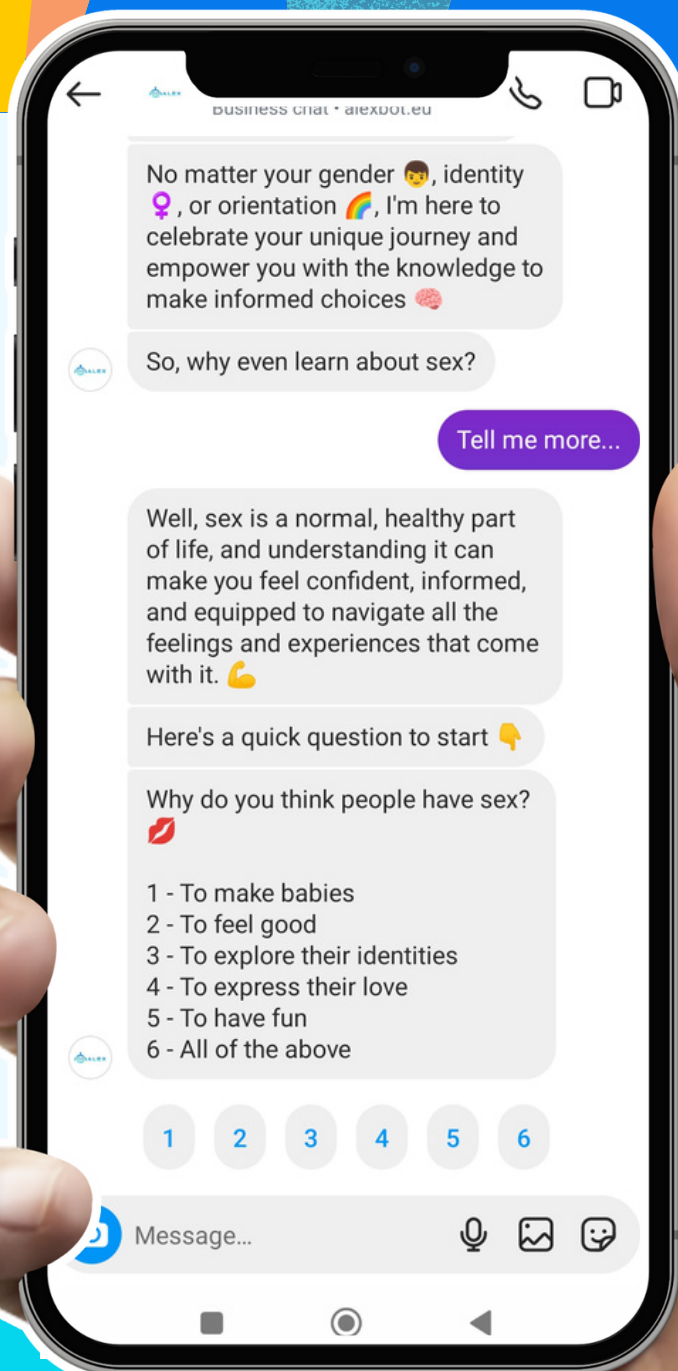


Felhasználói
kézikönyv

HOGYAN HASZNÁLD AZ ALEX CSETBOTOT



Az Európai Unió
társfinanszírozásával

01

BEVEZETŐ 1

02

AZ ALEX HASZNÁLATA 4

03

ALEX MULTIMÉDIÁS TARTALMAI 19

04

HIBAEELHÁRÍTÁS ÉS TÁMOGATÁS 23

05

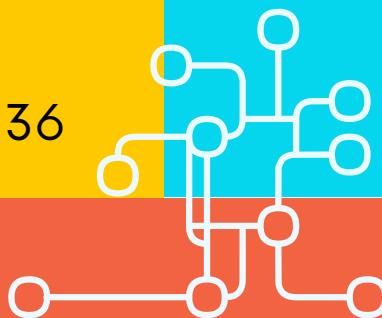
HITELESSÉG ÉS ADATVÉDELEM 27

06

KONKLÚZIÓ 33

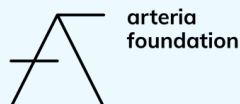
07

HIVATKOZÁSOK 36



TARTALOMJEGYZÉK

KÉSZÍTETTE:



BEVEZETŐ



Az ALEX chatbot felhasználói kézikönyve egy olyan részletes útmutató, ami arra szolgál, hogy segítsen eligazodni a csetbot használatában, és hogy a lehető legjobban alkalmazhassuk annak tartalmát a szexuális és reprodukív egészség (SRH) oktatásában. Az ALEX projekt partnerei nagy gondot dolgoztak ki ezt a kézikönyvet annak érdekében, hogy bárki – legyen szó tájékozódni kívánó fiatalokról, vagy az oktatást fejleszteni kívánó ifjúsági szakemberekről – hatékonyan tudja alkalmazni az ALEX csetbotot annak teljességében. Ez a kézikönyv számos témán keresztül segít az ALEX chatbot használati élményének növelésében, kiegészítő multimédiás tartalmakkal támogatva a kézikönyv megértését.

A felhasználói kézikönyvről



Az 1. fejezet, amelyet éppen olvasol, bemutatja a felhasználói kézikönyv célját, valamint a csetbotok szerepét a szexuális és reprodukív egészség (SRH) oktatásában.

A 2. fejezetben részletesen ismertetjük, hogyan érheted el az ALEX csetbotot, vagyis hogy hol található, hogyan zajlik a bejelentkezési vagy regisztrációs folyamat, és hogyan kezdhetjük el könnyedén használni. Ezután végigvezetünk az interfész navigációján, bemutatva az ALEX fő funkcióit és jellemzőit, a beszélgetések kezdeményezését, valamint példákat adunk a lekérdezésekre és válaszokra. Emellett útmutatót nyújtunk a szükséges parancsok és kulcsszavak alkalmazásához.

A 3. fejezet tovább gazdagítja a felhasználói élményt az ALEX multimédiás tartalmainak bemutatásával, ismertetve, hogyan lehet különböző médiaelemeket bevonni a tanulásba, és milyen multimédiás tartalmak érhetők el az ALEX-ben.

A 4. fejezet a hibaelhárításra és támogatásra összpontosít, itt találhatóak megoldások a gyakran előforduló problémákra, valamint hasznos tippek a csetbot optimális használatához.

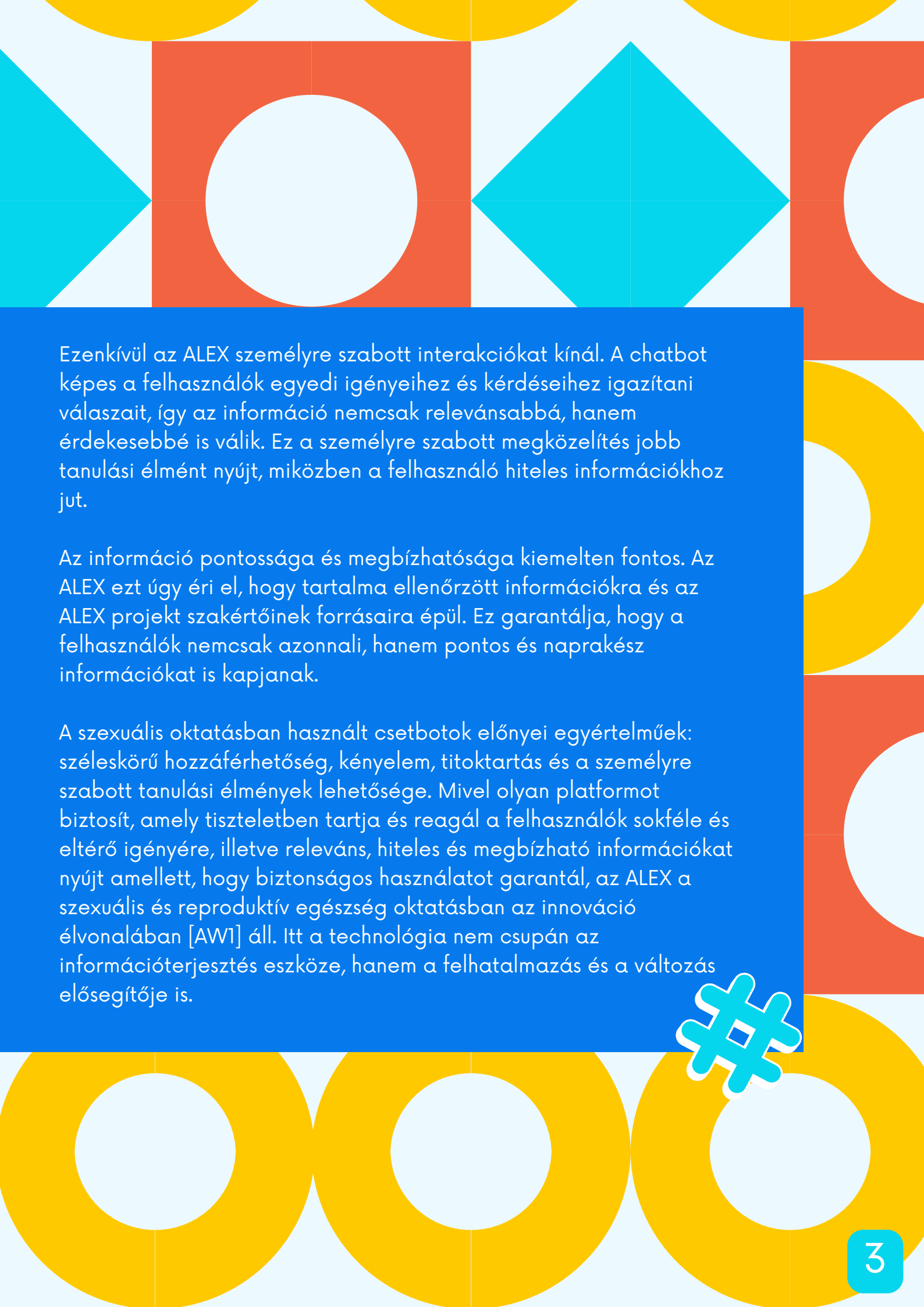
Az 5. fejezet a hitelesség és az adatvédelem kulcsfontosságú szempontjait tárgyalja, bemutatva, hogyan ismerheted fel a megbízható forrásokat, hogyan ellenőrizd a talált információkat, és miként védheted meg személyes adataid biztonságát. Végül a mellékletekben értékes forrásokat találhatsz, köztük külső forrásokat a további kutatásokhoz, valamint a csetbotban használt kulcsfogalmak és rövidítések szószeretét, amivel átfogó ismereteket és eszközöket kínálunk ahhoz, hogy hatékonyan alkalmazzd az ALEX csetbotot a szexuális és reprodukív egészségről szóló oktatásban.

Miért használjunk egy csetbotot a szexuális és reprodukív egészségről szóló oktatásban?



A gyorsan fejlődő digitális korban az információkeresés és -fogyasztás folyamatosan változik. Ez az átalakulás különösen jelentős a szexuális és reprodukív egészség (SRH) oktatás területén, ahol a megbízható, könnyen hozzáférhető és bizalmas információkra nagyobb szükség van, mint valaha. Az ALEX csetbotot kifejezetten e szükségletek kielégítésére fejlesztették, és egy modern megoldást kínál az SRH oktatás terén, amely igazodik a mai fiatalok preferenciáihoz és szokásaihoz, miközben ügyel a befogó szemlélethez.

Az ALEX-hez hasonló chatbotok használata számos előnnyel jár a szexuális és reprodukív egészség oktatásában. Először is, a chatbotok éjjel-nappal elérhetők, így bármikor választ adnak a felmerülő kérdésekre. Ez a fajta hozzáférhetőség kulcsfontosságú ilyen téren, hiszen az időben megszerzett információ jelentős hatással lehet az egyéni egészségre és jólétre. Emellett az ALEX közvetlenül elérhető okoseszközökön, gyors és egyszerű hozzáférést biztosít az információkhoz anélkül, hogy időpontot kellene foglalni és személyesen elmenni egy egészségügyi szolgáltatóhoz. A legfontosabb talán az, hogy a csetbotokat bizalmasan használhatjuk. Sok fiatal tart attól, hogy szexszel kapcsolatos témákról beszéljen, félve a kellemetlen helyzetektől, vagy előítéletektől. Az ALEX biztonságos, privát teret nyújt, ahol bárki szabadon és félelem nélkül olvashat érzékeny témákról, amivel a nyitottság és kíváncsiság kultúrája mellett foglal állást.



Ezenkívül az ALEX személyre szabott interakciókat kínál. A chatbot képes a felhasználók egyedi igényeihez és kérdéseihez igazítani válaszait, így az információ nemcsak relevánsabbá, hanem érdekesebbé is válik. Ez a személyre szabott megközelítés jobb tanulási élmént nyújt, miközben a felhasználó hiteles információkhoz jut.

Az információ pontossága és megbízhatósága kiemelten fontos. Az ALEX ezt úgy éri el, hogy tartalma ellenőrzött információkra és az ALEX projekt szakértőinek forrásaira épül. Ez garantálja, hogy a felhasználók nemcsak azonnali, hanem pontos és naprakész információkat is kapjanak.

