szempontból a leghasznosabbnak a csetbot barátságos hangvételt és interaktív jellegét ítélték, és különösen nagyra értékelték a széles körű, hiteles tartalmat, különösen a szexualitásról, kapcsolati kérdésekről és online biztonságról szóló fejezeteket. Több válaszadó megjegyezte, hogy a csetbot ítéletmentes és elfogadó kommunikációs stílusa különösen fontos a fiatalokkal való érzékeny témák megbeszélésében. Pozitívan emelték ki azt is, hogy a csetbot könnyen kezelhető, és a fiatalok saját tempójukban haladhatnak a kérdéseikkel.

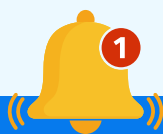
Építő jellegű javaslatként többen is jelezték, hogy a csetbot túl sok GIF-et használ, valamint hogy a navigációt lehetne még gördülékenyebbé tenni, például egyértelműbb visszajelzésekkel arról, hogy hol jár a felhasználó a beszélgetésben. Többen szorgalmazták, hogy legyen lehetőség különböző korcsoportokra szabni a csetbotot, például életkornak megfelelő szókincs és példák alkalmazásával, illetve hogy a tartalmat még tovább lehetne bővíteni, például több konkrét példával, interaktív elemekkel, vagy a gyakran felmerülő kérdésekre adott rövidebb válaszokkal.

Összességében a szakemberek nagyon pozitívan fogadták az Alex csetbotot, mind a tartalom minőségét, mind a használhatóságát tekintve.

A célcsoport fiataljaival a tesztelés különböző formákban zajlott: célzott, tematikus workshopokon, illetve ad hoc módon, az Egyesület közösségi házába betérő helyi fiatalok részvételével.

A workshopokon közös tesztelésre nyílt lehetőség, ezeket facilitált beszélgetés előzte meg, melynek témája a szexuális edukáció volt. Ezeket a foglalkozásokat az Egyesület nemzetközi programjain részt vevő, magyar és külföldi fiatalok körében tarthattuk meg. A résztvevők előbb kis csoportokban beszéltek meg egymással a saját tapasztalataikat a szexuális és reprodukív egészséggel kapcsolatos oktatásról, majd nagy körben is megosztották a beszélteket, fontos közös pontokat, de különbségeket is azonosítva, emellett több olyan témát, ami mindenhol kívül esik az iskolák hagyományos felvilágosító programjainak keretein (pl. nemi úton terjedő fertőzések, szexuális irányultság és gender, kapcsolati egészség stb.) Emellett felsorolták azokat az értékeket, amiket szerintük a szexuális edukációnak képviselnie kell, úgy mint elfogadás, önismeret, tudatosság.

A fiatal tesztelők másik csoportját a közösségi házban alkalmanként betérő, többnyire helyi, kerületi fiatalokból állt. Ők is szívesen próbálkoztak Alex-szel, egyúttal fontos visszajelzést adtak a magyar nyelvű változatról, annak érthetőségéről, megközelíthetőségéről.



**Összesen 57 fiatal töltötte ki a visszajelző kérdőívet, és az átlagos elégedettségi pontszám 3,84 lett az 1–5-ös skálán. Írásos visszajelzéseikben kiemelték a gyors kommunikációt, a sokféleség megjelenését és a témák alapos feldolgozását. A kérdőív javaslatokat is kért a fejlesztéshez: a legtöbben azt írták, nem változtatnának semmit, de ha lehetne bővíteni a chatbotot, akkor szívesen látnának igényesebb GIF-eket és olyan lehetőséget, ahol szabad szöveges kérdést is fel lehetne tenni, nemcsak előre megadott opciókból választani.**

Összefoglalva, bár néhány fejlesztési javaslat született, az általános elégedettség magas volt. Maga a tesztelési folyamat is pozitív élményként zárult, és arra ösztönöz minket, hogy a jövőben is tervezzünk olyan programokat, ahol Alex továbbra is támogatni tudja munkánkat.

## # Spanyolország



ISpanyolországban több mint 80 fő vett részt az ALEX tesztelésében, beleértve formális, nemformális és informális környezetből érkező résztvevőket is. Szerveztünk foglalkozásokat ifjúságsegítő képzésen (TASOCT) tanuló diákok számára, így sok jövőbeli ifjúsági munkáshoz is eljutottunk. A nemformális oktatási tevékenységeink keretében műhelyfoglalkozásokat és bemutatókat tartottunk tinédzserek és fiatal felnőttek számára azokon a helyszíneken, ahol rendszeresen dolgozunk. ALEX-et európai önkénteseinkkel is leteszteltük – ők az ESC programjában vesznek részt, és általában fiatalokkal és gyerekekkel dolgoznak itt-tartózkodásuk alatt. Lehetőségünk volt részt venni egy nyílt EU-nap eseményen is, a spanyol Tyris Wrestling szervezésében. Itt bemutattuk a projektünket, ismertettük ALEX működését és lehetőséget biztosítottunk annak kipróbálására.



Általánosságban elmondható, hogy több különböző szervezetben tevékenykedő ifjúsági szakemberrel osztottuk meg a projektet, és sikerült széles körű visszajelzést gyűjtenünk arról, hogyan teljesít ALEX különböző, fiatalokat érintő valós élethelyzetekben. A résztvevő fiatalokkal főként a vidéki Agres térségében dolgoztunk, és ügyeltünk arra, hogy a bevont csoport életkor és nem tekintetében is sokszínű legyen, hogy minél többféle nézőpont és háttérhelyzet jelenjen meg a visszajelzésekben.



Az események és tevékenységek általánosan kedvező fogadtatásban részesültek. Bemutattuk a projektet, elmagyaráztuk, hogyan kell használni ALEX-et, és az emberek gyorsan belemerültek a használatába, aktívan kezdtek el interakcióba lépni vele. Valamennyi alkalom kivételesen jól sikerült. Sok fiatal értékelte a lehetőséget, hogy kipróbálhatja ALEX-et, őszinte és lelkes visszajelzéseket adtak. Néhányan fejlesztési javaslatokat is megfogalmaztak, főként a tartalom vagy a dizájnelemek kapcsán, egyéni preferenciáik és háttérük függvényében.

Különösen örültünk annak, hogy olyan ifjúsági szakemberek is aktívan részt vettek, akik bár nem feltétlenül foglalkoznak napi szinten szexuális és reprodukív egészséggel, mégis hasznosnak találták a projektet. Felismerték, hogy ALEX egy hasznos erőforrás lehet váratlan vagy érzékeny helyzetek kezelésére is.

Összességében, ALEX tesztelése Spanyolországban rendkívül sikeresnek bizonyult a téma érzékenysége ellenére is. Nagyra értékeljük a magas szintű részvételt és elköteleződést, valamint hálásak vagyunk minden résztvevő nyitottságáért és támogatásáért.



## Eredmények és visszajelzések a célcsoporttól

### # Szakemberek visszajelzései

A tesztelések és az elégedettség általános áttekintését követően részletes visszajelzéseket is gyűjtöttünk az ALEX erősségeiről és fejlesztési lehetőségeiről, több mint 100 ifjúsági munkástól Belgiumból, Magyarországról, Lengyelországból, Szlovéniából és Spanyolországból. Összegzőként elmondható, hogy a partnerségben részt vevő ifjúsági munkások megerősítették: az ALEX egy sürgető igényre válaszol az elérhető, érdekes és pontos szexuális és reprodukatív egészségügyi (SRH) oktatás iránt. Átadott tapasztalataik fontosak a jövőbeli fejlesztések szempontjából, és abban, hogy az ALEX empatikus, világos és innovatív módon hidalja át az oktatás hiányosságait.

#### HASZNÁLHATÓSÁG ÉS FELHASZNÁLÓI ÉLMÉNY

Az ALEX egyik legszélesebb körben elismert jellemzője a könnyű használhatóság volt, különösen a spanyol és belga ifjúsági munkások körében, ahol a navigáció átlagosan **1,2 és 1,9 pontot kapott egy 5 fokozatú skálán** (ahol az 1 jelenti a legegyszerűbbet).

