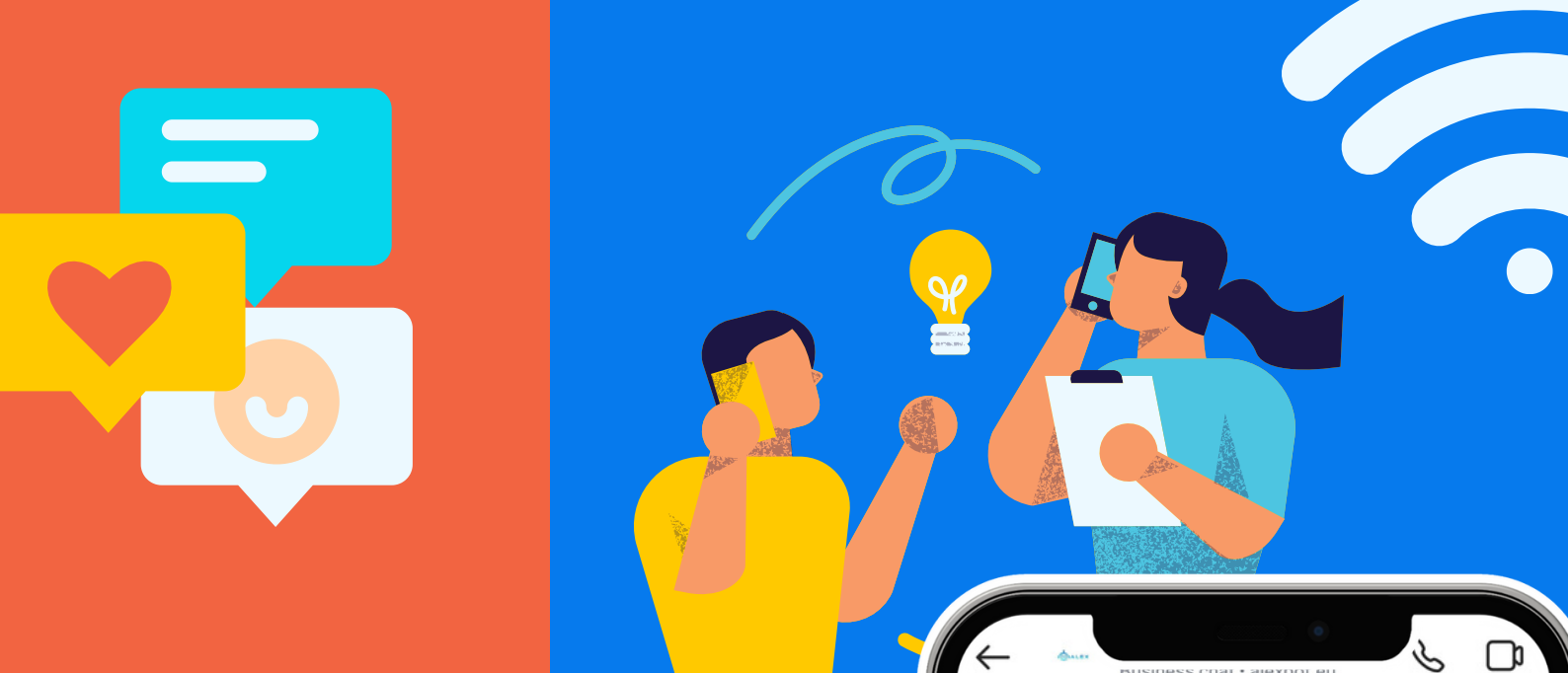
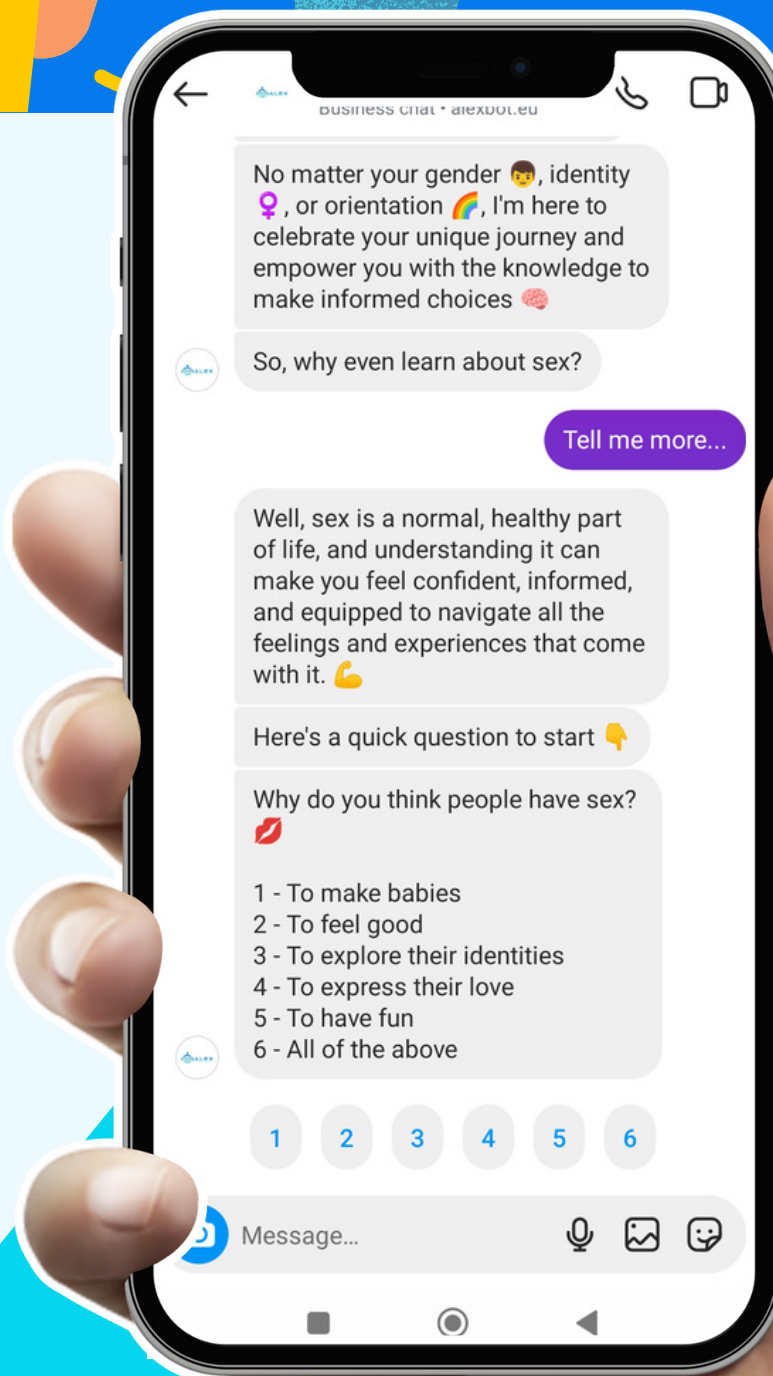