A szexuális oktatásban használt chatbotok előnyei egyértelműek: széleskörű hozzáférhetőség, kényelem, titoktartás és a személyre szabott tanulási élmények lehetősége. Mivel olyan platformot biztosít, amely tiszteletben tartja és reagál a felhasználók sokféle és eltérő igényére, illetve releváns, hiteles és megbízható információkat nyújt amellet, hogy biztonságos használatot garantál, az ALEX a szexuális és reprodukív egészség oktatásban az innováció élvonalában [AW1] áll. Itt a technológia nem csupán az információterjesztés eszköze, hanem a felhatalmazás és a változás elősegítője is.



AZ ALEX HASZNÁLATA



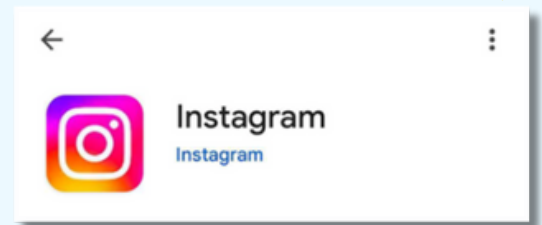
A csetbot elérése



Az ALEX csetbot elérése egyszerű és felhasználóbarát. Elsősorban az Instagram platformra tervezték, hogy minél könnyebb és kényelmesebb legyen mobiltelefonról használni, miközben interaktív és zökkenőmentes módon ad válaszokat a szexuális és reprodukciós egészséggel kapcsolatos kérdésekre.

• HOGYAN ÉRED EL ALEXET AZ INSTAGRAMON

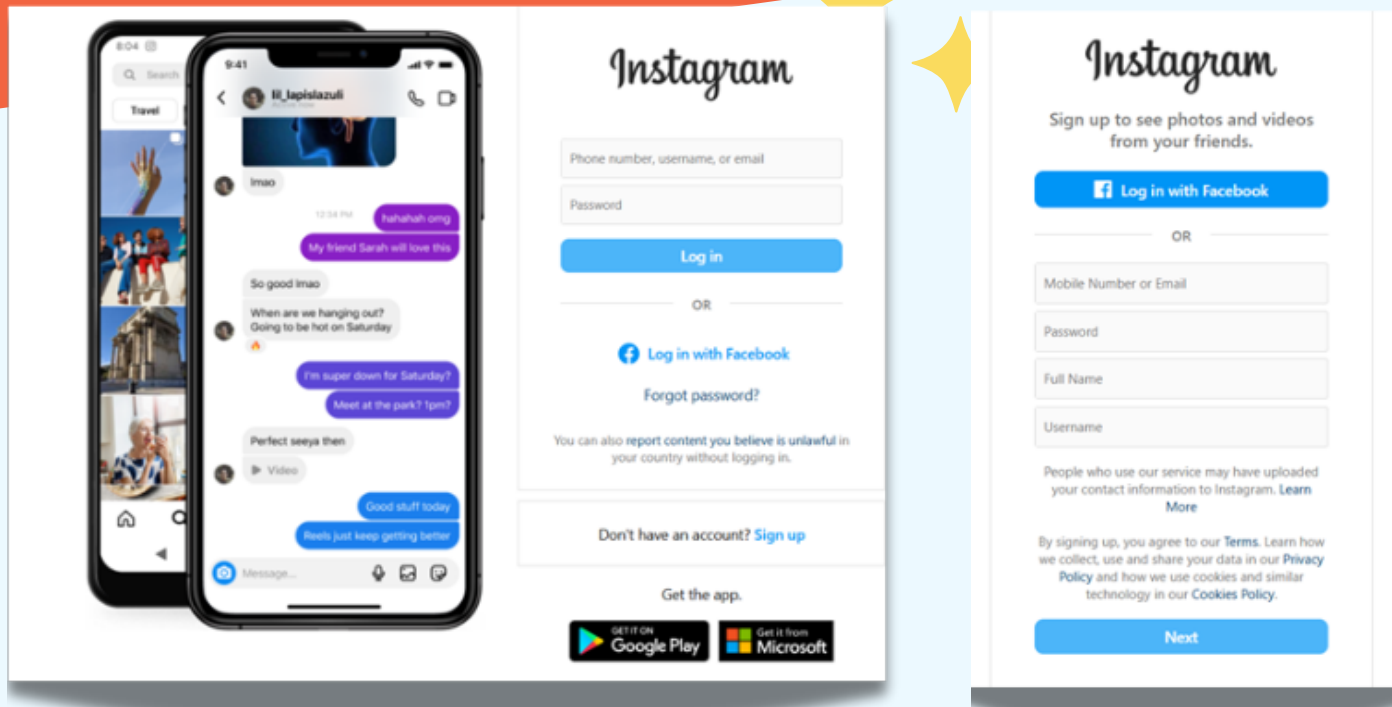
Az ALEX használatának megkezdéséhez nyisd meg az Instagram alkalmazást a mobiltelefonodon. Technikai korlátozások miatt nem ajánlott az ALEX elérése webes böngészőn keresztül, mivel a chatfunkció nem működik optimálisan. Ezért ügyelj arra, hogy az Instagram mobilalkalmazást használd a legjobb élmény érdekében. Ha még nincs telepítve a telefonodra, keresd meg az alkalmazásáruházban (Google Play Android esetén vagy App Store iPhone esetén), és töltsd le onnan – az alkalmazás ingyenes.



1.kép: Az Instagram app iconja, amit Androidos telefonon a Google Play-en találsz meg, vagy az App Store-ban, ha iPhone-d van. Forrás: **Google Play Store**

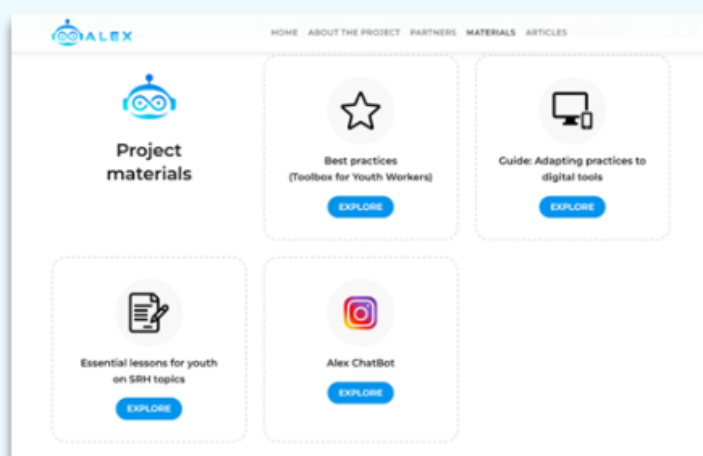
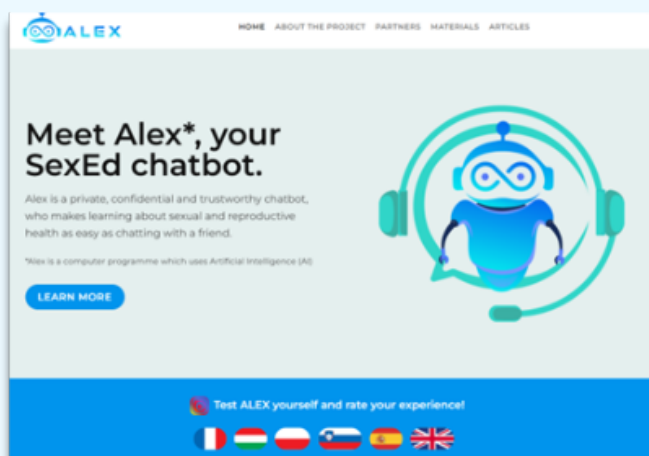
• BELÉPÉS ÉS REGISZTRÁCIÓ

Ha új vagy az Instagramon, először létre kell hoznod egy fiókot. Ehhez töltsd le az Instagram alkalmazást (az előző lépésben ismertetve), majd végezd el az egyszerű regisztrációt, amely során néhány alapvető információt kell megadnod (beleértve a születési dátumot is, amely az életkori korlátozások betartásához szükséges – legalább 13 éves kortól). Ezután hozz létre egy felhasználónevet és jelszót. Ha már rendelkezel Instagram-fiókkal, egyszerűen jelentkezz be a meglévő adataiddal.



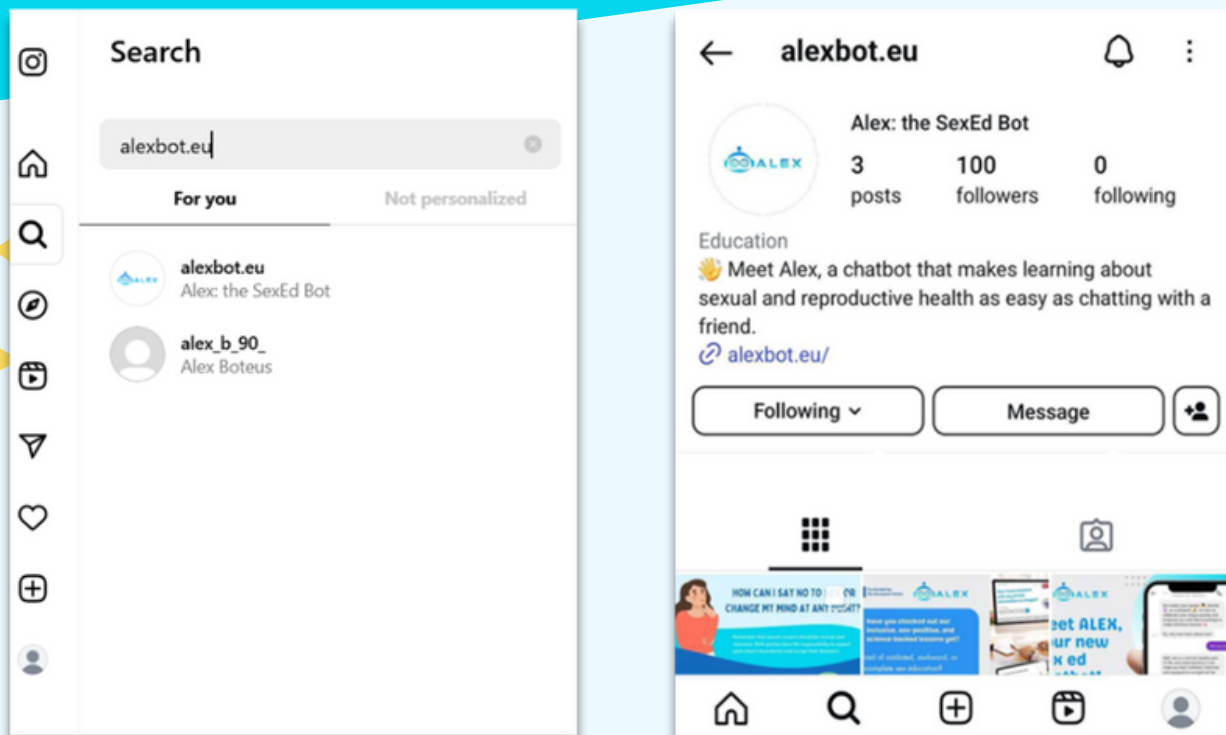
2. kép: Miután letöltötted az appot, beléphetsz az Instagram fiókodba a felhasználóneveddel (ahogy a kép középső részén láthatod). Ha nincs fiókod, akkor regisztrálnod kell egy személyes fiók létrehozásával (lásd jobbra). **Forrás: Instagram app**

Bejelentkezés után keress rá az ALEX chatbotra a keresősávban: alexbot.eu. Alternatív megoldásként látogass el az ALEX weboldalára (alexbot.eu), és kattints az ikonra az Anyagok (Materials) oldalon, amely átirányít az ALEX chatbot Instagram-profiljára.



13. kép: Így találhatod meg az Alexbot Instagramjához tartozó linket a weboldalon. Forrás: **www.alexbot.eu**

Miután megtaláltad, kezdeményezz beszélgetést egy közvetlen üzenet küldésével.



14. kép: Az Alexbot elérése és az üzenetküldés **Source:**
<https://www.instagram.com/alexbot.eu/>

• A CSETBOT ELÉRÉSÉHEZ SZÜKSÉGES

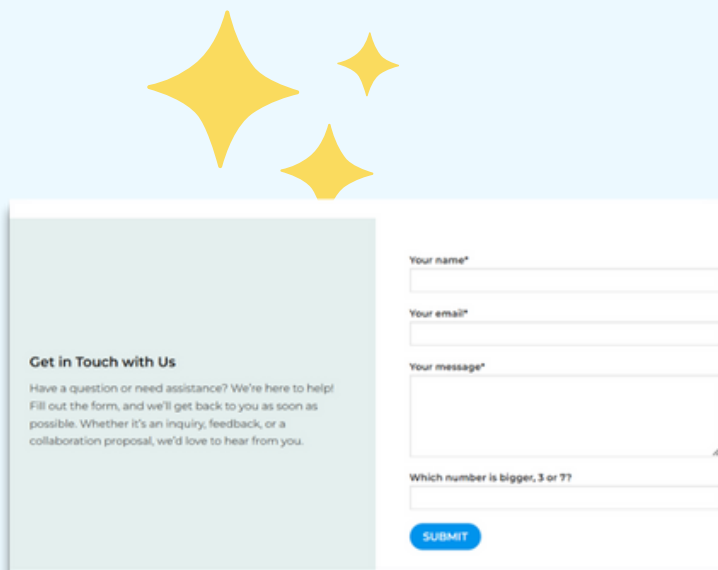
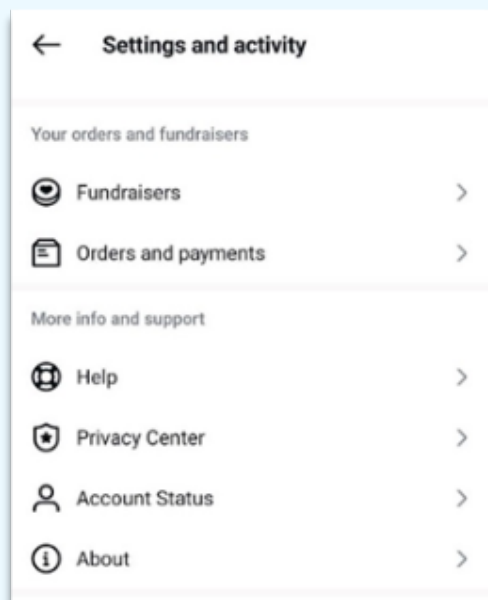
Győződj meg róla, hogy a mobilkészülékeden az Instagram alkalmazás kompatibilis verziója fut, hogy elkerüld a technikai hibákat. Bár az ALEX használatához nincs külön életkori korlátozás, a felhasználóknak be kell tartaniuk az Instagram életkorra vonatkozó szabályzatát a fiók létrehozásához. Az Instagram-fiók létrehozásához a felhasználónak legalább 13 évesnek kell lennie. Egyes országokban a helyi törvények miatt ez a korhatár magasabb lehet, ezért érdemes ellenőrizni a saját országodban érvényes szabályozást.