Bár a magyar, lengyel és szlovén tesztlők javítanának a folyamatosságon — **Szlovéniában az átlag 2,7, Magyarországon pedig 2,86 volt a navigációs értékelés** —, és néhány lengyel felhasználó kisebb technikai fennakadásokat is jelentett, mind az öt országban az ALEX könnyen hozzáférhető formátumát dicsérték. A szlovén résztvevők pozitívan nyilatkoztak a kezelőfelületről is, megjegyezve, hogy az ALEX „könnyen elérhető és használható”, valamint értékes eszköz abban, hogy az okostelefonokat a tanulási eszközévé tegye.

Pár visszajelzés szerint a megjelenés egyszerűbb is lehet — például kevesebb GIF-fel vagy a kérdések közötti természetesebb átmenetekkel.



## A TARTALOM MINŐSÉGE ÉS RELEVÁNCIÁJA

Az ifjúsági szakemberek elismerték az ALEX tartalmi sokszínűségét és relevanciáját. A spanyol résztvevők különösen elégedettek voltak: **az elköteleződés 5-ből átlagosan 4,3 pontot kapott, és 84,6%-ban értékelték relevánsnak. Belgiumban és Szlovéniában teljesen vagy részben találták relevánsnak saját munkájuk szempontjából**, a válaszokat pedig „precíznek”, „játékosnak” és a beszélgetésekhez jól alkalmazhatónak írták le. Többen kiemelték a kvízeket és a tematikus felépítést, amelyek különösen vonzónak bizonyultak a fiatalok számára.

Ahol a tartalmi relevancia aránya valamivel alacsonyabb volt – Magyarországon 52%, Lengyelországban 38,5% –, sok szakember ott is elismerte ALEX erejét. Megjegyzéseikben gyakran említik, hogy a chatbotot speciális célcsoportokhoz is igazítható lehetne, pl. fogyatékkal élő fiatalok vagy kulturálisan eltérő igényekhez. Itt is elismerték az eszköz erős alapjait, arra bátorítva a fejlesztőket, hogy törekedjenek a tágabb inkluzivitásra és adaptálhatóságra.



## HASZNÁLHATÓSÁG A GYAKORLATBAN

ALEX-et mindenhol hasznos eszközként találták az érzékeny témákról folytatott beszélgetések támogatásában.

Spanyolországban **az ifjúsági szakemberek 84,6%-a számolt be arról, hogy a chatbot segítette a beszélgetéseket, és hasonló eredmények születtek Lengyelországban (80,8%) és Belgiumban (92%) is. Magyarországon 65% értékelte hasznosnak ebből a szempontból, míg Szlovéniában 69%, kiemelve ALEX szerepét a stigmák csökkentésében.**

Emellett általában el tudják képzelni, hogy ALEX-et integrálják a munkájukba. A spanyol és lengyel szakemberek többsége magas (4-es vagy 5-ös) pontszámot adott erre a kérdésre. Belgiumban és Magyarországon némileg visszafogottabb eredmények születtek, de a szöveges visszajelzésekből kiderült, hogy **ALEX értékes kiegészítőként szolgálhat az osztálytermi beszélgetésekhez is.**



## ÁLTALÁNOS ELÉGEDETTSÉG ÉS ERŐSSÉGEK

Az általános elégedettségi pontszámok magasak voltak:

**Spanyolországban 4,4; Lengyelországban 4,1; Magyarországon 3,86; Belgiumban 4,0; és Szlovéniában 3,9** – ezek mind kedvező benyomásokat tükröznek.

Több kiemelt erősség is megjelent a visszajelzésekben:

- Interaktív felépítés, amely ösztönzi az önállóságot és csökkenti az akadályokat az SRH oktatásban.
- Magánszféra és 0–24-es elérhetőség, amely biztonságos tanulási környezetet teremt.
- A témák sokfélesége, beleértve a nemet, beleegyezést, fogamzásgátlást és nemi úton terjedő fertőzéseket.
- Játékos elemek, mint a kvízek, emojik és vizuális tartalmak, amelyek jól rezonálnak a fiatalokkal.



## JAVASLATOK A JÖVŐBELI FEJLESZTÉSEKHEZ

Bár az általános hangnem pozitív volt, az ifjúsági szakemberek átgondolt javaslatokat tettek ALEX hatékonyságának további növelésére:

- Platformelérhetőség bővítése: több szlovén és belga válaszadó javasolta, hogy az Instagramon kívül is legyen elérhető a chatbot (például asztali gépen vagy weboldalon keresztül).
- Szabad csevegés: lengyel, magyar és belga tesztelők rugalmasabb beviteli lehetőségeket javasoltak, pl. hogy szabadon írható kérdések legyenek, vagy hogy jobban el lehessen mélyülni az egyes témákban.
- Digitális esztétika: visszatérő jelzés különösen Magyarországról és Lengyelországból a GIF-ek átdolgozása, a figyelem megtartásáért és az infantilizálás ellen.
- Szakértői elérhetőség: többen igényelték a sürgősségi szolgálatokhoz vagy szakértőkhöz – például szexológusokhoz, pszichológusokhoz – vezető linkeket.



## # Fiatalok visszajelzései

Részletes visszajelzést is gyűjtöttünk arról, hogyan érzékelték a fiatalok az ALEX chatbotot a használhatóság, kényelem, tartalmi relevancia, inkluzivitás és oktatási érték szempontjából. A válaszokat körülbelül 220 fiatal adta Belgiumból, Magyarországról, Lengyelországból, Szlovéniából és Spanyolországból, 13 és 25 év közötti korosztályból. A tesztelés formátuma országonként változott: voltak strukturált iskolai workshopok, valamint interaktív programok nyilvános eseményeken – így biztosítva a kontextusok és felhasználói élmények sokféleségét.

### HASZNÁLHATÓSÁG ÉS FELÜLETÉLMÉNY

Minden országban általánosságban intuitívnek és felhasználóbarátnak ítélték az ALEX chatbotot. **A navigációra adott pontszámok (1 = nagyon könnyű, 5 = nagyon nehéz) Spanyolországban kiváló, 1,8-as átlagtól Magyarország 2,4-es átlagáig terjedtek**, ami pozitív véleményeket tükröz a használhatóságról. A résztvevők emellett igen elégedettek voltak az információ mennyiségével is – ezen a téren Szlovénia, Spanyolország és Lengyelország vezettek, őket követte Belgium (átlagosan ~4,0), valamint Magyarország (3,8) az 1-től 5-ig terjedő skálán (1 = egyáltalán nem elégedett, 5 = teljes mértékben elégedett). Ezek eredmények szerint **az ALEX tartalma elegendő és elérhető, a formátuma vonzó**.

Több ország fiataljai is kiemelték a dizájnt: a mobilra optimalizált felület, proaktív kérdésfeltevések és anonimitás révén a chatbot megközelíthetőbb. Spanyolországban és Magyarországon különösen magas a komfort- és elkötelezettség – Spanyolország ezekben 4,3-as átlagot ért el, míg Magyarországon a komfort 3,8, az elkötelezettség 3,7 volt. A főként 13–15 éves szlovén résztvevők alacsonyabb pontszámot adtak (3,2), ami valószínűleg a korosztály eltérő elvárásaira utal.



## TARTALOM MINŐSÉGE ÉS RELEVANCIÁJA

**Az öt ország fiataljai elismerték az ALEX tartalmának relevanciáját és minőségét, habár a kulturális és életkori különbségek hatással voltak az egyéni értékelésekre.**

Spanyolország vezette a teljes tartalmi relevanciát (75%), őt követte Belgium és Szlovénia (egyenként 65%). Magyarországon volt a legalacsonyabb a teljes relevancia (45%), ugyanakkor itt volt a legmagasabb a „részben releváns” értékelés (50%), ami általános elégedettséget jelez, fejlesztési javaslatokkal kiegészítve. Belgiumban nem érkezett „nem releváns” válasz, míg Szlovéniában volt a legtöbb ilyen válasz (10%), ami szintén összefügghet a tesztelésben részt vevő fiatalabb korosztállyal.