Przewodnik
wdrażania

JAK UŻYWAĆ CHATBOTA ALEXA?



Dofinansowane przez
Unię Europejską

01

WPROWADZENIE 1

02

OBSŁUGA ALEXA 4

03

MULTIMEDIALNE TREŚCI ALEXA 19

04

**ROZWIĄZYWANIE PROBLEMÓW I
WSPARCIE** 23

05

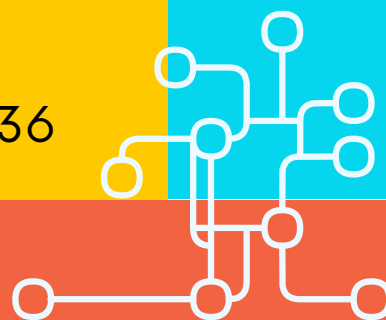
**WIARYGODNOŚĆ I
PRYWATNOŚĆ** 27

06

WNIOSKI 33

07

BIBLIOGRAFIA 36



SPIIS TREŚCI

PRZYGOTOWANE PRZEZ:



WPROWADZENIE



Podręcznik użytkownika chatbota ALEXA to kompleksowy przewodnik, stworzony, aby pomóc w poruszaniu się po chatbocie i zmaksymalizować korzyści płynące z jego treści dla edukacji w zakresie zdrowia seksualnego i reprodukcyjnego. Niniejszy podręcznik został starannie opracowany przez partnerów projektu ALEX, aby zapewnić, że każdy, niezależnie od tego, czy jest młodą osobą poszukującą informacji, czy też pracownikiem młodzieżowym, którego celem jest ułatwienie edukacji, może skutecznie wykorzystać pełny potencjał ALEXA. W tym podręczniku znajdziesz szereg tematów zaprojektowanych w celu polepszenia korzystania z chatbota ALEXA, wspieranych przez dodatkowe treści multimedialne, które ułatwią zrozumienie.

Przeznaczenie podręcznika



Począwszy od rozdziału 1., który właśnie czytasz, otrzymasz informacje na temat celu podręcznika użytkownika i korzystania z chatbotów w edukacji na temat zdrowia seksualnego.

W rozdziale 2. zagłębiamy się w dostęp do ALEXA, szczegółowo opisując, gdzie go znaleźć, wyjaśniając proces logowania lub rejestracji oraz zapewniając płynne rozpoczęcie korzystania z bota. Następnie poprowadzimy Cię przez nawigację po interfejsie, przedstawiając główne cechy i funkcje ALEXA, inicjowanie rozmowy oraz podając przykłady zapytań i odpowiedzi, wraz z instrukcjami dotyczącymi używania poleceń i słów kluczowych w celu skutecznej interakcji z chatbotem.