• GYAKORI PROBLÉMÁK ELHÁRÍTÁSA

Ha bejelentkezés vagy regisztráció közben problémákba ütközöl, ellenőrizd az internetkapcsolatodat, és győződj meg arról, hogy az Instagram alkalmazás legfrissebb verzióját használod.

Ha az ALEX elérésekor merülnek fel problémák, ellenőrizd, hogy helyesen írtad-e be a chatbot Instagram-felhasználónevét.

Ha a probléma továbbra is fennáll, az Instagram súgóközpontja sokféle forrást és segítséget kínál a fiókkal kapcsolatos hibák elhárításához.



15. kép: Az Instagram támogató oldalának elérése (balra) vagy kapcsolatfelvétel velünk az Alex weboldalán keresztül (jobbra).

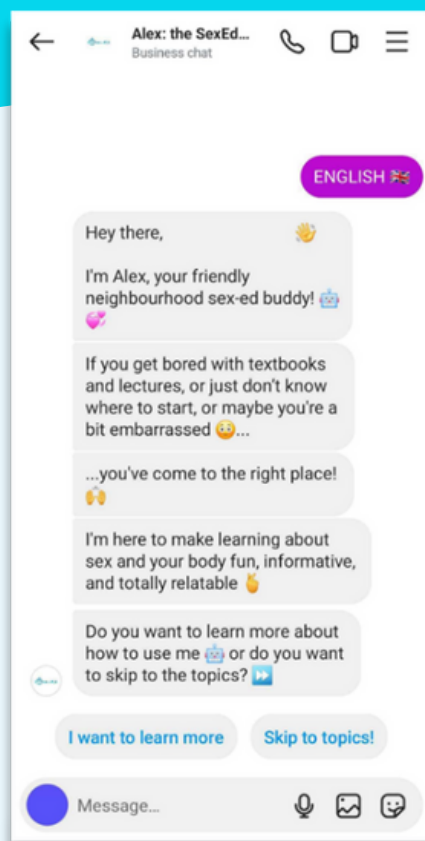
Forrás: <https://www.instagram.com/alexbot.eu/> and <https://alexbot.eu/>

A felület



• FŐ JELLEMZŐK ÉS FUNKCIÓK

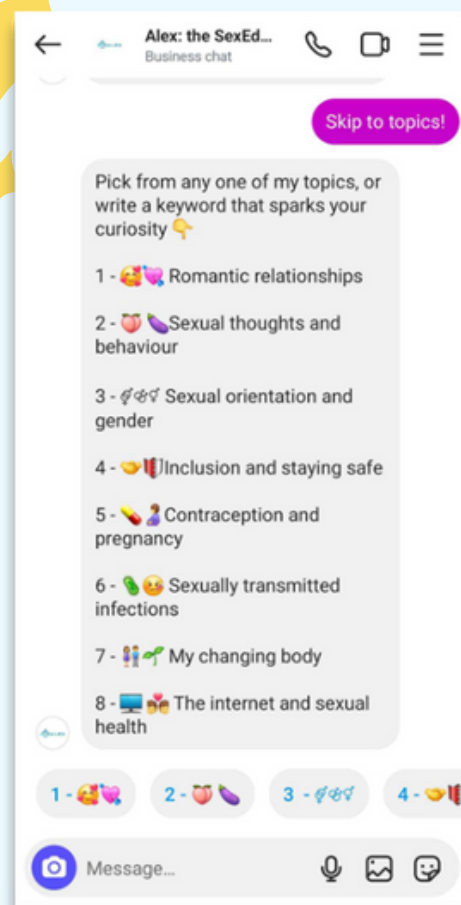
Az ALEX chatbot fő funkciója az, hogy felhasználóinak egy szimulált emberi beszélgetésen keresztül információkat nyújt a szexuális és reprodukzív egészséggel kapcsolatban. Az alábbiakban ismertetett módon az információk különböző kategóriákba vannak rendezve, amelyek gondosan összeállított leckéket tartalmaznak, és a felhasználók számára azonnal és bizalmasan elérhetők. Az alábbiakban az alkalmazás működéséről olvashatsz, valamint arról, hogyan lehet hozzáférni a kívánt információkhoz.



16. kép: A csevegés indítása Alex-szel. Forrás: **Instagram app**

Információs tartalom - Az információs tartalom írott anyagokat, valamint vizuális és multimédiás tartalmakat foglal magában, amelyek a szexuális és reprodukív egészséggel kapcsolatos számos témát érintenek. Ezek az anyagok a csetbotnak adott válaszok alapján válnak elérhetővé a felhasználó számára, a beszélgetés elején (részletesen lásd: 2.2.2 – Beszélgetés kezdeményezése).

A chatbot tartalma különböző témakörök szerint van rendszerezve, melyek közül a felhasználó a beszélgetés kezdetén választhat. Ezek a kategóriák például a következők lehetnek: romantikus kapcsolatok, gondolatok a szexről és viselkedés, szexuális orientáció és nemi identitás stb. A kategória kiválasztásával a felhasználó különböző, az adott témához kapcsolódó leckék közül választhat.



7. kép: Témaválasztás a csetbotban **Source: Instagram app**

ROMANTIKUS KAPCSOLATOK

1. Készen állok a randizásra?
2. Hol tudok ismerkedni?
3. Vannak szabályok egy kapcsolatban?
4. Honnan tudom, hogy szerelmes vagyok?
5. Egészséges a kapcsolatom?
6. Hogyan lehetne jobb a kommunikáció a partneremmel?
7. Mik egy bántalmazó kapcsolat jelei?
8. Mit tegyek, ha megcsalnak?
9. Mi az a sexting?
10. Hogyan szakítsak valakivel?
11. Hogyan tegyem túl magam a szakításon?

GONDOLATOK A SZEXRŐL ÉS VISELKEDÉS

A szex és amivel összefügg

1. Miért szexelnek az emberek?
2. Mi a megfelelő életkor a szexhez?
3. Meg fogok változni a szextől?
4. Mi köze az érzelmeknek a szexhez?

A szex mint testiség

1. Lehet fájdalmas a szex?
2. Megsérülhet a vaginám az intenzív szextől vagy önkielégítéstől?
3. Miért nincs orgazmusom?
4. Meddig tart a szex?
5. Megfelelő, ahogy maszturbálok?

A kommunikáció és a beleegyezés

1. Mit jelent a beleegyezés?
2. Hogyan élvezhettem jobban a szexet?
3. Hogyan szerezhetek örömet a partneremnek?
4. Hogyan beszélhetek a szüleimmel a szexről?
5. Hogyan beszéljek a múltamról és a szexuális egészségemről a partneremmel?

SZEXUÁLIS IRÁNYULTSÁG ÉS TÁRSADALMI NEM (GENDER)

1. Mi a különbség a biológiai és a társadalmi nem között?
2. Milyen szexuális irányultságok léteznek?
3. Mit jelent, ha valaki nem-bináris?
4. AZ LMBTQ+ emberek máshogy szexelnek?
5. Hogyan jöjjenek elő a barátaim és családom előtt?
6. Csinálhatnak a fiúk lányos dolgokat, a lányok pedig fiús dolgokat?
7. Mit jelent a feminizmus?

BEFOGADÁS ÉS BIZTONSÁG

1. Mit jelent a homofóbia?
2. Mit jelent a transfóbia?
3. Mit jelent a szexuális becserkészés?
4. Érezhetem, hogy rám erőltetik a szexet?
5. Hogyan ismerem fel a szexuális zaklatást?
6. Mit jelent a szexuális erőszak?
7. Mit tehetek, ha szexuálisan zaklatnak vagy bántalmaznak?
8. Rábízhatom valakire az intim fotóimat vagy üzeneteimet?

8. kép: Alex témáinak és fejezeteinek áttekintése.
Source: Instagram app

FOGAMZÁSGÁTLÁS ÉS TERHESSÉG

1. Miért fontos a fogamzásgátlás?
2. Milyen fogamzásgátló módszerek léteznek, és hogyan használhatom őket?
3. Mit tehetek, ha rosszul használtam a fogamzásgátlást?
4. Milyen aktusok során lehet teherbe esni?
5. Vannak olyan napok, amikor könnyebb teherbe esni?
6. Honnan tudom, hogy terhes vagyok?
7. Mi az a vetélés?
8. Mi az abortusz, és miért választják?

NEMI ÚTON TERJEDŐ FERTŐZÉSEK

1. Hogyan kapják el a nemi úton terjedő fertőzéseket?
2. Milyen fertőzések léteznek?
3. Honnan tudom, hogy fertőzésem van?
4. Az óvszer minden fertőzéstől véd?
5. Miért fontos rendszeresen orvoshoz járni, ha szexuálisan aktív vagyok?
6. Szégyen, ha elkaptam egy fertőzést?
7. Léteznek fertőzéstől védő oltások?
8. Mit tegyek, ha én vagy a partnerem megfertőződünk?

VÁLTOZÓ TESTEM

1. Miért változik olyan gyakran és hirtelen a kedvem?
2. Lehet, hogy túl szőrös vagyok?
3. Hogyan ápoljam a testszőrzetemet?
4. Normális, ahogy a nemi szervem kinéz?
5. Normális, ahogy a női nemi szervem kinéz?
6. Hogyan tartsam tisztán a nemi szervem?
7. Milyennek kellene lennie a menzesznek?
8. Milyen szaga kéne hogy legyen a nemi szervemnek?
9. Baj, ha nem egyforma nagyok a melleim?
10. Lehet, hogy túl kicsi a péniszem az örömszerzéshez?

A SZEXUÁLIS EGÉSZSÉG ÉS AZ INTERNET

1. Tanulhatok a szexről, ha pornót nézek?
2. Miért nem úgy nézek ki, mint mások a közösségi médiában?
3. Hogyan csaphatnak be engem online?
4. Biztonságban vagyok netezés közben?
5. Hogyan tudom eldönteni, hogy egy internetes forrás hiteles vagy sem?
6. Az interneten hol találhatok megbízható információt a szexuális egészségről?

Az anyagok hiteles forrásokból származnak, és külső hivatkozásokat, valamint bibliográfiát is tartalmaznak, hogy a felhasználók szélesebb körű betekintést nyerjenek az egyes témákba. Ennek célja a tudatosság növelése, valamint a csetbot edukációs értékének erősítése.



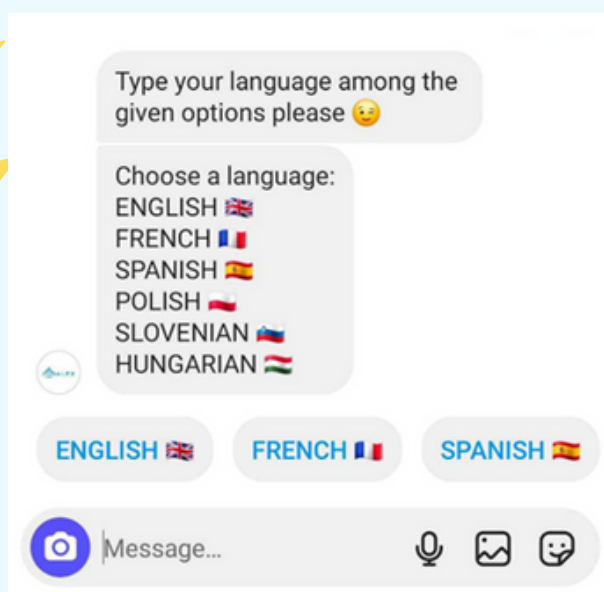
Csevegés – A chatbot egy szimulált és előre meghatározott beszélgetésen keresztül nyújt információt a felhasználó által kiválasztott témában. Ez biztosítja az interaktív élményt, ahol a kérdések egy modellezett párbeszéd keretében kapnak választ, és amit a felhasználó irányít.



Diszkréció – Az SRH chatbot lehetőséget ad a felhasználóknak arra, hogy érzékeny témákhoz kapcsolódó tudásanyaghoz diszkréten és biztonságosan férjenek hozzá, megbízható forrásokból. Emellett, ha szükséges, tájékoztatást kaphatnak a szakemberi segítség és támogatás elérhetőségéről is.