A résztvevők különösen értékelték az ALEX barátságos hangnemét és érthető nyelvezetét. Sokan úgy írták le a chatbotot, mint „könnyű vele beszélgetni,” és kiemelték az emojik, GIF-ek és kvízjellegű formátum használatát mint olyan elemeket, amelyek **az SRH témákat megközelíthetővé, sőt szórakoztatóvá tették.**



## BEFOGADÁS ÉS TANULÁSI HATÁS

Az inkluzivitást mindenhol értékelték, Spanyolország és Magyarország ismét vezetett 4,1-es pontszámmal, őket követte Lengyelország (4,0) és Belgium (3,9). Szlovénia valamivel alacsonyabb, 3,6-os értékelést adott, azonban az összesített visszajelzések szerint, hogy **a fiatalok úgy érezték, hogy az ALEX interakció során figyelmet kaptak.**

**Tudásátadás szempontjából szintén kedvezően értékelték az eszközt.** Spanyolországban, Belgiumban és Szlovéniában a tesztelők kb. 65%-a tanult valami újat, míg további 25–30% részben találta így. Lengyelországban és Magyarországon erre a kérdésre valamivel kevesebb az „Igen” (45–57%), de itt is erős a részleges hatás. Az átlagos értékelés a korábban nem egyértelmű témák tisztázására 3,6 és 3,8 között mozgott minden partnerországban.



## ÁLTALÁNOS ELÉGEDETTSÉG ÉS ERŐSSÉGEK

A fiatalok általános elégedettsége magas volt, az átlagos pontszámok 4,0 és 4,2 között mozogtak. Az alábbi erősségek következetesen megjelentek visszajelzésekben:

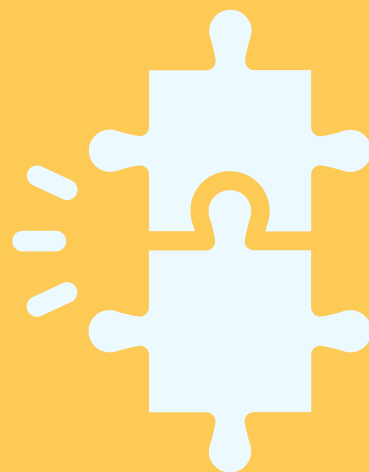
- Barátságos, nem ítélkező hangnem, ami megközelíthetővé teszi az SRH témákat,
- Interaktív, mobilbarát formátum, izgalmas vizuális elemekkel kvízekkel,
- Proaktív, részvételre bátorító kialakítás, nem a felhasználó teszi fel a kényes kérdéseket,
- Anonimitás és bizalmas használat.



## FEJLESZTÉSI JAVASLATOK A JÖVŐRE NÉZVE

Bár a legtöbb fiatal pozitívan reagált, több hasznos javaslat is érkezett az ALEX hatékonyságának további növelésére:

- Szabad csevegés: sokan szerették volna saját kérdéseiket begépelni, és személyre szabottabb válaszokat kapni.
- Egyesek a komoly vagy complex témáknál túl könnyednek találták játékos stílust és a vizuális elemeket (például GIF-eket).
- Letisztultabb dizájn: rövidebb szakaszok és visszafogottabb vizuális használat segíthetné a fókuszt és a hozzáférhetőséget.
- Tágasabb nyelvi és kulturális adaptációk: igény a mélyebb lokalizációra, valamint a professzionális hangnem finomítására, hogy az ALEX jobban illeszkedjen különböző nyelvi és kulturális hátterekhez.



### 3

## Gyakorlati tanácsok ifjúsági szakemberektől



### Hogyan mutassuk be ALEX-et a fiataloknak

Alexbotot úgy tudjuk sikeresen bevezetni, ha a fiatalokra összpontosítunk, tiszteletben tartva a fiatalok digitális szokásaikat, ösztönözve a nyílt párbeszédet, és ha a chatbot akadálytalanul illeszkedik a tanulási környezetükbe. Ha AlexBot egy megbízható, interaktív és vonzó eszközként jelenik meg, a fiatalokkal dolgozó szakemberek hatékonyabbá és fiatalbaráttá tehetik az SRH edukációt. Íme az a 6 alapvető szempont, amelyet figyelembe kell venni ahhoz, hogy megnyerjük a fiatalokat az AlexBot használatához



#### A FIATALOK SZÜKSÉGLETEI ÉS DIGITÁLIS SZOKÁSAI

AlexBot bemutatása előtt, értsük meg a Z generáció és a fiatalabb millenniálok digitális szokásait. Ezek a fiatal korosztályok nagy mértékben használják az azonnali üzenetküldést, a közösségi médiát és a digitális platformokat a tanulásban és a társas kapcsolattartásban. Olyan hozzáférhető, bizalmas és ítélkezésmentes információforrásokat keresnek az érzékeny témákról – amilyen a szexuális és reprodukív egészség is –, amelyek megfelelnek ezeknek az elvárásaiknak. Éppen ezért a fiatalokkal foglalkozó szakembereknek ki kell emelniük, hogy az AlexBot biztonságos, bizalmas és megbízható tere a szexről szóló beszélgetéseknek.



## NYITOTT ÉS BIZTONSÁGOS LÉGKÖR

Fontos, hogy a fiatalok biztonságban és támogatva érezzék magukat az eszköz használatában. Ne erőltessük, ha valaki kényelmetlenül érzi magát. A bevált gyakorlatok közé tartozik az SRH-témák normalizálása azáltal, hogy az AlexBotot szélesebb körű beszélgetésekbe integráljuk a fiatalok jóllétéről, párkapcsolatairól és egészségéről. Az ítéletmentes nyelvezet használata is fontos, hogy a fiatalok érezzék: minden kérdésük és tapasztalatuk érvényes és elfogadott.



## MEGSZOKOTT DIGITÁLIS TEREK

A munkatársaknak érdemes hangsúlyozniuk, hogy az AlexBot egy olyan platformon (Instagram) érhető el, amelyet a fiatalok rendszerint használnak. Hatékony stratégia lehet az AlexBot bemutatása szexuális neveléshez vagy biológiaórákhoz kapcsolódó workshopokon, tanácsadásokon vagy egyéb programokon is.



## ALEX BEVONÁSA IFJÚSÁGI PROGRAMOKBA

Még többet érhetünk el, ha az AlexBotot a fiatalokra fókuszáló programok, workshopok és kortársoktatási események részévé tesszük. Az alábbi megközelítések különösen hasznosak lehetnek:

- Kortárs bemutatók: képezz ki az ún. ifjúsági nagyköveteket, hogy ők mutassák be az AlexBotot a társaiknak, így természetesebb és elfogadottabb lehet.
- Gamifikáció: tervezhetsz kisebb kihívásokat, kvízeket vagy interaktív tanulási alkalmakat, amelyek során a chatbotot használják.



## MEGBÍZHATÓSÁG ÉS BIZALOM

Mivel az SRH témák érzékenyek lehetnek, fontos hangsúlyozni az AlexBot adatvédelmi irányelveit. Sok fiatal azért vonakodik kérdéseket feltenni, mert fél az ítélezkéstől vagy a kitettségtől. Ezért világosan kommunikáljuk feléjük, hogy az AlexBottal folytatott beszélgetések privátak és bizalmasak.



## FOLYAMATOS HASZNÁLAT ÉS VISSZAJELZÉS BÁTORÍTÁSA

Az első használat után is folytassák az eszköz felfedezését. Bátorítsuk a fiatalokat:

- Tanulmányozzák a saját ritmusukban, térjenek vissza, ha van új kérdésük.
- Adjanak visszajelzést a weboldalon.
- Ajánlják az ALEX-et a társaiknak, vigyék hírét a saját hálózatukban.