Rozdział 3. jeszcze bardziej wzbogaca Twoje doświadczenie, badając zawartość multimedialną ALEXA, ilustrując, jak angażować się w różne elementy multimedialne, aby poprawić zdobywanie wiedzy.

Rozdział 4. poświęcony jest rozwiązywaniu problemów i pomocy technicznej, oferując poradzenie sobie z najczęstszymi problemami i wskazówki dotyczące optymalnego użytkowania.

W rozdziale 5. zajmujemy się istotnymi aspektami wiarygodności i prywatności, określając, jak zidentyfikować potencjalne źródła, zweryfikować informacje i zachować bezpieczeństwo danych osobowych. Dodatkowo, załączniki zapewniają nieocenione zasoby, w tym te zewnętrzne do dalszej eksploracji, a także słowniczek kluczowych terminów i skrótów używanych w chatbocie, wyposażając Cię w wiedzę i narzędzia potrzebne do kompleksowego zrozumienia edukacji na temat zdrowia seksualnego i reprodukcyjnego za pośrednictwem ALEXA.

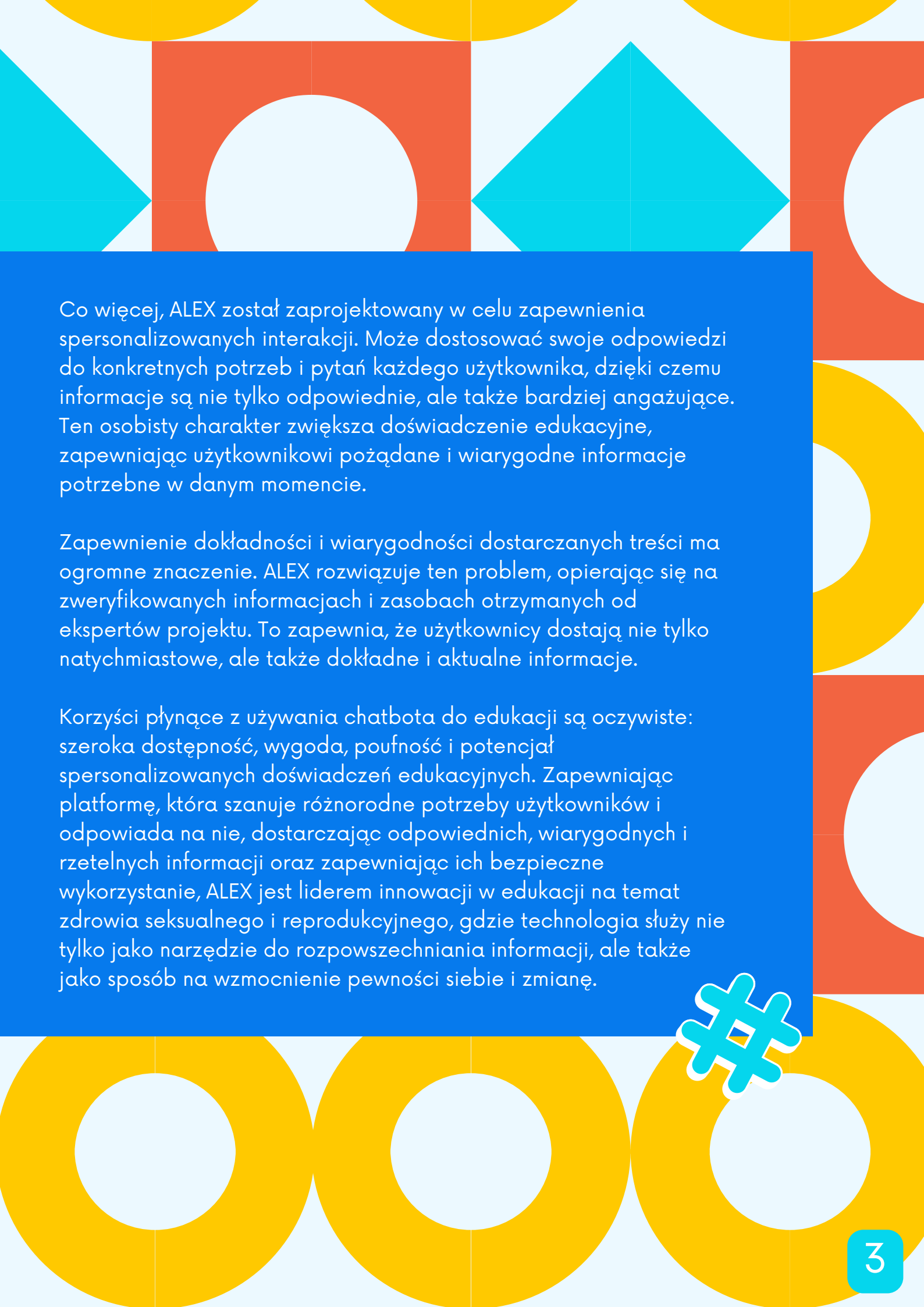
Dlaczego do edukacji na temat zdrowia seksualnego i reprodukcyjnego warto używać chatbota?