Többnyelvű szolgáltatás – A chatbot és annak tartalma hat nyelven érhető el, így szélesebb felhasználói kör tudja használni. A tartalom nyelvezete a felhasználók igényeihez igazodik, és olyan stílust alkalmaz, amely közel áll a fiatal közönséghez, biztosítva a természetes és érthető kommunikációt.



10. kép: Nyelvválasztás.

Source: Instagram app

1

A felhasználónak be kell lépnie a közösségi média felületre (ami ebben az esetben az Instagram), hogy felkeresse a csetbot profilját. A csetbot a profil üzenetküldő funkcióján keresztül érhető el.

BESZÉLGETÉS KEZDEMÉNYEZÉSE



2

Ha ráklikkelünk az „üzenet” gombra, a csetbot felajánlja, hogy elkezdjük vele a csevegést.

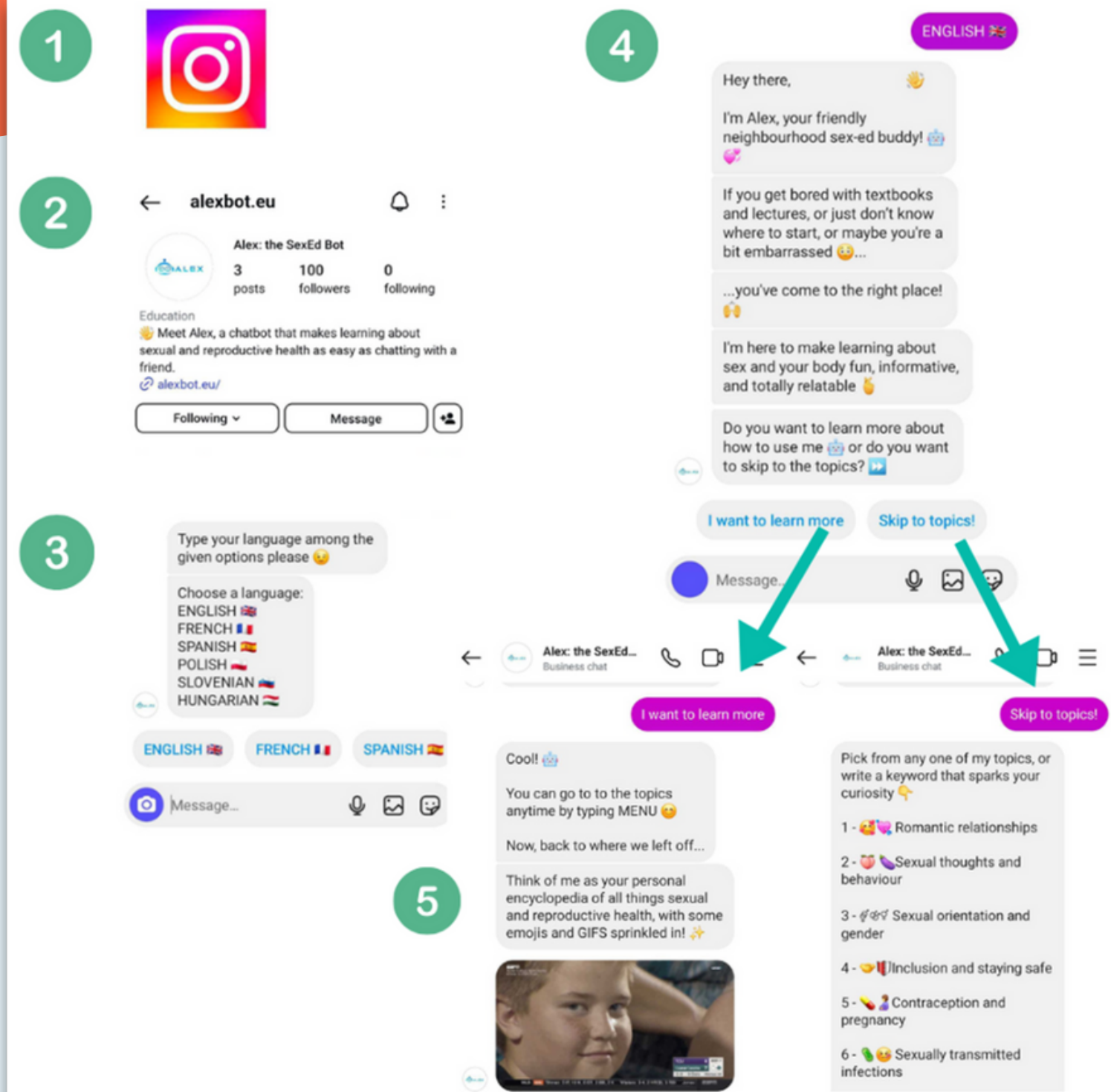
3

Ha ezt elfogadjuk, kiválaszthatjuk a csevegés nyelvét.



4

A csetbot a választott nyelven fogja bemutatni a célját és a technikai feltételeket. Ezután felkínálja a kategóriákat, amikből választhatunk, hogy elkezdjük a tanulást.



11. kép: Az Alex csetbot elérése lépésről lépésre:

1. Töltsd le az Instagramot.
2. Keress rá Alex profiljára, és küldj üzenetet.
3. Válaszd ki a nyelvet.
4. Válaszd ki, hogy "Többet szeretnék tudni erről" ha azt szeretnéd megtudni, hogyan csevegj Alex-szel.
5. Válaszd a "Kihagyom" opciót, ha már tudod, hogyan működik a csetbot, és szeretnéd elkezdni a tanulást.

Forrás: Instagram app

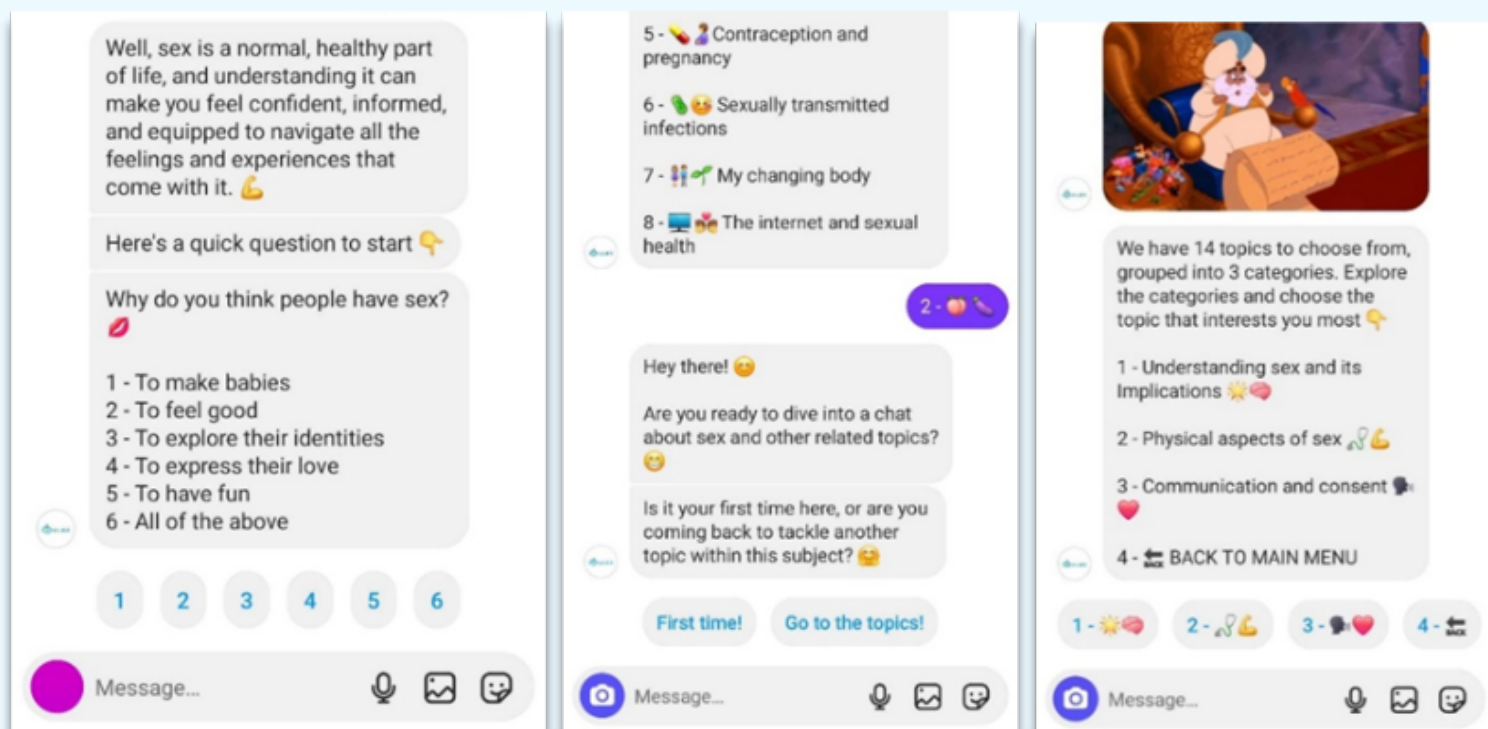
• LEKÉRDEZÉS ÉS VÁLASZOK - PÉLDÁK

Az ALEX párbeszédablakában számos előre meghatározott kérdés érhető el, amelyek hiteles és ellenőrzött információkat kínálva, átfogóan tárgyalják a szexuális és kapcsolati egészség témáit.

A lekérdezés módjai:

- Kvízek az elköteleződés növelésére (gombokkal)
- Kvízek a tudásod fejlesztésére vagy tesztelésére (gombokkal)
- Gombok a leckék azon részeinek kiválasztásához, amelyek a legjobban érdekelnek
- Gombok különböző témák közötti választáshoz

Ezek az ALEX-hez intézett kérdések célja, hogy világos és egyértelmű válaszokat adjanak, mindezt egy olyan környezetben, ahol a felhasználók szabadon tanulmányozhatják az intim és személyes témákat. Az ALEX-szel folytatott párbeszéd hangneme komoly és tiszteletteljes, és ezzel megbízható útmutatóként szolgál olyan kérdésekben, amelyeket esetleg kellemetlen vagy nehéz lenne más referenciaszemélyekkel, például szülőkkel vagy tanárokkal megbeszélni.

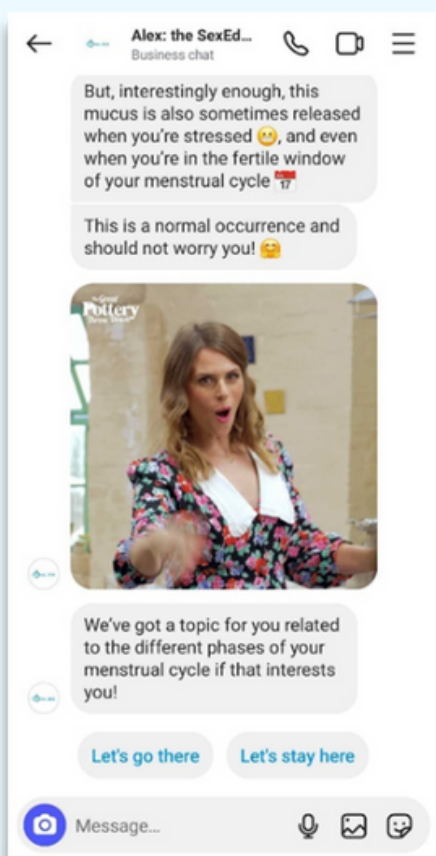


12. kép: Különböző lekérdezések és válaszok.

1. Balra: kvíz kérdés megválaszolása gombokkal.
2. Középen: témaválasztás gombnyomással.
3. Jobbra: Al téma kiválasztása vagy visszatérés a témalistához gombnyomással. Forrás: **Instagram app**

A cél olyan informatív támogatás nyújtása, amely segíti a személyes fejlődést és az önismeretet a szexualitás és egészség vonatkozásában.

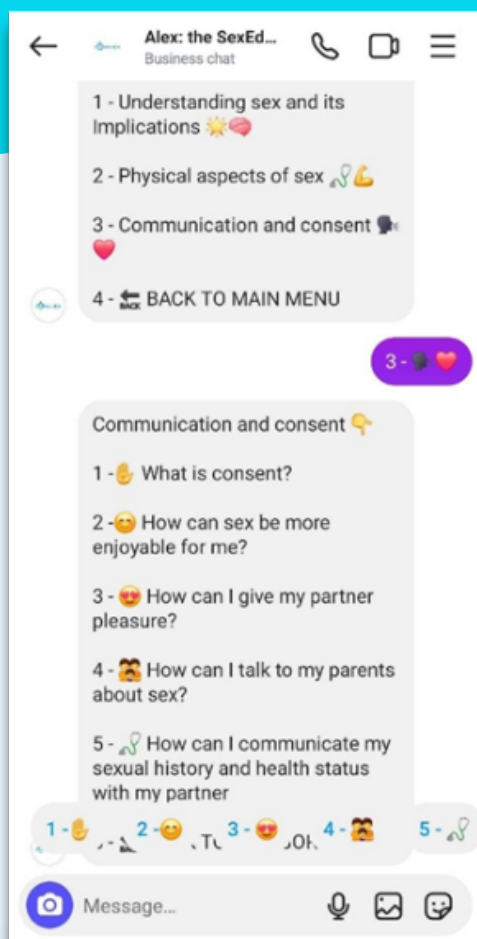
• A PARANCSONK ÉS KULCSSZAVAK HASZNÁLATA



Az ALEX-szel való interakció strukturált és irányított, ami azt jelenti, hogy a felhasználók nem egy szabadon folyó, nyitott beszélgetést folytatnak a robottal, hanem egy előre meghatározott, gombokkal és menüvel vezérelt információcserében vesznek részt. A megközelítés célja, hogy egyértelműbb és célzott élményt nyújtson, lehetővé téve a felhasználók számára, hogy szervezett és kontrollált módon tanulhassanak a szexualitásról és egészségről.