# Hol és mikor segíthet Alex a gyakorlatban?

Így lehet az ALEX értékes erőforrás különböző helyzetekben, ahol a fiatalok megbízható, privát és érdekes szexuális és reprodukív egészségügyi információkat keresnek.

## Ifjúsági központokban és kortárs segítő programokban

„Kérdezd ALEX-et!” – tarthatunk alkalmakat, ahol a fiatalok először a chaten ismerkednek egy-egy témával, majd közösen beszélnek meg azokat. A kortárs segítők bemutatják, hogy ALEX megalapozott válaszokat ad, és nem ítélik. Ez különösen jól működhet pl. a beleegyezéssel, egészséges párkapcsolatokkal vagy LGBTQ+ témákkal kapcsolatban.

## Tanácsadás és segélyvonalak

Az egyéni támogatást nyújtó ifjúsági munkások ALEX-et használhatják beszélgetésindítóként. Ha egy fiatal nehezen beszél egy témáról, először a chatbottal ismerkedhet meg az információkkal, majd azt követően könnyebben tud beszélni róla egy megbízható felnőttel.

## Formális és nemformális oktatás

Beépíthetjük ALEX-et az iskolai szexuális felvilágosító órákba. Például egy fogamzásgátlásról szóló órán a fiatalok saját tempójukban tanulhatnak a különböző módszereket a chatbot segítségével. A beszélgetést irányíthatjuk a chatbotnak gyakran feltett kérdések alapján.

## Egyéni tanulás online támogatása

Sok fiatal szívesebben tanul magában, különösen érzékeny témákról. ALEX-et lehet népszerűsíteni közösségi médiás kampányokon, weboldalakon, plakátokon, workshopokon vagy ifjúsági fórumokon keresztül, kiemelve, hogy a fiatalok saját igényeik szerint férhetnek hozzá az ismeretekhez.



# Milyen tartalmakat kínál Alex?

Az Alex tartalma a projektpartnerek korábbi kutatásain alapul. Minden forrás szakszerűen kidolgozott és hitelesített, hogy megbízható tudást nyújtson a felhasználóknak. Ezt a megközelítést a tartalom készítőinek a célcsoport – vagyis a fiatalok – iránti felelősségtudata vezérelte. Ugyanakkor az is fontos szempont volt, hogy a fiatalokkal foglalkozó szakemberek, pedagógusok megfelelő alapot kapjanak a tudásmegosztáshoz.

A tartalom kialakításakor arra törekedtünk, hogy az anyag bőséges, változatos és vizuálisan is érdekes legyen, hogy a 13–25 év közötti, széles célcsoport számára is vonzóvá váljon. Éppen ezért a szöveges tartalmak mellett az Alex chatbotban található hangulatjelek, GIF-ek, képek és infografikák is. Alex 6 nyelven érhető el: angolul, franciául, spanyolul, lengyelül, szlovénül és magyarul. A szexualitás és a reprodukív egészség témáin 8 fejezeten át vezet végig a felhasználót különböző aspektusaihoz, köztük szereplnek az egészséges párkapcsolatok, fogamzásgátlás és terhesség, online biztonság, pubertáskor, szexuális orientáció és nemi identitás, szexuális gondolatok és viselkedések, valamint szexuális úton terjedő betegségek.

**MYTHS VS FACTS**  
**UNDERSTANDING YOUR GENITALIA**

**IF YOU ARE A YOUNG WOMAN, YOU MAY BE WONDERING...**

- Myth**  
"All vulvas look the same"
- Fact**  
Vulvas look different, just like noses and lips and eyes! Differences can be seen in the size of the labia majora (outer lips) and labia minora (inner lips). Colours can vary from pink to brownish, and symmetry is not common; one side can be longer than the other.
- Myth**  
"You are a virgin if your hymen is intact"
- Fact**  
The hymen is a thin, elastic piece of tissue located just inside the vaginal opening. Some women are born with very little hymenal tissue, while others have more. Activities like biking, gymnastics, or even using tampons can stretch or tear the hymen, and some women may not have noticeable changes in their hymen even after sexual intercourse.
- Myth**  
"You will have a tighter vagina if you are a virgin"
- Fact**  
Vaginal tightness is influenced by genetics, hormone levels, age, and overall muscle tone. The vagina is indeed a muscle that can expand and contract! Therefore, its tightness can increase or decrease during physiological changes, such as when you are 'turned on' or childbirth. Regular physical activities and exercises, particularly pelvic floor exercises, can affect this tightness. But, most importantly, changes in vaginal tightness are not indicators of sexual history or morality: the vagina is designed to return to its normal state after sex!

**IF YOU ARE A YOUNG MAN, YOU MAY BE WONDERING...**

- Myth**  
"If I don't have an erection in the morning, something is wrong with me"
- Fact**  
Morning erections, also known as nocturnal penile tumescence, are influenced by several factors, including the quality of your sleep, hormonal changes such as being more stressed, and natural aging. Not experiencing them frequently does not automatically indicate erectile dysfunction or a medical problem.
- Myth**  
"Circumcised penises are cleaner and healthier"
- Fact**  
Whether a penis is circumcised or not, proper hygiene practices are what determine its cleanliness and health. For uncircumcised penises, this involves gently pulling back the foreskin and washing underneath with water to remove any built-up sweat, oils, and dead skin cells. For circumcised penises, regular washing is also necessary to maintain cleanliness. While some studies suggest circumcision can reduce the risk of certain infections, good hygiene and safe sexual practices are key factors in preventing these health issues for both circumcised and uncircumcised men.
- Myth**  
"I should always be ready to have sex as a man"
- Fact**  
It's normal for erections to vary in strength and duration based on factors including stress levels, emotional state, and physical well-being. Sometimes you may not be in the mood, and that's okay! Experiencing a lack of desire is normal and does not necessarily point to a chronic condition or a lack of masculinity.

**ALEX** Co-funded by the European Union

A bot hangneme barátságos, tanácsokat ad, és különféle megközelítéseket kínál az adott témához. Nem ragaszkodik egyetlen megoldáshoz –lehetőségeket és nézőpontokat mutat be. A felhasználónak szóló tanácsok is sokszínűek, és széleskörű tudást, információkat közvetítenek. A fogalmak magyarázatai világos, érthető és inkluzív nyelvezettel íródtak, miközben átfogóan tájékoztatnak.



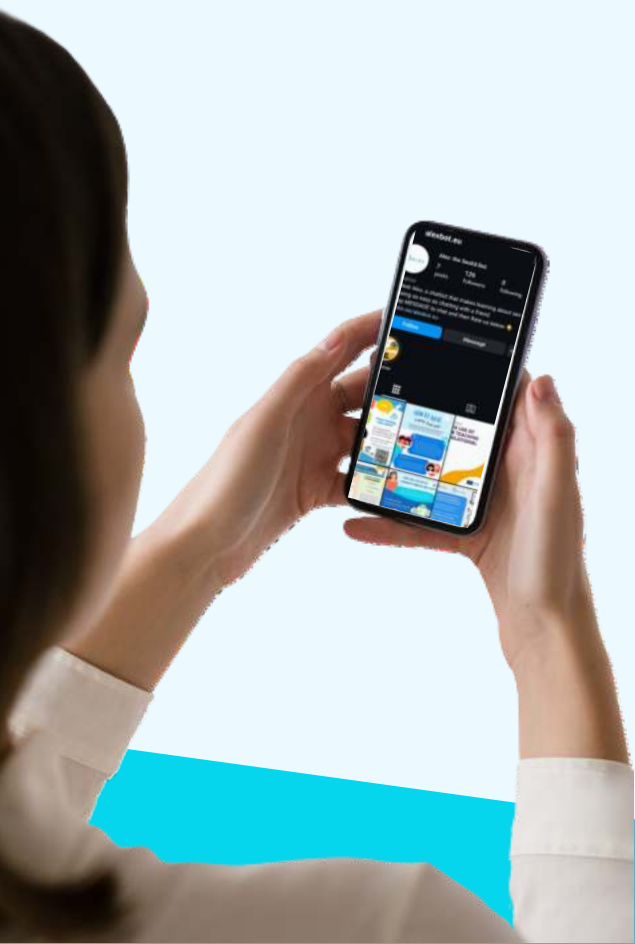
**Alex tartalmait úgy alakítottuk ki, hogy lebilincselő és érdekes tanulási élményt biztosítsanak egy olyan életszakaszban, ahol a szexualitás kiemelt szerepet játszik. Bár érzékeny témáról van szó, célunk az volt, hogy megbízható és valósághű információkat osszunk meg a fiatalokkal – mindezt körültekintően és érzékenyen tálalva.**



## Milyen technikai feltételei vannak Alex használatának?

A chatbot eléréséhez aktív Instagram-fiókra van szükséged. Ez elengedhetetlen, mivel az összes interakció az Instagram üzenetküldő (Direct Messages – DM) funkcióján keresztül történik, mobiltelefonon. A bejelentkezést követően megkeresheted az Alex fiókját az @alexbot.eu névre keresve, vagy közvetlenül a linkre kattintva.