W szybko rozwijającej się erze cyfrowej sposób, w jaki szukamy i konsumujemy informacje, stale się zmienia. Zmiana ta jest szczególnie istotna w dziedzinie edukacji w zakresie zdrowia seksualnego i reprodukcyjnego, gdzie potrzeba wiarygodnych, dostępnych i poufnych danych jest bardziej wymagana niż kiedykolwiek. ALEX, chatbot zaprojektowany w celu zaspokojenia tych potrzeb, oferuje nowoczesne rozwiązanie w zakresie edukacji o zdrowiu seksualnym i reprodukcyjnym, które zaspokaja preferencje i nawyki dzisiejszej młodzieży, zapewniając inkluzywność.

Zalety korzystania z chatbota takiego jak ALEX w edukacji na temat zdrowia seksualnego są liczne. Po pierwsze, chatboty są dostępne przez całą dobę, zapewniając odpowiedzi na pilne pytania w dowolnym momencie. Ten poziom dostępności ma kluczowe znaczenie dla edukacji w zakresie zdrowia reprodukcyjnego i seksualnego, gdzie informacje przekazywane na czas mogą mieć znaczący wpływ na samopoczucie danej osoby. Ponadto ALEX jest dostępny na wyciągnięcie ręki, oferując szybki i łatwy sposób otrzymania informacji bez konieczności umawiania się na wizyty online lub w ośrodkach zdrowia.

Co być może najważniejsze, chatboty oferują poufność. Dla wielu młodych ludzi omawianie tematów seksualnych może być onieśmielające, ze strachem przed osądem lub zażenowaniem. ALEX zapewnia bezpieczną, prywatną przestrzeń, w której można bez obaw zgłębiać wrażliwe tematy, promując środowisko otwartości i ciekawości.



Co więcej, ALEX został zaprojektowany w celu zapewnienia spersonalizowanych interakcji. Może dostosować swoje odpowiedzi do konkretnych potrzeb i pytań każdego użytkownika, dzięki czemu informacje są nie tylko odpowiednie, ale także bardziej angażujące. Ten osobisty charakter zwiększa doświadczenie edukacyjne, zapewniając użytkownikowi pożądane i wiarygodne informacje potrzebne w danym momencie.

Zapewnienie dokładności i wiarygodności dostarczanych treści ma ogromne znaczenie. ALEX rozwiązuje ten problem, opierając się na zweryfikowanych informacjach i zasobach otrzymanych od ekspertów projektu. To zapewnia, że użytkownicy dostają nie tylko natychmiastowe, ale także dokładne i aktualne informacje.

Korzyści płynące z używania chatbota do edukacji są oczywiste: szeroka dostępność, wygoda, poufność i potencjał spersonalizowanych doświadczeń edukacyjnych. Zapewniając platformę, która szanuje różnorodne potrzeby użytkowników i odpowiada na nie, dostarczając odpowiednich, wiarygodnych i rzetelnych informacji oraz zapewniając ich bezpieczne wykorzystanie, ALEX jest liderem innowacji w edukacji na temat zdrowia seksualnego i reprodukcyjnego, gdzie technologia służy nie tylko jako narzędzie do rozpowszechniania informacji, ale także jako sposób na wzmocnienie pewności siebie i zmianę.



OBSŁUGA ALEXA



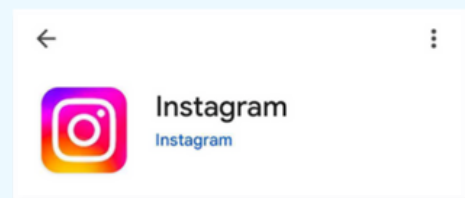
Dostęp do chatbota



Dostęp do chatbota ALEXA jest prosty i przyjazny dla użytkownika, zaprojektowany przede wszystkim z myślą o interakcji za pośrednictwem platformy Instagram. Takie podejście zapewnia łatwe czatowanie z ALEXEM z urządzenia mobilnego, oferując płynne i interaktywne doświadczenie dostosowane do potrzeb w zakresie edukacji seksualnej i zdrowia reprodukcyjnego.