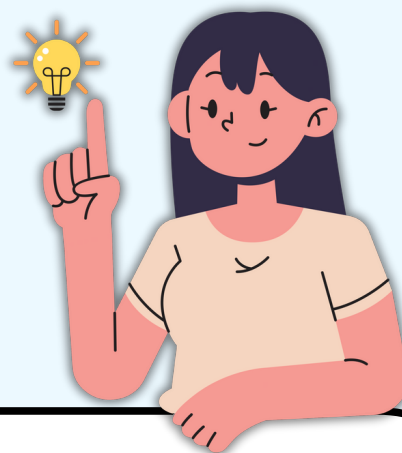
13. kép: Az Alex felajánlja, hogy áttérj egy másik témára, ha érdekel, akár az éppen tárgyalt téma közepén is, Maradhatsz ebben is, vagy áttérhetsz a másik, kapcsolódó témára. Forrás: **Instagram app**

A párbeszédablakban a felhasználók előre meghatározott lehetőségeket találnak gombok vagy menük formájában, amelyek mindegyike egy adott kategóriához vagy szexualitással kapcsolatos kérdéshez tartozik. A felhasználók kiválaszthatják azokat az opciókat, amelyek legjobban egyeznek érdeklődésükkel vagy szükségleteikkel, és a chatbot ezek alapján célzott és informatív válaszokat ad.



14. kép: Témák és altémák kiválasztása gombokkal. Forrás: **Instagram app**

Az irányított megközelítés célja, hogy strukturált támogatást nyújtson a felhasználóknak, segítve őket abban, hogy zökkenőmentesen fedezhessenek fel érzékeny témák széles skáláját, anélkül hogy egy nyitott végű beszélgetés során bizonytalanra vagy túlterheltté válnának. A cél egy interaktív és informatív környezet létrehozása, amely hatékonyan válaszol a felhasználók kérdéseire.



A felhasználók az alábbi parancsokat és kulcsszavakat is beírhatják anélkül, hogy előre meghatározott gombra kattintanának:

- "Segítség"
- "Menü"
- "Viszlát"
- "Csetbot leállítása"
- "Csetbot újraindítása"
- "Menü"
- "Helló"
- "Romantikus kapcsolatok"
- "Gondolatok a szexről és viselkedés"
- "Szexuális orientáció és nemi identitás"
- "Befogadás és biztonság"
- "Fogamzásgátlás és terhesség"
- "Szexuális úton terjedő fertőzések"
- "Változó testem"
- "Az internet és a szexuális egészség"

“Segítség”

Ha problémád van vagy segítségre van szükséged, használd a "Segítség" kulcsszót a támogatás kéréséhez. A chatbot végig vezet az elérhető lehetőségeken, hogy hogyan folytasd vagy fejezd be az interakciót.

“Viszlát”

Ha befejezted a chatbot használatát és lezárnád a beszélgetést, egyszerűen írd be a "Viszlát" szót. A chatbot lezárja a munkamenetet és elköszön.

“Újraindítás”

Ha vissza szeretnél térni a beszélgetés elejére, a nyelvválasztási pontra, írd be a "Reset" vagy "Restart" szót.

“Kapcsolatok”

Ha kíváncsi vagy a randizással, érzelmekkel és egészséges kapcsolatok kialakításával kapcsolatos témákra, használd a "Romantikus kapcsolatok" kulcsszót, hogy útmutatást és információt kapj.

“Menü”

Ha vissza szeretnél térni a főmenübe vagy egy korábbi ponthoz a beszélgetés során, egyszerűen írd be a "Menü" kulcsszót. Ez megkönnyíti a navigációt a különböző lehetőségek között.

“Leállítás”

Ha azonnal meg szeretnéd szakítani a beszélgetést, használd a "Leállítás" kulcsszót. Ez a parancs azonnal lezárja az aktív munkamenetet.

“Helló”

Ha információt szeretnél kapni a chatbot céljáról és funkcióiról, kérhetsz egy rövid bemutatást a "Helló" kulcsszó beírásával.

“Szex”

Ha kérdéseid vannak a szexuális vágyakkal, viselkedéssel és a szexualitás érzelmi vonatkozásaival kapcsolatban, használd a "Szexuális gondolatok és viselkedés" kulcsszót a releváns források és tanácsok eléréséhez.

“Orientáció/identitás”

Ha a szexuális orientációval, nemi identitással vagy ezekkel kapcsolatos kérdésekkel kapcsolatban keresel információt, használd a "Szexuális orientáció és nemi identitás" kulcsszót a támogató és befogadó tartalmak eléréséhez.

“Biztonság”

Ha szeretnél többet megtudni a beleegyezésről, határokról, biztonságos kapcsolati és szexuális élményekről, használd az "Befogadás és biztonság" kulcsszót.

“Fogamzásgátlás”

Ha érdekelnek a fogamzásgátlási módszerek, a terhesség megelőzése és a reproduktív egészség, használd a "Fogamzásgátlás és terhesség" kulcsszót, hogy releváns forrásokhoz és útmutatáshoz juss.

“STI”

Ha szeretnél információt kapni a szexuális úton terjedő fertőzésekről, azok megelőzéséről, teszteléséről és kezeléséről, használd a "Szexuális úton terjedő fertőzések" kulcsszót.

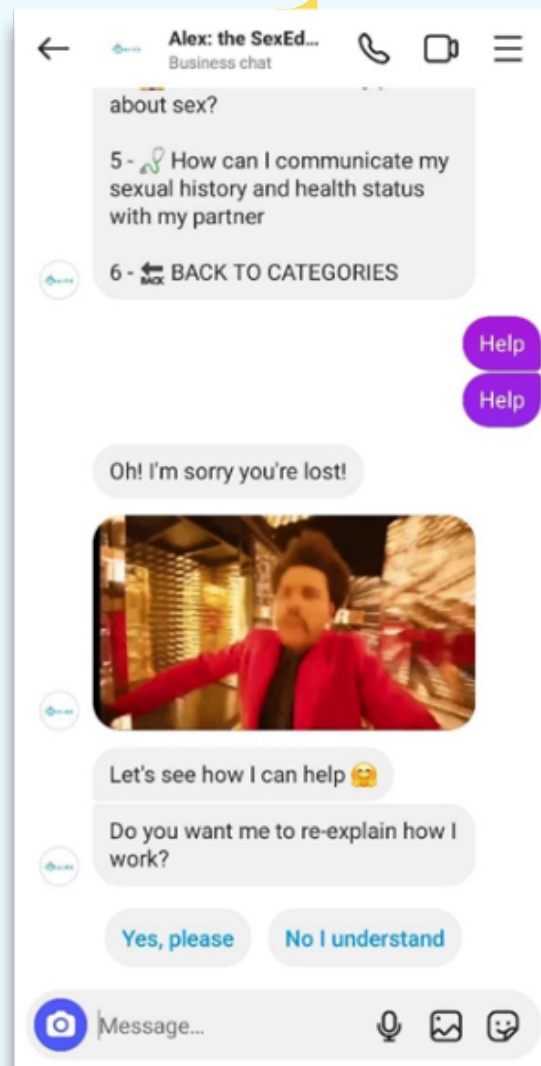
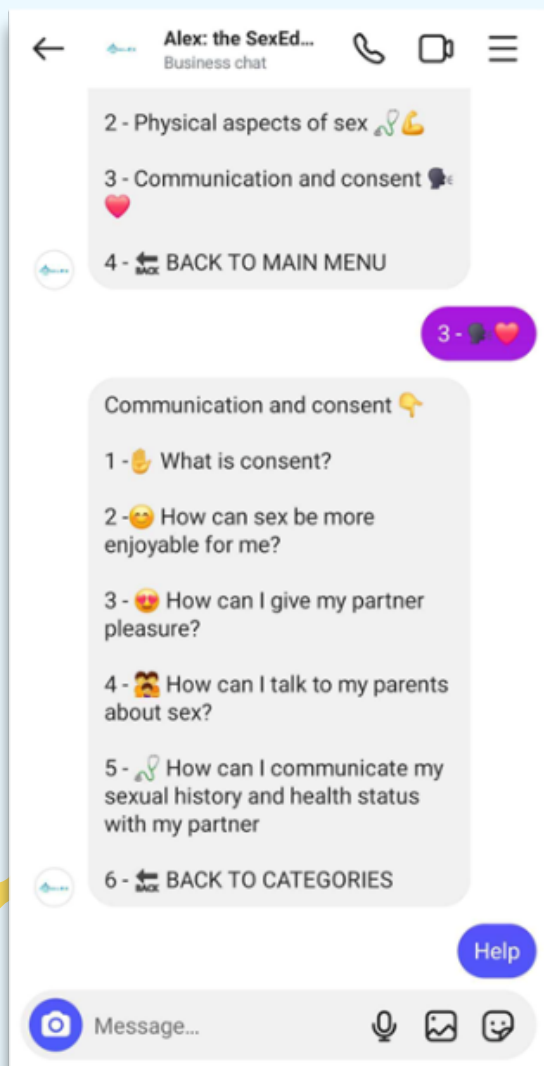
“Pubertás”

Ha szeretnéd jobban megérteni a serdülőkorral járó testi változásokat, a testképet és az önértékelést, használd az "A változó testem" kulcsszót az ezekkel kapcsolatos források eléréséhez.

“Internet & szex”

Ha útmutatást szeretnél kapni az internet biztonságos használatáról, különösen ami a szexuális egészséggel kapcsolatos információkat, az online ismeretségeket és a potenciális kockázatokat illeti, használd a „Az internet és a szexuális egészség” kulcsszót.

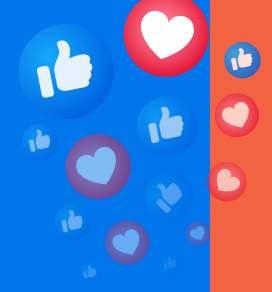
Használhatsz más kulcsszavakat is, amelyek szerinted kapcsolódnak azokhoz a témákhoz, amelyeket ALEX-szel meg szeretnél beszélni, és beírhatod őket a csevegőablakba. Ha ALEX nem ismeri fel a szót, vagy nem érti pontosan, amit szeretnél, jelezni fog és javasolja majd, hogy mi legyen a következő lépés. Ne aggódj, még ha ALEX nem is ismeri fel a beírt szót, a beszélgetést folytathatod vele.



15. kép: Kulcsszavak használata. Ha Alex gombokat kínál fel, de te írni szeretnél, írd le kétszer, hogy Alex megértse. Ha Alex azt kínálja fel, hogy "írd le", akkor válaszd ezt, és add be az írott szöveget. Ha Alex nem értene meg, akkor szólni fog, így próbálkozhtasz egy másik paranccsal.

Forrás: Instagram app

Ha írsz valamit ALEX-nek, és nem válaszol, próbáld meg ugyanazt a szót újra beírni. Ha ALEX erre gombokat kínál, előfordulhat, hogy nem észleli a szót, amikor beírod, ezért javasolt kétszer is megpróbálni beírni. Ha továbbra sincs válasz, próbáld meg ismert kulcsszavakat beírni, például a segítség kérésére szolgáló kulcsszót („segítség”) vagy az újraindításhoz („újraindítás”).



Manapság a multimédiás tartalom fontos kontextust biztosít a különböző típusú információk kiegészítésére. Az ALEX chatbot esetében a platformba integrált multimédiás tartalom fontos kiegészítője az írott tartalomnak.



A chatbot multimédiás könyvtára infografikákat, rajzokat, GIF-eket és hangulatjeleket tartalmaz. Ezek fő célja, hogy jobban bevonják a „Z generációs” felhasználókat, akik egy digitális és képalapú kultúrában nőttek fel. Emellett a multimédia izgalmasabbá és mindenki számára elérhetőbbé teheti a tanulást, beleértve azokat is, akik sajátos tanulási nehézségekkel küzdenek. A multimédiás elemek használatának másik fontos oka, hogy gazdagítsák a beszélgetést, és lehetőséget adjanak a felhasználóknak az írott tartalom vizuális megjelenítésére.

ALEX MULTIMÉDIÁS TARTALMAI



A multimédia kiegészítheti a felhasználó választ, támogatva a szöveges tartalmat. Emellett érzelmeket vált ki, és vonzóbbá, lebilincselőbbé teszi a beszélgetést. Ezek az erőforrások növelik a chatbot hitelességét is, személyiséget kölcsönöznek neki, és vizuálisan vonzóbbá teszi.