Innen már el is indíthatod a beszélgetést egy üzenetküldéssel. Alex úgy lett kialakítva, hogy bizonyos kulcsszavakra vagy parancsokra reagáljon, így például a "Start" gombra kattintva kezdődhet a beszélgetés, első lépésként a nyelv kiválasztásával.

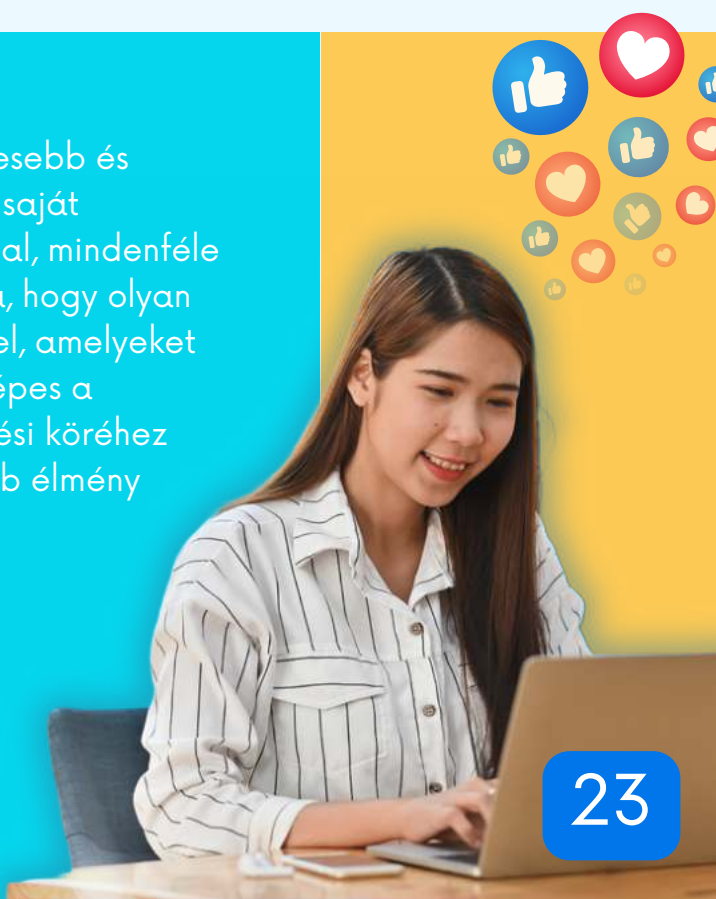




Csoportos használat esetén a hangsúly a közös gondolkodáson, együttműködésen és a kollektív megértésen van. Itt Alex facilitátorként működhet, kérdéseket, kvízeket vagy vitatémákat dobva be az érzelmi és szexuális neveléssel kapcsolatban. A chatbot felvázolhat szituációkat vagy dilemmákat, amelyek kritikus gondolkodásra és csoportos megoldáskeresésre ösztönöznek.

A csoportos beszélgetések során azonban kevésbé érvényesülhet az egyénre szabott válaszadás. Az is lényeges, hogy az ilyen jellegű csoportos megbeszélések méltó hangnemben folyjanak, mivel érzékeny témákról van szó. Ilyen esetekben például kivetítő vagy közös képernyőhasználat is hasznos lehet.

Fontos megjegyezni, hogy jelentős különbségek vannak az egyéni és csoportos tanulás során történő használatban, mivel a tanulási dinamika, az elköteleződés és az eredmények is eltérhetnek.



Ezzel szemben az egyéni tanulás sokkal személyesebb és bizalmasabb élmény. A felhasználók közvetlenül, saját okostelefonjukon keresztül kommunikálnak a bottal, mindenféle csoportnyomás nélkül – ez bátoríthatja őket arra, hogy olyan személyes vagy érzékeny kérdéseket tegyenek fel, amelyeket nyilvánosan nem mernének. A chatbot ilyenkor képes a felhasználó igényeihez, tempójához és érdeklődési köréhez igazítani a válaszait, így mélyebb és fókuszáltabb élmény lehet a tanulás.

Ez kétoldalú interakció lehetővé teszi, hogy Alex hatékonyabban kezelje a személyes aggodalmakat vagy tévhiteteket, és ezáltal egy igazán támogató és egyénre szabott tanulási folyamatot szülessen meg.



## ALEX mint befogadó és sokoldalú chatbot



### Korcsoportok szerinti alkalmazás

Az Európai Unió Ifjúsági Stratégiája általában a 15–29 éves korosztályt tekinti fiataloknak, bár egyes programjai és kezdeményezései eltérhetnek ettől. Az ALEX elsősorban a 13 és 25 év közötti korosztályt célozza meg, így egy igen sokszínű közönséget szólít meg – a serdülőtől a fiatal felnőttekig –, akiknek érdeklődése, igényei és elvárásai jelentősen különbözhetnek. Éppen ezért kulcsfontosságú, hogy minden korcsoport a saját szükségleteinek megfelelő információhoz jusson a chatbot használatakor. A hangnem és a vizuális tartalom megválasztása szintén elengedhetetlen ahhoz, hogy a tanulási élmény egyszerre legyen érthető és élvezetes. Az ALEX multimédiás elemei – kifejező emoji-k, GIF-ek és könnyen értelmezhető edukatív infografikák – segítik a tanulást.

Az interaktivitáson túl a tartalom szegmentálásával is alkalmazkodik a különböző életkorú felhasználókhoz. A 13–17 éves serdülők esetében a chatbot a szexuális egészség és a testtudatosság alapjaira koncentrálnak, érthető és ítéletmentes módon tájékoztatva. Ebben az életszakaszban az ALEX elsősorban a pubertásról, az érzelmi és testi változásokról, valamint az egészséges kapcsolatok alapjairól szól. Az idősebb, 18–25 évesek számára már részletesebb tartalmak érhetők el, pl. a fogamzásgátlásról, a beleegyezés fontosságáról vagy a szexuális úton terjedő fertőzésekről.

A befogadás másik kulcseleme a válaszok nyelve és formátuma. A fiatalabb felhasználók számára az egyszerűbb, közvetlenebb kommunikáció – akár szleng használatával – megkönnyíti az eligazodást és bizalmi légkört teremt. A fiatal felnőttek esetében a világos, de tudományosan megalapozott magyarázatok a célravezetők. Az ALEX mindkettőt kínálja, így mindenki a korának és érettségi szintjének megfelelő válaszokat kaphat. Ezzel a chatbot hatékonyan támogatja a szexuális nevelést és azt, hogy a fiatalok tájékozott, egészségtudatos döntéseket hozhassanak.

## Társadalmi sokféleség és marginalizált csoportok elérése

Az ALEX fejlesztése során abból az alapelvből indultunk ki, hogy a szexuális és reprodukív egészségről szóló oktatás minden fiatal számára elérhető kell legyen, függetlenül a társadalmi helyzetüktől vagy képességeiktől. A társadalmi-gazdasági státusz nem lehet akadálya az információhoz való hozzáférésnek. A hátrányos helyzetű és marginalizált fiatalok – például alacsony jövedelmű családokból származók, fogyatékkal élők vagy az LMBTQI+ közösség tagjai – gyakran kiszorulnak a formális oktatásból, és nehézségekbe ütközhetnek, amikor megbízható forrásból szeretnének tájékozódni. Egy hatékony eszközt úgy kell megtervezni, hogy valóban elérje ezeket a csoportokat.