• JAK ZNALEŹĆ ALEXA NA INSTAGRAMIE

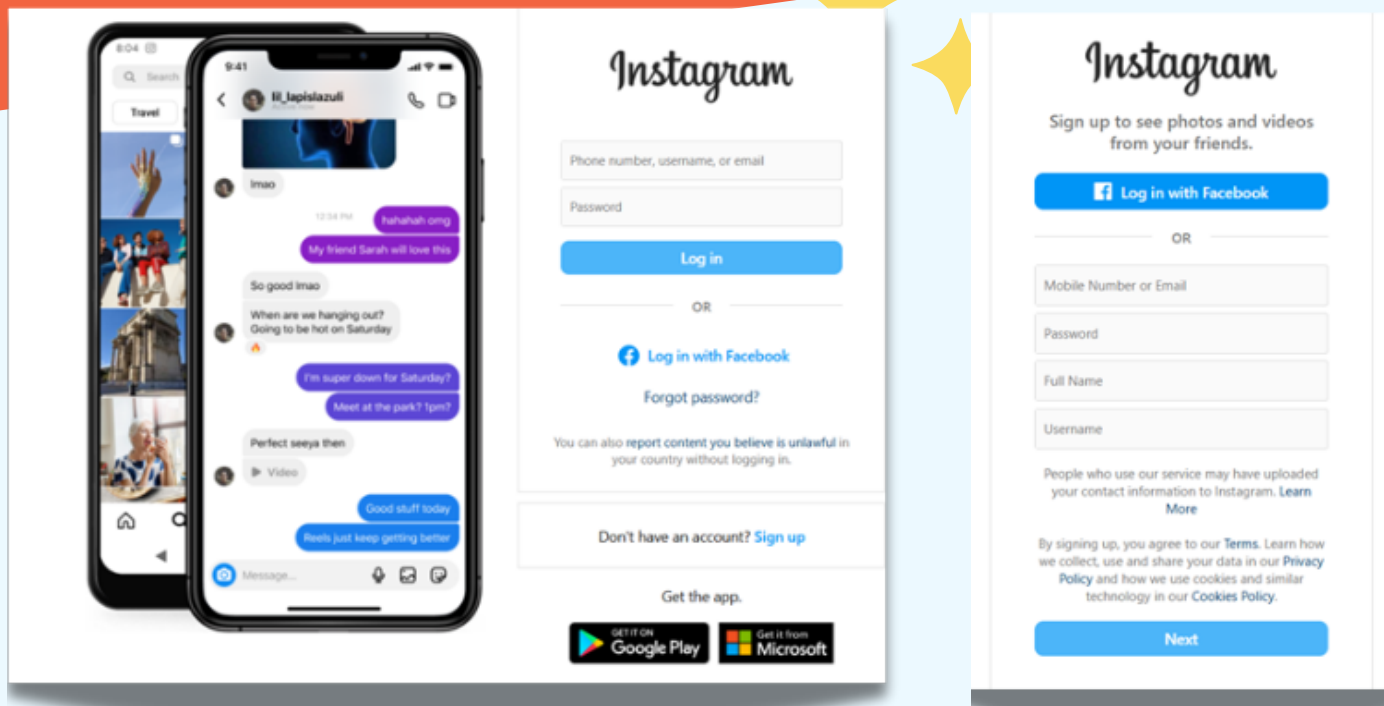
Aby rozpocząć interakcję z ALEXEM, należy otworzyć aplikację Instagram w telefonie komórkowym. Ze względu na ograniczenia techniczne nie zaleca się uzyskiwania dostępu do ALEXA za pośrednictwem Instagrama w przeglądarce internetowej, ponieważ funkcja czatu nie działa optymalnie. Dlatego upewnij się, że korzystasz z aplikacji mobilnej Instagram, aby uzyskać najlepsze efekty. Jeśli nie masz jej jeszcze w swoim telefonie komórkowym, wyszukaj ją w sklepie z aplikacjami na swoim urządzeniu (Google Play dla telefonów z systemem Android lub App Store dla iPhone'ów) i pobierz ją ze sklepu. Aplikacja jest bezpłatna.



Obrazek 1: Ikona aplikacji Instagram, którą można znaleźć w sklepie Google Play na Androida lub App Store na iPhone'a. Źródło: Sklep Google Play