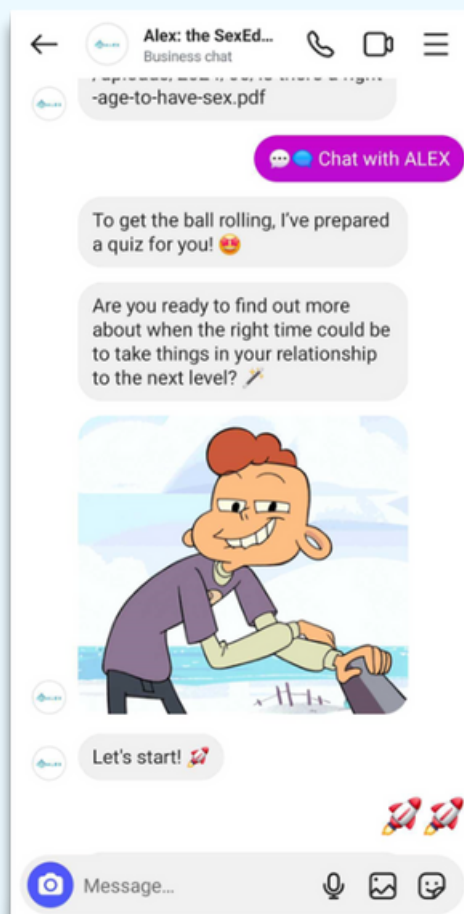
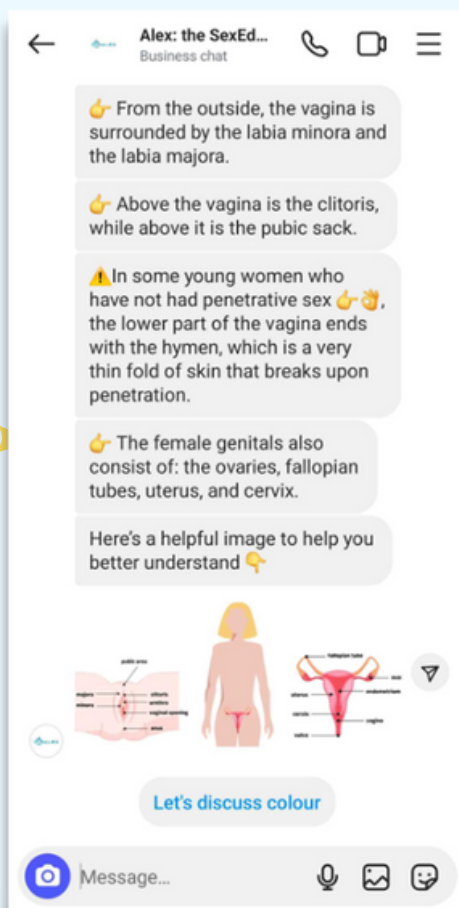
A multimédiás tartalom integrálható közvetlenül a chatbot platformjára (például GIF-ek formájában), vagy az interneten megtalálható anyagok külső hivatkozásokon keresztül érhetők el.



HATÉKONYABB INTERAKCIÓT TÁMOGATÓ GIF-EK ÉS KÉPEK

IA csetbot interakcióiban szereplő képek és GIF-ek segítik a felhasználók bevonódását és megértését. A vizuális elemek nemcsak dinamikusabbá teszik a beszélgetéseket, hanem a hangnemet, érzelmeket közvetítenek, és érthetőbbé teszik az összetettebb információkat. További előnyeik:

- Gazdagítják a tartalmat és egyértelműbben közvetítik a hangnemet.
- A válaszoknak könnyed és közvetlen hangnemet kölcsönöznek, így a bonyolult vagy ijesztőbbnek tűnő témák érthetőbbé és megközelíthetőbbé válnak.
- A beszélgetés kontextusához és a célközönséghez illeszkedő érzelmeket ábrázolnak.
- Szemléltetik az információkat, megkönnyítve a tartalom megjegyzését.
- Ösztönzőként szolgálnak, motiválva a felhasználókat az interakcióra és arra, hogy megtalálják a válaszokat kérdéseikre.

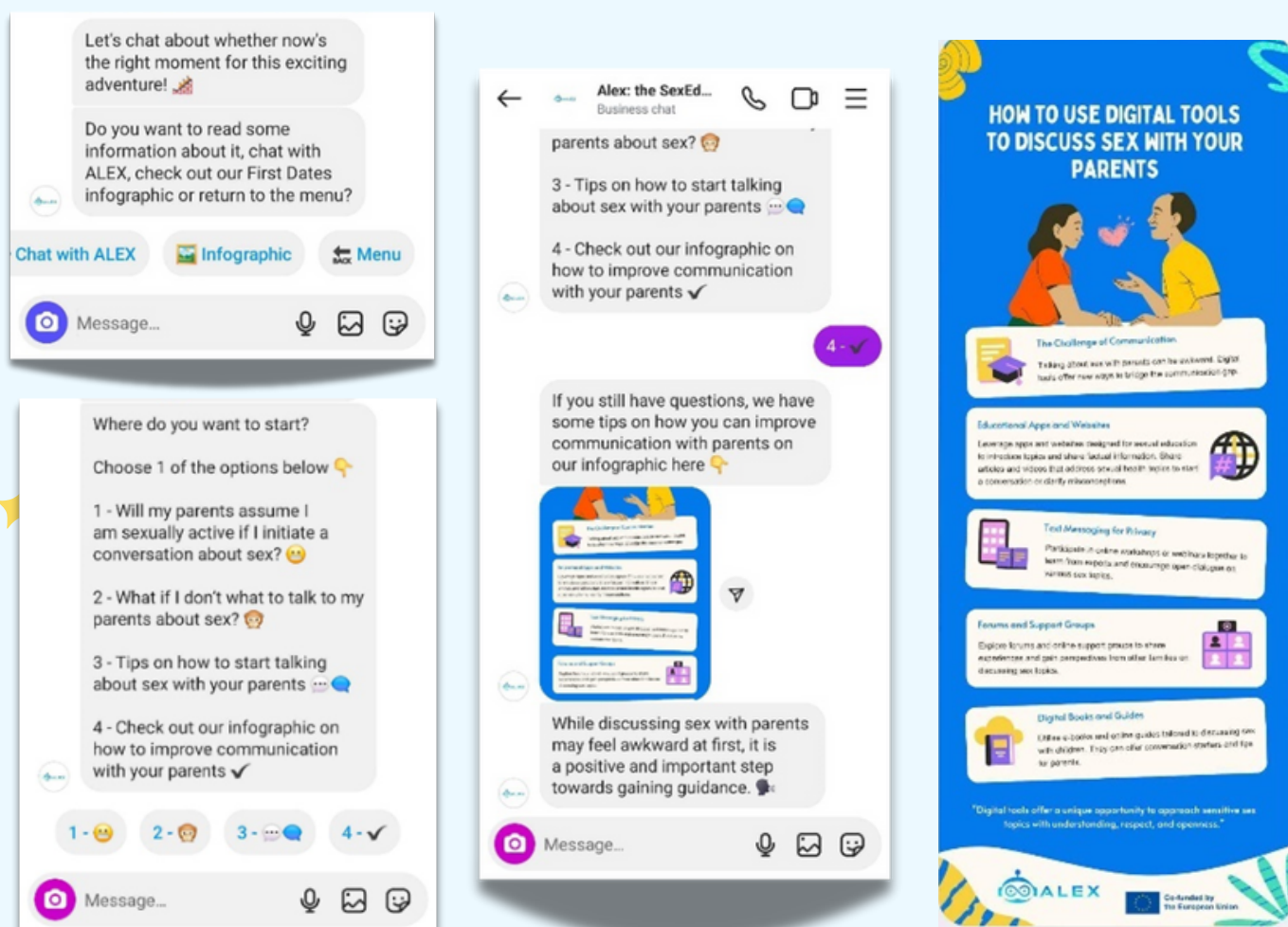


16. kép: A GIF-ek a világosabb és barátságosabb interakciót segítik.
Forrás: Instagram app

AZ INFOGRAFIKÁK SZEREPE AZ INTERAKCIÓBAN

Az infografikák az egyik legjobb formája a kulcsfontosságú adatokon alapuló tudás átadásának. Különösen hatékonyak bizonyulnak a fiatalabb célcsoport számára. Legfőbb előnyeik:

- A számadatok, tények és statisztikák vizuálisan vonzó módon jelennek meg grafikonok és illusztrációk segítségével, segítve a vizualizációt.
- Fontos tartalmakat foglalnak össze rövid és világos szövegezéssel.
- Jól strukturáltak, szemléltetik a különböző tartalmak közötti kapcsolatot (például nyilakkal vagy korábbi pontokra való hivatkozással).
- Kiegészíthetők vagy akár tisztázhatják is a chatbot interakcióiban megjelenő tartalmakat.



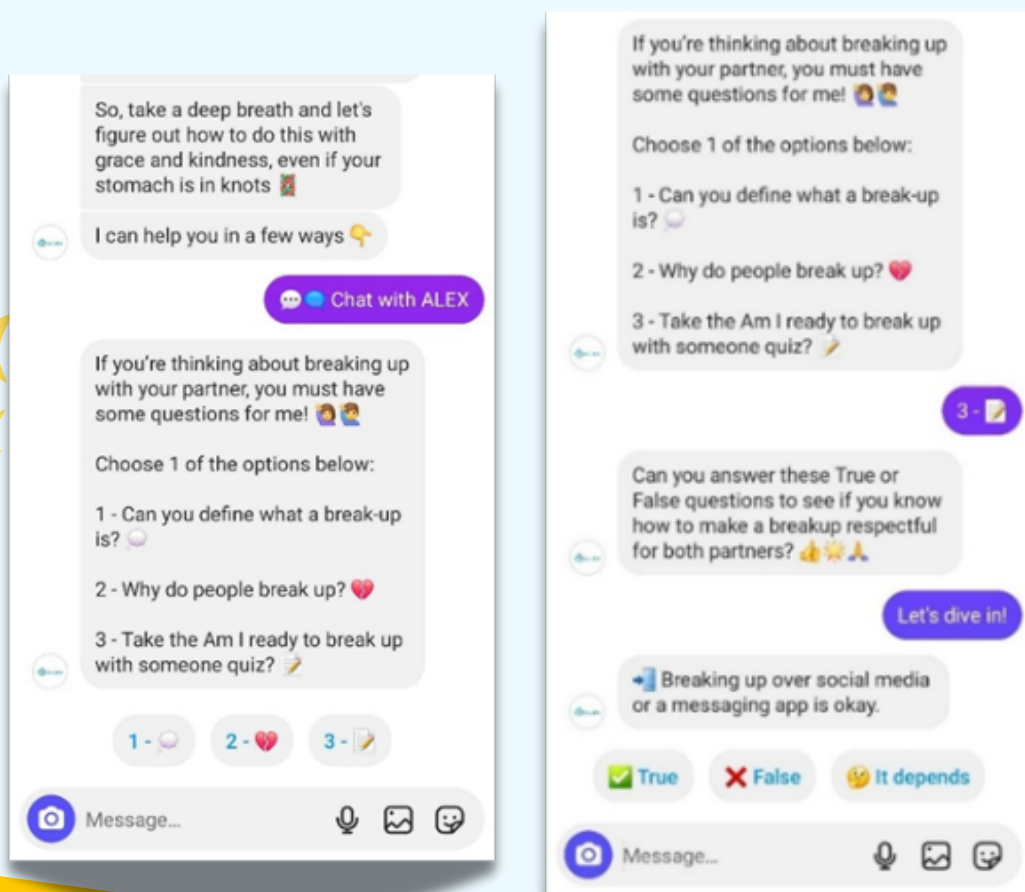
17. kép: Az Alex csevegéseibe ágyazott infografikák.
Source: Instagram app

KVÍZEK LÉTREHOZÁSA ÉS ALKALMAZÁSA

A kvízek egy elterjedt multimédiás formátumot képviselnek, amellyel a fiatalok gyakran találkoznak mind a formális, mind az informális oktatásban. Szabadidejükben is találkozhatnak velük, például olvasott magazinokban, brosúrákban vagy társasjátékok formájában. Az ALEX chatbot esetében a kvízeket az alábbi célokra használják:

- ellenőrizhető a felhasználó tudása.
- a felhasználót aktívan bevonják az interakcióba.
- segítenek tisztázni a szexualitással kapcsolatos kérdéseket.
- játékos és szórakoztató módon stimulálják a tanulás folyamatát
- megnyugtatja a fiatal felhasználókat a tudásuk esetleges hiányosságaival kapcsolatban, valamint a tévhitek eloszlatása.

Mindezek alapján a multimédiás tartalom hatékonyan szólítja meg a chatbot célközönségét, és szerves része az ALEX élménynek. Nemcsak abban hatékony, hogy jobban bevonja azt, aki a szex és reprodukív egészség témáit készülő felfedezni, hanem a digitális és médiaértés fejlesztését is szolgálja.



18. kép: a kvízek fokozzák a felhasználói bevonódást.

Forrás: Instagram app

HIBAELHÁRÍTÁS ÉS TÁMOGATÁS



Ez a fejezet a felhasználók által leggyakrabban feltett kérdésekkel és azok válaszaival foglalkozik. Itt elsősorban a felmerülő technikai problémák elhárítására és az ALEX használatával kapcsolatos támogatásra összpontosítunk.

GYIK



Biztonságos egy csetbotot kérdezni a szexuális és reprodukív egészséggel kapcsolatban?

Igen, az ALEX célja, hogy biztonságos és megbízható információkat nyújtson a szexuális és reprodukív egészséggel kapcsolatban. A chatbot megbízható források alapján készült, és szakértők véleményezik, hogy biztosítsák a tartalom pontosságát.

Hogyan érti meg ALEX, hogy mit szeretnék?

Az ALEX-szel való interakcióhoz követned kell annak strukturált formátumát. Kiválaszthatod az előre meghatározott gombokat, vagy begépelheted az elérhető témákhoz kapcsolódó kulcsszavakat. Ellentétben az olyan mesterséges intelligenciával működő chatbotokkal, mint a ChatGPT, az ALEX nem érti meg a szabad szöveges kérdéseket, amelyek túlmutatnak az adatbázisán.