Az ALEX fejlesztése során a befogadás és a sokféleség tisztelete alapvető szempont volt. Ez megjelenik a hangnemében, nyelvezetében és multimédiás elemeiben is. Az olyan témák, mint a szexuális orientáció vagy a nemi identitás, nem kerülnek háttérbe, hanem központi szerepet kapnak a tanulási folyamatban.

A gondos tervezés dacára az ALEX alacsony belépési küszöbű eszköz. Mobilbarát, intuitív felülete játékos és élvezetes felhasználói élményt nyújt – különösen azoknak a fiataloknak, akik számára az okostelefon az elsődleges információs csatorna. Azok számára, akik korlátozott hozzáféréssel rendelkeznek más forrásokhoz, az ALEX fontos űrt tölt be, és alternatívát kínál a potenciálisan káros vagy félrevezető online tartalmakkal szemben.



**Az ALEX nemcsak információt közvetít, hanem kapcsolatot is teremt. Beépíthető csoportos foglalkozásokba, közös élményt adhat, fokozva az elköteleződést, és bizalmat épít a fiatalok és a nevelők között – különösen a marginalizált csoportokat célzó munkában.**



## Felülemelkedni az előítéleteken és sztereotípiákon

ALEX megalkotásakor kiemelt figyelmet fordítottunk a sztereotípiák leküzdésére, mivel ezek gyakran tudatlanságból, félretájékoztatásból vagy merev társadalmi környezetből fakadnak. A megbízható, szakértők által alátámasztott tudásanyaggal célunk az volt, hogy megnyissuk a fiatalok, ifjúsági segítők és oktatók szemléletét a szexualitás új, inkluzív megközelítése felé — mint az élet fontos, sokrétű részéhez. Az ártalmas és leegyszerűsítő nézetek elhárítása jelentős hatással van a testi és lelki jólétre egyaránt.

Ez ALEX alapvető értéke: barátságos, nem tolakodó módon biztosít hozzáférést a szexuális és reprodukív egészséggel kapcsolatos tudáshoz. Inkluzív válaszai révén minden szexuális identitású, kulturális háttérű vagy képességű felhasználó biztonságban érezheti magát. ALEX nem ítélkezik, hanem gondolkodásra ösztönöz és lehetőséget ad a válaszok újraértékelésére — különösen kvízkérdések esetén, ha a válasz eltér a tudományosan megalapozott adatoktól.

A csevegések egyértelműen megnevezik a homofóbia és transzfóbia okozta károkat, megkérdőjelezi a nemi sztereotípiákat, és pontosan, ítélkezésmentesen ad információkat a nemi úton terjedő betegségekről. A szexuális erőszakról szólva egyértelműen megnevezi az elkövetőket és az áldozatokat, mentesíti az áldozatokat a hibáztatástól, és bátorítja a felhasználót, hogy segítséget kérjen — ezzel segítve a szégyen, a félelem és az előítéletek leküzdését.





ALEX hozzáférhetősége és befogadó szemlélete egy olyan modern eszközzé teszi, amely nem ítélkezik, nem moralizál, és nem szépít. Tényeket közöl, miközben tiszteletben tartja az egyéni döntéseket, és nem erőltet egyetlen „helyes” megoldást sem. Nem megerősíti a sztereotípiákat, hanem bizonyítékokkal és empátiával bontja le azokat.

Az interakciók megerősítik, hogy a hagyományos szexuális nevelésben gyakran félreértett vagy elutasított viselkedések teljesen normálisak. ALEX komolyan és odafigyeléssel kezeli fiatal felhasználóit, lehetőséget adva a kíváncsiságra, a tiszteletteljes kérdésekre és a biztonságos felfedezésre. Elismeri a nemtudás jogát, és támogatást nyújt a tanulási folyamatban.

Összefoglalva, ALEX egy korszerű szemléletet tükröz — leszámol a stigmákkal, és teret ad a tiszteletnek, sokszínűségnek. A szexualitást természetesnek, örömtelinek mutatja be, amely az érzelmek kifejezésének és a mélyebb kapcsolatok kialakításának egyik módja.

## Fiatalok tanulási nehézségekkel

Mint hangsúlyoztuk, kiemelten fontos, hogy minden anyag – beleértve ALEX működését is – minden fiatal számára hozzáférhetőek legyen, beleértve azokat is, akik marginalizált csoportokba tartoznak, és akiket a hagyományos oktatás gyakran figyelmen kívül hagy. Ide tartoznak azok a fiatalok is, akik valamilyen tanulási nehézséggel élnek.

Az akadálymentesség fejlesztése során egyik fő célcsoportunkat a sajátos tanulási igényű fiatalok jelentették. A tartalom és források adaptálása kiemelt prioritásunk volt.

## Hogyan alkalmazkodik Alex a tanulási nehézségekhez?



A tananyag kisebb részekre van bontva (témák, szakaszok, alpontok). Ennek megfelelően Alex válaszai is rövid mondatokra tagolódnak, ami jelentősen megkönnyíti és élvezetesebbé teszi az olvasást.



A csevegés időtartama a felhasználó igényeitől függ – nincs időkorlát. Emellett a beszélgetés egyes részei kellően lassan jelennek meg, így elegendő idő áll rendelkezésre azok elolvasására.



Ha a felhasználó nem érti teljesen az adott tartalmat, Alex lehetőséget nyújt arra, hogy részletesebb magyarázatot kérjen, és meggyőződik róla, hogy minden világos, mielőtt folytatja a párbeszédet.



A tanulási nehézségekkel élő felhasználók gyakran konkrétumokra támaszkodnak, és Alex nagyon világos, pontos, tényekkel alátámasztott válaszokat ad. Emellett a chatbot további oktatási forrásokat is kínál, például infografikákra mutató hivatkozásokkal.



A bot a multimédiás elemek (GIF-ek, képek) révén több érzékszervet is bevon a tanulási folyamatba; továbbá a tartalom megértését szimbolikus emoji-k is segítik.



A változatos tevékenységek (pl. kvízek, új témákra való átirányítás) átláthatóbbá és vezetettebbé teszi a tanulási folyamatot.



A tanulási nehézségekkel élő fiatalok játékos elemek segítségével tanulnak a leghatékonyabban, amit Alex a hangvételével és tartalmával is elősegít.

Összegzőként: mivel a tanulási nehézségek gyakran szorgalmas, intelligens és motivált fiatalokat érintenek, Alex olyan tartalmat kínál, amely megfelel a fejlődési szükségleteiknek. Olyan módszert választottunk tehát, ami a mai fiatalok igényeihez igazodik, anélkül hogy kizárná a sajátos tanulási igényekkel élőket.

# 5

## Inspirációk:

### Hogyan tanulhatsz ALEX-szel?



Hogyan egészítheti ki ALEX a fiatalokkal végzett munkádat? Íme 15 gyakorlati példa arra, hogyan lehet a chatbotot felhasználni a szexuális és kapcsolati egészséggel kapcsolatos fogalmak felfedezésére. Megmutatjuk, hogyan segítheti ALEX a különböző igényű és háttérű fiatalokat abban, hogy jobban megértsék a számukra fontos témákat.

A pszichológiai és pedagógiai tanácsadó központok nagy szükségletet elégítenek ki, amikor a fiatalokat iskolai nehézségek, mentális egészségi problémák, stresszes helyzetek és a szexualitás fejlődése terén segítik.