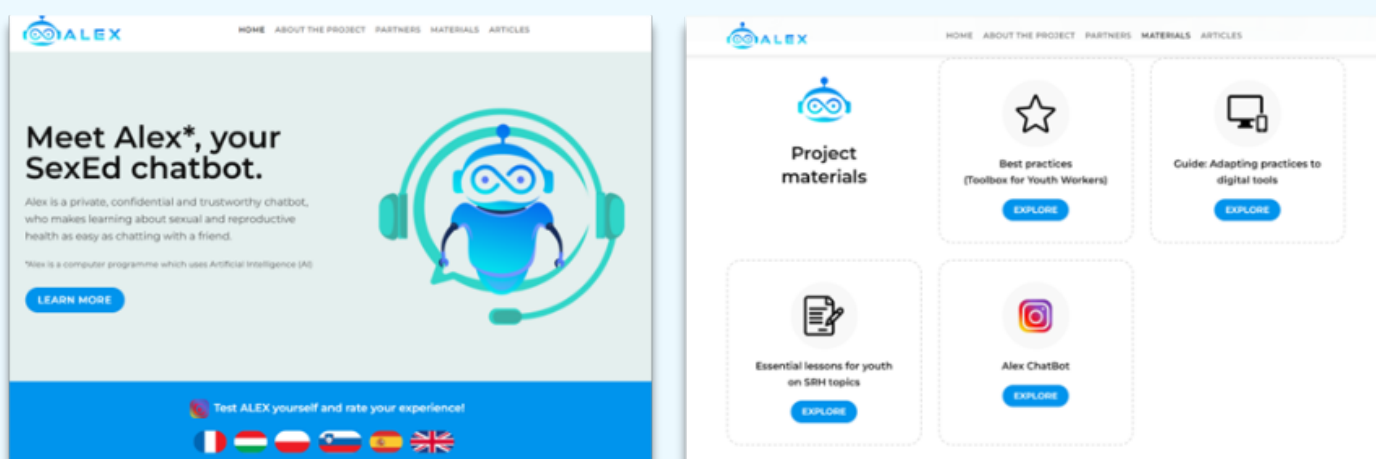
• PROCES LOGOWANIA LUB REJESTRACJI

Jeśli jesteś nowym użytkownikiem Instagrama, musisz utworzyć konto. Proces ten obejmuje pobranie aplikacji Instagram (wyjaśnione w poprzednim kroku), a następnie prostą rejestrację, w której należy podać kilka podstawowych informacji (w tym datę urodzenia, która służy do egzekwowania ograniczeń wiekowych - 13 lat lub więcej) oraz utworzyć nazwę użytkownika i hasło. Jeśli masz już konto na Instagramie, po prostu zaloguj się przy użyciu istniejących danych.



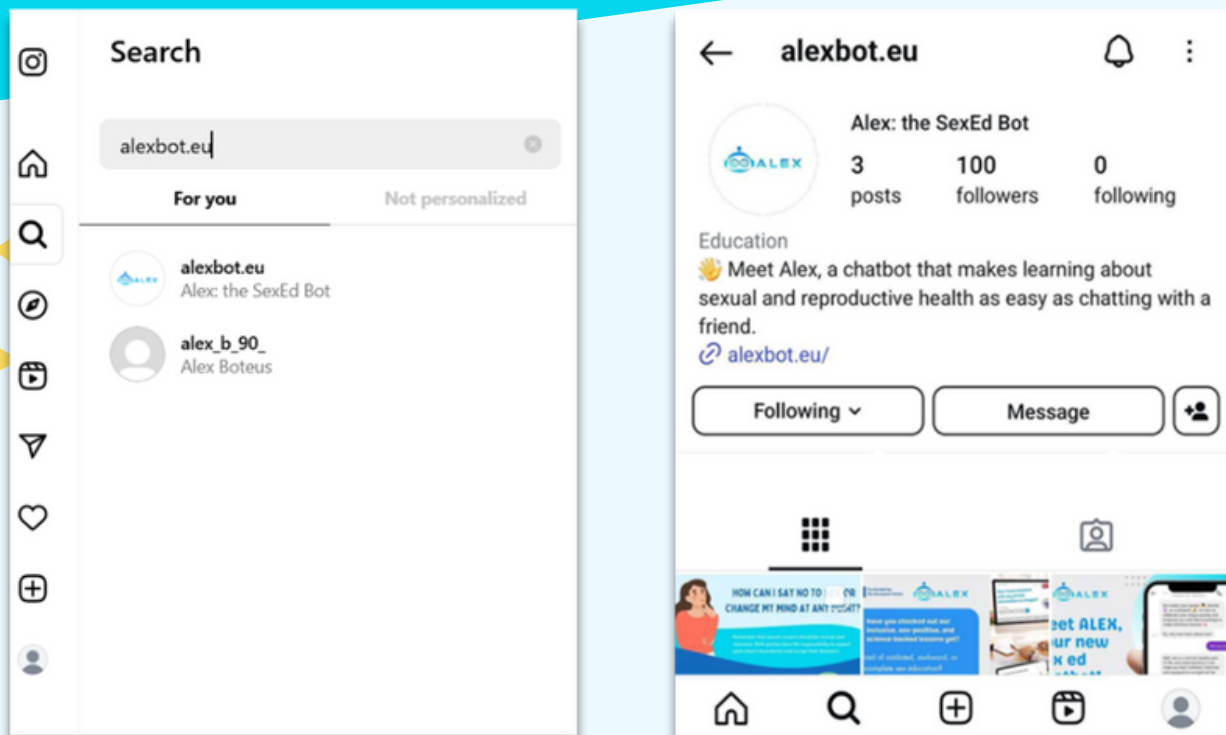
Obrazek 2: Po pobraniu aplikacji możesz zalogować się na swoje konto na Instagramie za pomocą swoich danych uwierzytelniających (patrz środkowa część powyższego obrazka). Jeśli nie masz konta na Instagramie, musisz się zarejestrować i utworzyć konto osobiste (patrz lewa część powyższego obrazu). Źródło: Aplikacja Instagram

Po zalogowaniu wyszukaj profil chatbota ALEXA w pasku wyszukiwania: alexbot.eu. Alternatywnie możesz wejść na stronę ALEX (alexbot.eu) i kliknąć ikonę na „Materiały”, aby przejść do chatbota ALEXA na Instagramie.