Miért nem beszélgethetek kötetlenül ALEX-szel? Miért nem ért meg mindent, amit kérdezek?

Az ALEX egy szabályalapú csetbot, ami azt jelenti, hogy egy előre meghatározott tudásbázison belül működik. Ez biztosítja, hogy pontos, és szakértők által ellenőrzött válaszokat kapj. Ha nyílt végű internetes kereséseken alapulna, akkor helytelen vagy félrevezető információkat is adhatna.



Miről csetelhetek ALEX-szel?

Alex-szel számos témáról cseveghetsz, úgy mint:

- Romantikus kapcsolatok,
- Gondolatok a szexről és viselkedés,
- Szexuális orientáció és nemi identitás,
- Befogadás és biztonság,
- Fogamzásgátlás és terhesség,
- Szexuális úton terjedő fertőzések,
- Pubertás és a test változásai,
- Az internet és a szexuális egészség.

Nézze meg a 9. oldalon található listát.



Mit tehetek, ha egy rendes szövegben szeretnék olvasni arról, amit ALEX mond?

Az ALEX minden tartalma elérhető PDF formátumban egy linken keresztül, hogy a felhasználók akkor olvashassák el a szövegeket, amikor nekik megfelel, és nem a cset funkción keresztül. Ezen kívül minden szöveg külön-külön is elérhető az ALEX weboldalán, az alexbot.eu oldalon, a „Materials” (Anyagok) szekcióban, a több mint 70 lecke részeként.



ALEX bizalmasan fogja kezelni az adataimat?

Igen, ALEX prioritásként kezeli a felhasználók adatainak védelmét. A hosting platformján, a Chatfuel-en meghatározott kritériumok szerint a chatbot nem tárol személyes adatokat azon kívül, ami a működtetéséhez szükséges. A csetbot betartja a GDPR előírásait, és biztosítja, hogy minden interakció titokban maradjon.



Megbízhatok az információkban, amiket ALEX-től kapok?

Az ALEX megbízható és naprakész SRH információkat biztosít, amelyek szakértők által felülvizsgált anyagokból származnak, beleértve olyan elismert egészségügyi szervezetek adatainkat, mint a WHO.

Mennyire pontos az ALEX egy orvosi konzultációhoz képest?

Bár az ALEX alapossággal kiválasztott és szakértők által felülvizsgált információkat nyújt, nem helyettesíti az orvosi tanácsokat. Specifikus egészségügyi problémák esetén mindig az a legjobb, ha orvoshoz fordulunk.

Rendben van, ha a zavarba ejtő kérdéseket, amikkel nem fordulnék egy valós személyhez, ALEX-nak teszem fel?

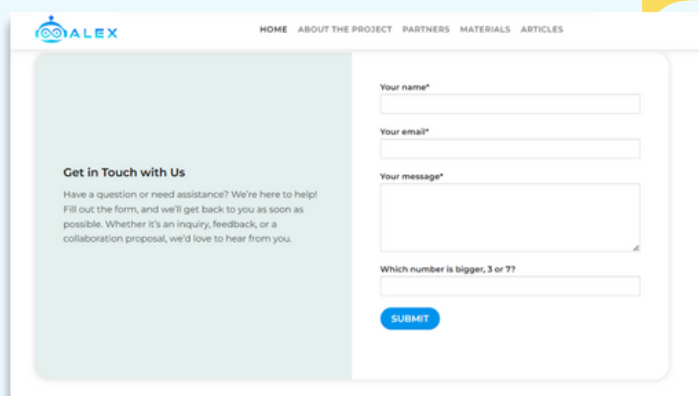
Természetesen! Az ALEX úgy van kialakítva, hogy egy ítéletmentes, privát tér legyen, ahol a felhasználók kényelmesen olvashatnak érzékeny témákról.

ALEX bármikor válaszol a kérdésekre, vagy van nyitvatartási ideje?

Az ALEX a nap 24 órájában elérhető, így a felhasználók bármikor hozzáférhetnek az információkhoz, amikor szükségük van rá.

Adhatok tanácsokat azzal kapcsolatban, hogyan lehetne fejleszteni ALEX-et?

Igen! A felhasználói visszajelzéseket szívesen fogadjuk, hogy javíthassuk a chatbot funkcióit és tartalmát. Javaslatokat tehetnek a projekt weboldalán, az alexbot.eu oldalon.

The image shows a screenshot of the contact form on the alexbot.eu website. The form is titled 'Get in Touch with Us' and includes a brief introduction: 'Have a question or need assistance? We're here to help! Fill out the form, and we'll get back to you as soon as possible. Whether it's an inquiry, feedback, or a collaboration proposal, we'd love to hear from you.' The form fields are: 'Your name*' (text input), 'Your email*' (text input), 'Your message*' (text area), and 'Which number is bigger, 3 or 7?' (text input). A blue 'SUBMIT' button is located at the bottom right of the form.

19. kép: Kapcsolatfelvételi űrlap az Alex projekt weboldalán.
Forrás: <https://alexbot.eu/>

Használd világos és specifikus kulcsszavakat



A hosszú mondatok helyett használd kulcsszavakat, vagy válassz a chatbot menüjéből, hogy a leginkább releváns válaszokat kapd. Használd a gombokat a chatben, amikor ALEX felajánlja.

Tanácsok a megfelelő használatához



Ahhoz, hogy a legtöbbet hozd ki az ALEX-szel folytatott csevegésből, vedd figyelembe az alábbi tanácsokat a chatbot hatékony használatához és a pontos, hasznos információk eléréséhez.

Kövessd a chatbot strukturált formátumát



Az ALEX egy szabályalapú chatbot, ami azt jelenti, hogy csak az előre meghatározott kérdéseket érti. Kerüld a szabad szöveges kérdéseket, mert a chatbot nem fogja őket megérteni.

Nézd meg a multimédiás forrásokat is



Az ALEX GIF-eket, infografikákat és kvízeket is tartalmaz, hogy izgalmasabb és könnyebb legyen a tanulás.

Kezeld bizalmasan az interakciókat



Az ALEX támogatja a titoktartást, de a felhasználóknak még mindig kerülniük kell a személyes és érzékeny információk megosztását a chatboton belül.

Ellenőrizd az információkat megbízható forrásokkal is



Bár az ALEX szakértők által felülvizsgált tartalmat biztosít, mindig érdemes az egészségre vonatkozó tudnivalókat hivatalos forrásokkal - mint például a WHO forrásaiban vagy saját orvosoddal - ellenőrizni, mielőtt döntéseket hozol az egészségeddel kapcsolatban.

Az ALEX nem helyettesíti az orvosi tanácsadást vagy hogy megbízható felnőttekkel beszéljess

Ne feledd, hogy nem egy emberrel beszélgetsz, hanem mesterséges intelligenciával. Bár szakértők által felülvizsgált információkat nyújt, nem tud személyre szabott tanácsot adni, mint amit egy orvosi szakembertől vagy egy megbízható személytől kaphatnál.



Próbáld ki a kvízeket és leckéket



Használd a chatbot interaktív elemeit, hogy mélyítsd a szexuális és reprodukív egészség témájában szerzett tudásodat.

Ha megfogadod a fenti tanácsokat, gond nélkül eligazodsz az ALEX-ben, és a lehető legtöbb hozhatod ki annak anyagaiból!

HITELESSÉG ÉS ADATVÉDELEM



A megbízható források azonosítása és az információk ellenőrzése



A mai digitális világban, ahol bőséges és könnyen elérhető információ áll rendelkezésre, a kihívás gyakran abban rejlik, hogy megkülönböztessük a megbízható forrásokat – különösen olyan kritikus témák esetében, mint a szexuális és reprodukív egészség. A témával kapcsolatban terjedő, gyakran félrevezető információk káros következményekkel járhatnak, különösen a fiatalabb és befolyásolhatóbb felhasználók számára. Ezért elengedhetetlen, hogy hiteles és megbízható információforrásokat keressünk. Az Európai Bizottság mesterséges intelligenciával kapcsolatos^[1] oktatási iránymutatásai szerint az oktatási eszközökben közölt információk pontossága és megbízhatósága kulcsfontosságú a tájékozott döntéshozatal és az egészségügyi műveltség előmozdítása érdekében.

• A HITELESSÉG ÉRTÉKELÉSÉNEK KRITÉRIUMAI

Amikor tájékozódni szeretnénk, különösen, ha az egészséggel kapcsolatban, bizonyos kritériumokat figyelembe kell venni annak érdekében, hogy megállapíthassuk a forrás hitelességét:



SZAKÉRTELEM

A megbízható források hátterében jellemzően elismert szakértelemmel áll, amit szakmai képesítések vagy neves intézményekkel való együttműködés támaszt alá. Például az egészségügyi szakemberek által készített vagy elismert egészségügyi szervezetek által közzétett tartalom általában nagyobb hitelességgel bír.

[1] Directorate-General for Education, Youth, Sport and Culture (European Commission), Ethical Guidelines on the Use of Artificial Intelligence (AI) and Data in Teaching and Learning for Educators.



OBJEKTIVITÁS

Az UNESCO mesterséges intelligenciáról szóló oktatási útmutatása² szerint az információnak objektíven kell megjelennie, és nem befolyásolhatják azt kereskedelmi érdekek vagy ideológiai nézetek. Az objektív források tényszerű, bizonyítékokkal alátámasztott információkat nyújtanak, világosan elkülönítve a szakértői véleményeket a bizonyítékokon alapuló tényektől.



NAPRAKÉSZSÉG

Az egészségügyi tanácsok folyamatosan fejlődnek az orvosi kutatások előrehaladásával. A hiteles források rendszeresen frissítik tartalmukat, hogy tükrözzék az új egészségügyi szabványokat és tudományos felfedezéseket, így a legfrissebben elérhető tudásanyagot nyújtják.



PONTOSSÁG

A pontos információkat tudományos bizonyítékokkal kell alátámasztani, és elsődleges forrásokra vagy ellenőrzött adatokra kell hivatkozni, megfelelően a tudományos módszertan alapelveinek.

• ALEX TUDÁSANYAGÁNAK ELLENŐRZÉSE

Annak érdekében, hogy az ALEX által közölt információk megbízhatóak legyenek, a tartalom kiválasztása és megírása során több eljárást alkalmaztunk:



Szelektív forrásválasztás: Az Európai Bizottság ajánlásait követve³ az ALEX kizárólag olyan forrásokból származó információkat használ, amelyek elkötelezettek az etikai normák és az átláthatóság iránt, például tudományos folyóiratokból és kormányzati egészségügyi weboldalakról választottunk anyagokat.



Kereszthivatkozás: Az információkat több megbízható forrás alapján ellenőrizzük annak érdekében, hogy azok pontossága és relevanciája biztos legyen. Ez a módszer segít az esetleges eltérések azonosításában és kijavításában.



Rendszeres felülvizsgálat: Az ALEX tartalom-adatbázisát alaposan és folyamatosan felülvizsgáljuk és frissítjük, hogy megfeleljen a legújabb kutatásoknak és a legjobb gyakorlati elveknek ezen a területen.

[2] UNESCO, Guidance for Generative AI in Education and Research.

[3] Directorate-General for Education, Youth, Sport and Culture (European Commission), Ethical Guidelines on the Use of Artificial Intelligence (AI) and Data in Teaching and Learning for Educators.

Az ALEX alapja a megbízható egészségügyi weboldalak gondosan összeállított választéka, valamint a tartalom pontossága érdekében médiaértési iránymutatások alkalmazása. Ez nemcsak a hiteles tartalom biztosítása, hanem a felhasználókat is segíti abban, hogy fejlesszék médiaértési készségeiket, és képesek legyenek helyükön kezelni a félrevezető információkat. A felhasznált források közé tartoznak a világ vezető egészségügyi szervezetei, például az Egészségügyi Világszervezet (WHO), az Amerikai Betegségmegelőzési és Járványügyi Központok (CDC), tudományos folyóiratokban megjelent cikkek, valamint elismert pszichológiai és mentálhigiénés weboldalak. Ezek a források kulcsszerepet játszanak abban, hogy naprakész és az egészséggel kapcsolatban világszerte elismert tudásanyagot adjanak át, amelyek az ALEX tartalmának alapját képezik.

A csetbot adatvédelmi szabályai



Az ALEX chatbot a Chatfuel platformot alkalmazza, ezzel is biztosítva a magas szintű adatvédelmet és adatbiztonságot, így a felhasználói adatok bizalmas kezelését és védelmét. A szexuális és reprodukív egészséggel kapcsolatos beszélgetések során a magánélet védelme nem csupán preferencia, hanem alapvető szükséglet. Az adatvédelem biztosítása olyan biztonságos környezetet teremt, ahol a felhasználók félelem nélkül kereshetnek és kaphatnak információt anélkül, hogy ítélezéstől vagy kiszolgáltatottságtól kellene tartaniuk. Az Európai Bizottság mesterséges intelligenciával kapcsolatos⁴ iránymutatásai is hangsúlyozzák, hogy az adatvédelem és a biztonságos adatkezelés kulcsfontosságú ahhoz, hogy fenntarthassuk a felhasználói bizalmat és a megfelelő tanulási környezet biztonságát.