ALEX bevezethető egyéni tanácsadások során, segítve a fiatalokat, hogy bizalmas, biztonságos környezetben fedezzék fel a szexuális és reprodukív egészség (SRH) témáit egy szakember támogatásával. Ebben a közegben a chatbot a személyes reflexió kiindulópontjává válik, és mélyebb beszélgetéseket indíthat el. Csoportos műhelymunkák során ALEX ösztönözheti a kortársak közötti párbeszédet is. Ha a résztvevők közös érdeklődési kör alapján kerülnek kiválasztásra, a chatbot semleges kiindulópontként szolgálhat a közös tanuláshoz és felfedezéshez.

A fiatalok mellett a pedagógusok, terapeuták és más szakemberek számára is rugalmas, befogadó eszközként szolgálhat az SRH témák bevezetésére vagy támogatására.



Ifjúsági  
tanácsadó  
központok

2



Pedagógusok  
képzése digitális  
SRH  
beszélgetésekhez

A szexualpedagógusoknak – akár iskolákban, akár tanácsadó központokban – gyakorlati eszközökre van szükségük ahhoz, hogy a fiatalokat eligazítsák az összetett SRH-témákban. ALEX innovatív eszközként segítheti a beszélgetést. A hatékony használathoz a pedagógusok számára képzési műhelyeket érdemes szervezni.

A képzések témái lehetnek: az alkalmazás technikai működése, az adatvédelem és felhasználói biztonság, az elérhető tartalmak köre, az akadálymentesítési és inkluzív jellemzők, valamint ALEX oktatási és szakértői alapokon nyugvó értékei.

A szakemberek megfelelő felkészítése csökkenti a bizonytalanságot, támogatja a nyílt párbeszédet, és segíti a chatbot beépítését a napi gyakorlatba.

3



Nemi identitás  
támogatása  
fiataloknak

Az ifjúsági központok informális, laza légkört kínálnak, ahol a fiatalok gyakran jobban érzik magukat, mint az iskolai környezetben. Ezek a helyek különösen hasznosak azok számára, akik a nemi identitásukkal kapcsolatban keresnek válaszokat, mivel itt kisebb a társadalmi nyomás.

Kisebbségi műhelyfoglalkozások szervezése ALEX-szel segítheti, hogy a résztvevők bizalmasan, vagy hasonló érdeklődésű társaikkal együtt ismerjék meg a tartalmait. Az ilyen célzott alkalmak nyitottságot, kölcsönös megértést és kortárs támogatást eredményeznek egy biztonságos, ítéletmentes környezetben. A chatbot így egyszerre válik tanulási eszközzé és beszélgetésindítóvá az identitás, szexuális irányultság és kapcsolatok témájában.

4



Kommunikációs  
nehézségekkel élő  
fiatalok  
megerősítése

Azoknak a fiataloknak, akik nehezen kommunikálnak szóban vagy írásban, ALEX különösen jól használható, mivel előre megírt válaszopciók, kulcsszavak és feleletválasztós struktúrával működik. Ezzel elkerülhető, hogy hosszabb szövegeket kelljen írniuk vagy hangosan megszólalniuk.

ALEX barátságos és befogadó nyelvezete támogatja a sokféle tanulási igényt, és segít a pozitív önkép kialakításában.

Szervezhető foglalkozások, ahol a chatbotot önállóan vagy kiscsoportos vezetéssel használják, személyes reflexióval és közös megbeszéléssel. ALEX önbizalmat adhat a fogyatékkal élő fiataloknak, és egyenlő hozzáférést biztosít számukra az inkluzív SRH-oktatáshoz.



## Online biztonság és digitális írástudás

A digitális oktatásban az online biztonság és a szexuális egészség témái gyakran összekapcsolódnak. Az internet biztonságos használatáról szólva megkerülhetetlen pl. a beleegyezés, a magánélet védelme, az online zaklatás vagy a sextorzió. ALEX használható olyan foglalkozásokon, amelyek a digitális viselkedést, kockázatokat és a személyes felelősséget tárgyalják. A fiatalok felfedezhetik a chatbot internetbiztonsággal és szexuális egészséggel kapcsolatos tudástárát, miközben a pedagógusok közösen kidolgozott online szituációkat játszhatnak el velük (például: valaki nyomást gyakorol, hogy küldjenek személyes fotókat).

Ez segíthet fejleszteni a digitális tudatosságot és ellenállóképességüket, valamint bizonyítja, hogy bizonyos digitális eszközök – mint például ALEX – megbízható társak lehetnek a biztonságos, tudatos online viselkedés kialakításában.



## ESC önkéntesek

Az Európai Szolidaritási Testület (ESC) önkéntesei rendszeresen segítenek ifjúsági tevékenységekben és közösségi eseményeken. Mivel gyakran közel állnak életkorban a résztvevőkhöz, elérhető példaképek lehetnek. Ha megtanítjuk őket az ALEX használatára, azzal bővítjük eszköztárunkat, amellyel a fiatalokat elérhetik.

Mivel az angol nyelv nem mindenki számára első nyelv, ALEX többnyelvűsége segít áthidalni a kommunikációs akadályokat. Az önkéntesek az ALEX-et használhatják befogadásról, testképről, internetbiztonságról vagy sokszínűségről szóló műhelymunkák során. A chatbot közös használata elősegíti a párbeszédet, csökkenti a megfélemlítést, és érzékeny témákról beszélgetni.



## Közös brainstorming tabukról

Bár a társadalom egyre nyitottabban beszél a szexualitással kapcsolatos kérdésekről, vannak még tabutémák. E kihívás leküzdéséhez a fiataloknak olyan kreatív terekre van szükségük, ahol ezeket biztonságban, közösen tárhatják fel.

A fiatalok anonim ötletbörzét tarthatnak, ahol összegyűjtik azokat a tabutémákat vagy kérdéseket, amelyeket nem mernek kimondani. Ebből egy közös „tabu bank” jön létre, majd a résztvevők egyénileg tanulhatnak ezekről ALEX-szel, majd összegyűjtik a hasznos vagy meglepő válaszokat. Ezeket később csoportban lehet megvitatni, vagy anonim módon megosztani iskolai blogon, ifjúsági központ faliújságján vagy közösségi médiában.



## Szülők bevonása iskolákban

A szülők központi szerepet játszanak a fiatalok szexuális egészségről alkotott képének formálásában. Sokuk számára azonban nehéz erről beszélgetni otthon. Az ALEX bemutatása szülői értekezleteken segíthet áthidalni ezt a szakadékot. A pedagógusok bemutathatják a chatbotot, ismertethetik a funkcióit, és elmagyarázhatják, hogyan használható megbízható, tudományos alapú támogató eszközként a fiatalok számára.

Ez segíthet eloszlatni a tévhiteket, megnyugtatni a bizonytalan szülőket, és bátoríthatja őket, hogy otthon is beszélgessenek ezekről a kérdésekről. Így az ALEX nem csupán fiatalok eszköze lesz, hanem családi forrás is, amely támogatja a generációk közötti bizalmon alapuló kommunikációt.



## SRH színház

A drámapedagógia hatékony módja az érzékeny témák feldolgozásának. Ebben a példában a tanárok és ifjúsági munkások egy olyan darabot hoznak létre, amelyben az ALEX chatbot karakterként vagy segítő szereplőként jelenik meg. A diákok különböző háttereket és tapasztalatokat jelenítenek meg a szexuális egészséggel kapcsolatban, miközben ALEX tanácsokat, magyarázatokat vagy érzelmi támogatást nyújt. z történhet szerepjáték, forgatókönyv-alapú előadás vagy improvizáció formájában. A történet valós tinédzserproblémákat tükrözhet, mint például párkapcsolati nehézségek, testkép vagy identitáskeresés.

A végső előadást bemutathatják osztálytársaknak, lehet beszélgetésinítő, vagy akár tanórai gyakorlat. A folyamat segíti a fiatalokat és oktatókat abban, hogy megértsék, miként támogathatja az érzelmi jóllétet és személyes fejlődést egy digitális eszköz, ahogy az empátiát, a befogadást és a médiatudatosságot is.