Obrazek 3: Gdzie znaleźć link do profilu Alexbot Instagram na stronie internetowej. Źródło: www.alexbot.eu

Po znalezieniu konta należy zainicjować rozmowę, wysyłając bezpośrednią wiadomość.



Obrazek 4: Dostęp do profilu Alexbot i wiadomości na Instagramie.

Źródło: <https://www.instagram.com/alexbot.eu/>

• WYMAGANIA DOTYCZĄCE DOSTĘPU

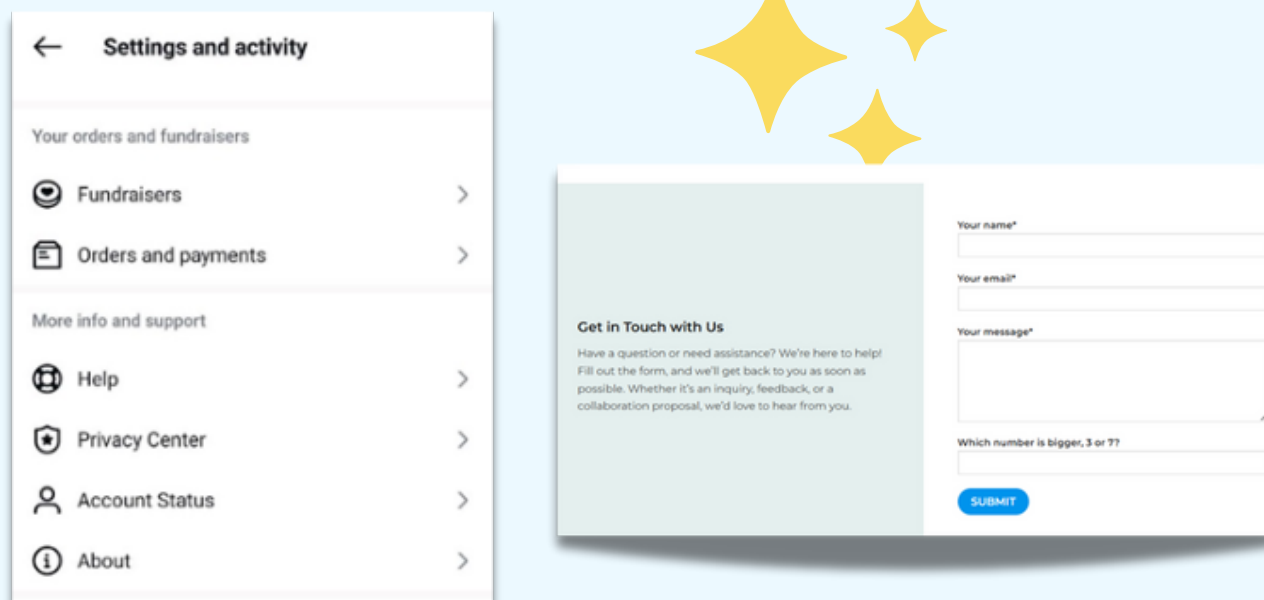
Upewnij się, że na Twoim urządzeniu mobilnym działa kompatybilna wersja aplikacji Instagram, aby uniknąć usterek technicznych. Nie ma konkretnych ograniczeń wiekowych, aby uzyskać dostęp do ALEXA, ale użytkownicy powinni przestrzegać polityki wiekowej Instagrama dotyczącej tworzenia kont. Muszą mieć co najmniej 13 lat, aby utworzyć konto. W niektórych jurysdykcjach limit wieku może być wyższy ze względu na lokalne przepisy dotyczące zgody dla małoletnich. Należy to sprawdzić w swoim kraju.

• ROZWIĄZYWANIE TYPOWYCH PROBLEMÓW

Jeśli napotkasz problemy podczas procesu logowania lub rejestracji, sprawdź połączenie internetowe i upewnij się, że korzystasz z najnowszej wersji aplikacji Instagram.

W przypadku problemów związanych z dostępem do ALEXA, upewnij się, że poprawnie wprowadziłeś profil chatbota.

Jeśli problemy nie ustąpią, centrum pomocy Instagrama oferuje bogate zasoby i pomoc w rozwiązywaniu trudności związanych z kontem.



Obrazek 5: Dostęp do centrum pomocy Instagram w aplikacji (po lewej stronie obrazka) lub kontakt z nami za pośrednictwem formularza na stronie głównej naszej witryny (po prawej stronie obrazka).