• ADATKEZELÉSI IRÁNYELVEK A CHATFUEL PLATFORMON

A Chatfuel – amely az ALEX chatbot működéséhez biztosítja a platformot – több kulcsfontosságú adatkezelési szabályt alkalmaz, amelyek összhangban állnak a nemzetközi előírásokkal, beleértve az Európai Unió Általános Adatvédelmi Rendeletét (GDPR). Ezek a szabályok az átláthatóságra, a biztonságra és a felelősségteljes adatkezelésre helyezik a hangsúlyt:

[4] Directorate-General for Education, Youth, Sport and Culture (European Commission).

- **Adatgyűjtés:** Az ALEX kizárólag a chatbot hatékony működéséhez és a felhasználói élmény optimalizálásához szükséges alapvető adatokat gyűjti. Ez magában foglalja a felhasználók által bevitt információkat, például az egészségügyi témákkal kapcsolatos kérdéseiket és a chatbot által adott válaszokra vonatkozó visszajelzéseiket.
- **Felhasználás:** Az összegyűjtött adatok elsődleges célja a felhasználói kérdések feldolgozása és a chatbot válaszainak pontosságának növelése, hogy releváns és személyre szabott egészségügyi információkat nyújtson. Az adatok felhasználása kizárólag a chatbot működési keretein belül történik, és semmilyen külső kereskedelmi célra nem használják fel.



- **Hozzáférés:** A személyes adatokhoz kizárólag a chatbot karbantartásáért és fejlesztéséért felelős projektcsapat tagjai férhetnek hozzá. Minden hozzáférés az adatvédelmi szabályok betartása mellett, kizárólag a chatbot működéséhez szükséges mértékben történik.
- **Tárolási idő:** A személyes adatokat kizárólag addig tárolják, amíg az szükséges az eredeti célok teljesítéséhez, ezt követően pedig biztonságosan törlik. A tárolási időt a lehető legrövidebbre szabják, hogy a chatbot hatékonyságát és reagálóképességét fenntartsák, miközben biztosítják az adatvédelem betartását.

• A FELHASZNÁLÓK JOGAI A CHATFUEL ADATVÉDELMI SZABÁLYZATA ALAPJÁN

A Chatfuel rendszer biztosítja a felhasználók számára az adatvédelmi jogokat,⁵ megerősítve ezzel az elkötelezettséget a személyes adatok védelme iránt:

- ✓ **Hozzáférési jog:** A felhasználók jogosultak hozzáférni a chatbot által kezelt személyes adataikhoz, hogy ellenőrizhessék azok feldolgozásának jogszerűségét.
- ✓ **Helyesbítési jog:** A felhasználók kérhetik személyes adataik módosítását, amennyiben úgy vélik, hogy azok pontatlanok vagy hiányosak.
- ✓ **Törlési jog:** A felhasználók kérhetik személyes adataik törlését, ha azok már nem szükségesek az eredeti adatkezelési célokhoz, vagy ha visszavonják a feldolgozáshoz adott hozzájárulásukat.
- ✓ **Tájékoztatási jog:** A felhasználók számára átlátható tájékoztatás áll rendelkezésre arról, hogy hogyan történik adataik gyűjtése, felhasználása és védelme. Ezek az információk könnyen elérhetők a chatbot platformján, valamint a Chatfuel adatvédelmi szabályzatában.

[5] Chatfuel, "CHATFUEL Terms of Use."



Aki az online térben egészségügyi információkat oszt meg magáról, annak több kockázattal is számolnia kell:

- **Jogosulatlan hozzáférés és adatlopás:** Hackerek vagy nem megfelelő biztonsági előírások miatt az érzékeny adatok szivároghatnak ki, vagy visszaélések áldozatává válhatnak.
- **Társadalmi megbélyegzés és cyberbullying:** A szexuális és reprodukív egészség magántermészetű téma, és az ilyen jellegű információk kiszivárgása társadalmi megbélyegzéshez vagy internetes zaklatáshoz vezethet, amely pszichés stresszt okozhat és társadalmi elszigetelődéshez vezethet.

- **Erős jelszavak használata:** Egyedi, erős jelszavak létrehozása segíthet a jogosulatlan hozzáférés megakadályozásában. A jelszókezelő alkalmazások (például a Google Chrome beépített szolgáltatása) segíthetnek az összetett jelszavak létrehozásában és kezelésében.
- **Kétlépcsős hitelesítés (2FA):** Ha elérhető, a kétlépcsős hitelesítés engedélyezése újabb védelmi réteget jelenthet. Ehhez nemcsak egy jelszóra, hanem egy második ellenőrzési lépésre (például egy mobilkészülékre küldött kódra) is szükség van ahhoz, hogy beléphessünk a fiókunkba.
- **Felismerni és elkerülni a csalókat:** A felhasználóknak ébernek kell lenniük az adathalász kísérletekkel és más olyan csalásokkal szemben, amelyek személyes információkat próbálnak megszerezni közösségi médiában vagy e-mailen keresztül.
- **Rendszeres szoftverfrissítés:** A közösségi média platformok és egyéb szoftverek rendszeres frissítése elengedhetetlen, mivel ezek gyakran tartalmazzak biztonsági javításokat, amelyek megakadályozzák a hackertámadásokat.



Hogyan csökkenthetők az online interakciókhoz kapcsolódó kockázatok?

• ALEX BIZTONSÁGI FUNKCIÓI

ALEX többféle biztonsági intézkedést alkalmaz a felhasználói adatok védelme érdekében:



ADATTITKOSÍTÁS



A felhasználók és a chatbot közötti adatátvitel titkosított, így az adatok nem olvashatók illetéktelen felek számára. A titkosítás az adatokat egy biztonságos formátumba alakítja, amelyet csak visszafejtés után lehet értelmezni, biztosítva az adatok bizalmas kezelését és integritását.

ADATVÉDELMI JOGSZABÁLYOK BETARTÁSA



ALEX megfelel a GDPR és más adatvédelmi előírásoknak, amelyek szigorú adatbiztonsági protokollokat írnak elő, és biztosítják a felhasználók jogait a személyes adataik felett. Ez nemcsak jogi védelmet nyújt a chatbot számára, hanem megerősíti a felhasználók iránti elkötelezettséget az adatvédelem terén.

Ha érzékeny információkat érintő adatvédelmi incidens történik, az ALEX mögött álló csapat közvetlen hozzáférést biztosíthat támogatási szolgáltatásokhoz. Ezek segítenek a felhasználóknak abban, hogy tudják kezelni az adatszivárgás következményeit, és minimalizálják azokat. További információ a projekt weboldalán található: alexbot.eu.



CONCLUSION



Az ALEX chatbotot azért hozták létre, hogy innovatív és nélkülözhetetlen eszköz legyen a hozzáférhető, átfogó és megbízható szexuális és reprodukatív egészségügyi (SRH) információk átadásában. Ez a kézikönyv útmutatóként szolgál a felhasználók számára, hogy hatékonyan tudják használni ALEX-et, és hogy forrásként a lehető legjobban ki tudják használni az oktatásban. A chatbot létrehozásának fő célja, hogy pontos tudásanyaggal ruházza fel a fiatalokat, ezzel segítve őket abban, hogy tájékozott döntéseket hozzanak egészségükről és jóllétükről egy biztonságos, ítélkezésmentes és interaktív digitális környezetben.

• A FELHASZNÁLÓK FELHATÁLMÁZÁSA TUDÁSON KERESZTÜL

Egy olyan világban, ahol az álhírek és félretájékoztatás mindennaposnak számítanak, az ALEX megbízható digitális társ, amely segít hiteles, tudományosan alátámasztott információk elérésében a szexuális egészséggel kapcsolatban. A chatbot tervezése a diszkréciót, a hozzáférhetőséget és az elköteleződést helyezi előtérbe, így egyedülálló és értékes eszköz lehet azon fiatalok számára, akik nehezen kapcsolódnak a szexuális egészség hagyományos tananyagaihoz és módszereihez. A világos, könnyen érthető nyelvezet és a felhasználói preferenciákhoz igazított információk segítségével ALEX önálló tanulásra és önfelfedezésre ösztönöz.

• ALEX LEGFONTOSABB JELLEMZŐINEK ÖSSZEFOGLALÁSA

A gördülékeny és hatékony felhasználói élményt szem előtt tartva ez a kézikönyv részletes útmutatást nyújt ALEX alapvető funkcióiról. Az alábbiakban összefoglaljuk a chatbot fő jellemzőit:

INTERAKTÍV ÉS MULTIMÉDIÁS ÚTMUTATÁS

Az ALEX kvízeket, infografikákat, GIF-eket és vizuális elemeket használ a felhasználók bevonására és a főbb SRH-témák megértésének elősegítésére.

SZEMÉLYRE SZABOTT TANÁCSADÁS

A chatbot személyre szabott válaszokat ad a felhasználó által kiválasztott témák alapján, így mindenki a számára releváns információkat kapja meg.

MEGBÍZHATÓ ÉS SZAKÉRTŐK ÁLTAL ÁTNÉZETT TARTALOM

Minden SRH-leckét és választ elismert források támasztanak alá, mint például a WHO, a CDC és tudományos publikációk.

MEGBÍZHATÓSÁG

ALEX biztonságos és privát teret biztosít, ahol a felhasználók ítélkezés nélkül tehetnek fel érzékeny kérdéseket.

FELHASZNÁLÓBARÁT NAVIGÁCIÓ

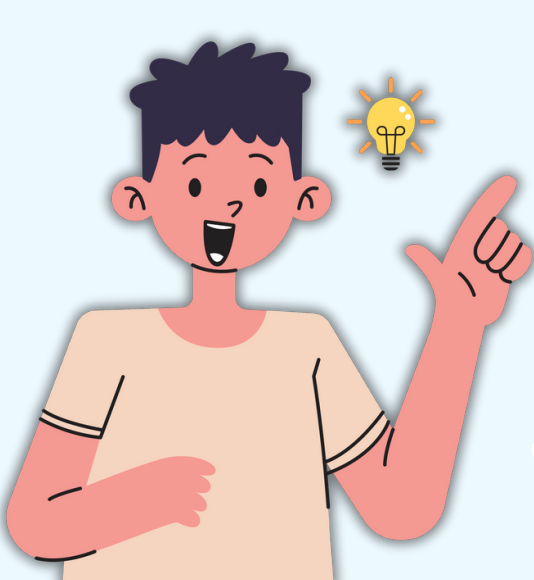
Strukturált beszélgetések, előre definiált gombok és kulcsszó-alapú parancsok segítségével ALEX zökkenőmentes élményt nyújt.

NON-STOP ELÉRHETŐSÉG

A hagyományos oktatási környezetekkel vagy egészségügyi konzultációkkal ellentétben ALEX bármikor elérhető, így a felhasználók akkor jutnak információhoz, amikor szükségük van rá.

TÖBBNYELVŰ TÁMOGATÁS

Több nyelven elérhető tartalmával az ALEX egy globális közönség számára is elérhető.



FŐ JELLEMZŐK

ELKÖTELEZETTSÉG A DIGITÁLIS ÍRÁSTUDÁS ÉS JÓLLÉT IRÁNT

Az SRH-oktatáson túl ALEX támogatja a digitális írástudást is azzal, hogy arra ösztönzi a felhasználókat, értékeljék kritikusan az online információkat, és biztonságos viselkedésformákat válasszanak a digitális térben. A chatbot útmutatást nyújt a megbízható források felismeréséhez, az online adatvédelem biztosításához és az álhírek felismeréséhez – ezekkel az alapvető készségekkel segíti a fiatalokat a felelősségteljes online jelenlétben.

ALEX fejlesztése az inkluzivitás, az innováció és a fiatalok megerősítésének iránti elkötelezettséget tükrözi. Az oktatás és a technológia ötvözésével a chatbot nemcsak a szexuális egészségről tanít, hanem ezzel együtt a nyitott, megbélyegzésmentes párbeszédet is elősegíti a legérzékenyebb témákról. Legyen szó fiatalokról, akik válaszokat keresnek, vagy oktatókról, akik az ilyen témájú beszélgetésekbe szeretnének belevágni, az ALEX megbízható, támogató eszközük lehet, amely az informált döntéshozatalt és az átfogó jóllétet segíti.

Ahogy a technológia egyre inkább formálja a tudáshoz való hozzáférést, ALEX előrelépést jelent a digitális SRH-oktatásban, biztosítva, hogy minden fiatal hozzáférjen azokhoz az erőforrásokhoz, amelyek segítségével magabiztosan és világosan eligazodhat a szexuális és reprodukív egészségében.



HIVATKOZÁSOK



- Chatfuel. "CHATFUEL Terms of Use," 2024.
<https://chatfuel.com/files/TermsOfUse.pdf>.
- Directorate-General for Education, Youth, Sport and Culture (European Commission). Ethical Guidelines on the Use of Artificial Intelligence (AI) and Data in Teaching and Learning for Educators. Publications Office of the European Union, 2022.
<https://data.europa.eu/doi/10.2766/153756>.
- UNESCO. Guidance for Generative AI in Education and Research. Paris: UNESCO, 2023.
<https://www.preventx.com/blog/2022/10/11/how-digital-services-can-define-and-address-inequities-in-sexual-health/>.



**Az Európai Unió
társfinanszírozásával**

Az Európai Unió finanszírozásával. Az itt szereplő vélemények és állítások a szerző(k) álláspontját tükrözik, és nem feltétlenül egyeznek meg az Európai Unió vagy az Európai Oktatási és Kulturális Végrehajtó Ügynökség (EACEA) hivatalos álláspontjával.

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



arteria
foundation