## SRH témájú műhelyek klinikai környezetben

ALEX hasznos kiegészítője lehet olyan szexuális egészséggel kapcsolatos műhelyeknek, amelyeket ápolók vagy orvosi személyzet tartanak. Ezek gyakran a fogamzásgátlásról, a nemi betegségekről vagy az anatómiáról szólnak, és általában kimarad az érzelmi jóllét, az önbizalom vagy a párkapcsolati dinamika. Az oktatók bemutathatnak egy konkrét témát (pl. terhesség, fogamzásgátlás), és demonstrálhatják, mit válaszol Alex. Ha a diákok használhatják az okostelefonjukat, önállóan is felfedezhetik az ALEX-et, de a chatbotot kivetítőn keresztül is be lehet mutatni.

A foglalkozás záródhat kérdezz-felelekkel, reflexióval és további használatra buzdítással. Ez a vegyes tanulási forma növeli az elköteleződést és személyre szabja az ismeretszerzést.



## Nőgyógyászati ellátás kiegészítése

A fiatal páciensek gyakran vonakodnak kényes kérdéseket feltenni nőgyógyászati vizsgálatok során. Az ALEX segít áthidalni ezt a problémát, mivel megalapozott, megbízható információkat ad, amelyet a fiatalok a konzultáció előtt vagy után is elérhetnek. A szakemberek közvetlenül ajánlhatják az ALEX-et a vizsgálatok során, vagy QR-kóddal ellátott plakátokat helyezhetnek el a várótermekben. A nőgyógyászok számára ajánlott, hogy próbálják ki maguk is a chatbotot, így meggyőződhetnek annak megbízhatóságáról.

Ez segíti a fiatalokat abban, hogy jól értesült kérdéseket tegyenek fel, a saját tempójukban tanuljanak a fontosabb fogalmakról, és a tanulási folyamat túlnyúljon az orvosi rendelő falain.



## Kritikus gondolkodás fejlesztése

A fiatalok egyre inkább az interneten keresik a szexuális egészséggel kapcsolatos tanácsokat, azonban ezek jelentős része félrevezető vagy pontatlan lehet. Ez a műhelyfoglalkozás kritikus értékelésre hívja a diákokat, akik a különféle online forrásokat összehasonlítják az ALEX megbízható, ellenőrzött válaszaival. A diákok kiválasztanak egy témát, amelyet először ALEX segítségével fedeznek fel, majd összevetik a chatbot válaszait YouTube-videókkal, TikTok-tartalmakkal vagy névtelen blogbejegyzésekkel.

A foglalkozásvezetők ezt követően beszélgetést indítanak a megbízhatóságról, források hitelességéről. A folyamat során a fiatalok megtanulják felismerni az álhíreket, és elsajátítják, hogyan keressenek hiteles információkat – például ALEX használatával.



## Egészséges párkapcsolati eszköztár

A párkapcsolatok a felnőtté válás része, de sok fiatal úgy kezd kapcsolatba, hogy nincsenek világos elképzeléseik vagy megfelelő szókincsük a határok meghúzásához. ALEX segítségével a résztvevők olyan témákat járnak körül, mint a bizalom, a tisztelet, a féltékenység és a beleegyezés. Ezután mindenki elkészít a személyes „párkapcsolati eszköztárát”, benne figyelmeztető jelekkel, kommunikációs tippekkel és konfliktuskezelési stratégiákkal.

A következő alkalmakon szerepjáték keretében gyakorolhatják a különböző helyzeteket, majd megoszthatják eszköztáraikat egymással. ALEX abban segít, hogy az elvont értékeket gyakorlati példák és tanácsok formájában, valódi élethelyzetekre alkalmazható módon tegyék érthetővé.



## Digitális kockázatok kezelése

Az online interakciók központi szerepet játszanak a modern kapcsolatokban, ám veszélyt jelent a szextorzió, zaklatás, a beleegyezés nélküli képmásmegosztás vagy manipuláció.

A tevékenység egy közös beszélgetéssel kezdődik az online viselkedési formákról, majd ALEX bemutatja az internetbiztonságról és beleegyezésről szóló szekcióit. Valós életből vett helyzeteket elemeznek, és a chatbottal gyakorolják a magabiztos, egészséges válaszlehetőségeket.

Ezután a csoportok közösen dolgoznak ki digitális biztonsági irányelveket, amelyekkel önmagukat és másokat is megvédhetnek – a tanultakat plakátokon, infografikákon vagy közösségi kampányokon keresztül is megoszthatják.



## Szexszel és pornóval kapcsolatos tévhitek eloszlatása

Sok fiatal a pornófilmekből próbálja megtanulni, milyen a szex – anélkül, hogy tisztában lenne ezek torz és valóságtól elrugaszkodott jellegével.

A foglalkozáson a diákok kiválasztanak egy tévhitet (például: „A pornóból jól meg lehet tanulni a szexet”), és ALEX segítségével megvizsgálják azt. Összevetik az itt kapott információkat a média által sugallt képekkel, majd tévhit-ellenes állításokat dolgoznak ki.

Megbeszélhetik, hogy a téves elképzelések hogyan hatnak a testképükre, elvárásaikra és kapcsolataikra. ALEX segít nekik, hogy fantáziák helyett tények alapján alakítsák át a gondolkodásmódjukat, és egészségesebb, tiszteletteljesebb módokon tanuljanak az intimitásról.



## Összefoglalás



Ez az útmutató, amelyet az **\*\*Alex: The SexEdBot\*\*** konzorcium dolgozott ki, összefoglalja a Z generációs fiatalokkal és az őket támogató oktatókkal folytatott tesztelés tapasztalatait. A kiadvány olyan alapvető kérdésekkel foglalkozik, mint a hasznosnak és élvezetesnek talált funkciók, finomhangolást igénylő területek – különösen az inkluzivitás és az álhírek elleni küzdelem terén.

A tesztelés során a partnerek sokféle résztvevőt tudtak bevonni, ami megbízható és értékes visszajelzéseket eredményezett. Minden partnerországban pozitív fogadtatásban részesült a chatbot, a válaszadók örömmel fogadták ezt az interaktív, játékos formátumot. A kérdőíves visszajelzések szerint a felhasználóknak különösen tetszett Alex játékos és barátságos hangneme. Ezek szerint a modern pedagógia egyik legfontosabb célkitűzése teljesült: a tanulás egyszerre lett élvezetes és tartalmas. A fiatalokkal dolgozó szakemberek szerint Alex legnagyobb erénye, hogy segít érzékeny témákról beszélgetni. A fiatalok azt értékelték leginkább, hogy Alex barátságos, ítéletmentes hangneme biztonságos, hozzáférhető módon segített eligazodni a bonyolult kérdések között.

Ez az útmutató gyakorlati fejezeteket is tartalmaz a jövőbeni felhasználók számára: mikor és hol érdemes bemutatni a chatbotot, illetve hogyan illeszthető be az oktatásba. Fontos megjegyezni, hogy Alex alapja megbízható kutatáson nyugszik, amelyet a projektpartnerek végeztek. Éppen ezért határozottan javasoljuk a chatbot és a hozzá kapcsolódó segédanyagok használatát egyaránt egyéni és csoportos foglalkozásokon, amelyek célja a szexuális egészségnevelés megerősítése.

Alex tervezése során figyelembe vettük a célközönség sokszínűségét – nemcsak a Z generáción belüli széles életkori spektrumot, hanem a marginalizált helyzetűeket is, például nemi identitásuk vagy tanulási nehézségeik miatt. Célunk egy olyan eszköz létrehozása volt, amely alkalmas mind formális, mind informális oktatási környezetekben való használatra. Bízunk abban, hogy Alex-szel mindenki talál hasznos és támogató tartalmat.



**Az Európai Unió  
társfinanszírozásával**

Az Európai Unió társfinanszírozásával. A kifejtett nézetek és vélemények azonban kizárólag a szerző(k) nézeteit tükrözik, és nem feltétlenül tükrözik az Európai Unió vagy az Európai Oktatási és Kulturális Végrehajtó Ügynökség álláspontját.

**Projektkód: 2022-2-BE04-KA220-YOU-000100193**