Źródła: <https://www.instagram.com/alexbot.eu/> i <https://alexbot.eu/>

Poruszanie się po interfejsie



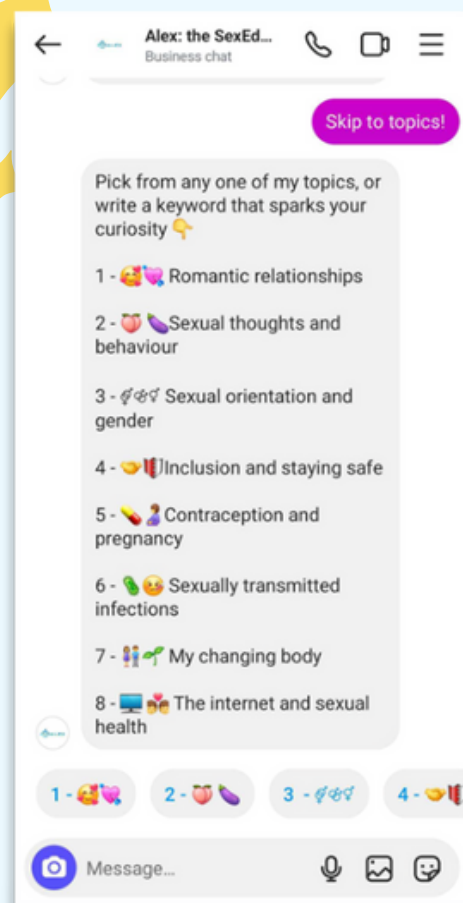
• GŁÓWNE CECHY I FUNKCJE

Główną funkcją chatbota ALEXA jest dostarczanie użytkownikowi informacji na temat zdrowia reprodukcyjnego i seksualnego poprzez symulowaną konwersację. Jak opisano poniżej, informacje są pogrupowane w kategorie, które zawierają listę starannie opracowanych lekcji, dostępnych dla użytkownika natychmiast i poufnie. Poniższe sekcje opisują działanie aplikacji i sposób uzyskiwania dostępu do żądanych informacji.



Obrazek 6: Początek rozmowy z chatbotem Alexem. Źródło: Aplikacja Instagram

Treści informacyjne – Treści informacyjne składają się z materiałów pisemnych i wizualnych oraz multimedialnych, obejmujących szeroki zakres tematów związanych ze zdrowiem seksualnym i reprodukcyjnym. Materiały te będą dostępne dla użytkownika po ich wybraniu, na podstawie jego odpowiedzi udzielonych na początku rozmowy z chatbotem, jak opisano w części 2.2.2 - Inicjowanie rozmów. Treść chatbota jest podzielona na różne kategorie w oparciu o tematy, które użytkownik może wybrać podczas rozpoczynania rozmowy, takie jak: romantyczne relacje, myśli i zachowania seksualne, orientacja seksualna i płeć itd. Wskazując kategorię, użytkownik może wybierać spośród różnych lekcji związanych z danym tematem.



Obrazek 7: Wybór tematu rozmowy z chatbotem Alexem. Źródło: Aplikacja Instagram

RELACJE ROMANTYCZNE

1. Skąd mam wiedzieć, czy jestem gotowy/gotowa na randkę?
2. Gdzie mogę poznać kogoś chętnego na randkę?
3. Czy są jakieś reguły obowiązujące w związku?
4. Skąd mogę wiedzieć, że jestem zakochany/zakochana?
5. Czy jestem w zdrowej relacji?
6. Jak mogę poprawić moją komunikację z partnerem?
7. Jakie są oznaki przemocowego związku?
8. Co zrobić, jeśli w moim związku dochodzi do zdrady?
9. Czym jest seksting?
10. Jak się z kimś rozstać?
11. Jak poradzić sobie z rozstaniem?

MYŚLI I ZACHOWANIA O CHARAKTERZE SEKSUALNYM

Zrozumienie seksu i jego konsekwencji

Fizyczne aspekty seksu

Komunikacja i zgoda

1. Dlaczego ludzie uprawiają seks?
2. Czy istnieje odpowiedni wiek do uprawiania seksu?
3. Czy uprawianie seksu może mnie zmienić?
4. W jaki sposób emocje są powiązane z seksem?
1. Czy seks musi być bolesny?
2. Czy intensywny seks lub masturbacja mogą uszkodzić pochwę?
3. Dlaczego nie mam orgazmu?
4. Jak długo powinien trwać akt seksualny?
5. Czy masturbuję się we właściwy sposób?
1. Czym jest zgoda na aktywność seksualną?
2. Jak seks może być dla mnie przyjemniejszy?
3. Jak mogę sprawić seksualną przyjemność partnerowi/partnerce?
4. Czy rozmawianie o seksie z rodzicami jest normalne?
5. Jak mogę przekazać swojemu partnerowi/swojej partnerce informacje na temat mojej historii seksualnej i zdrowia seksualnego?

ORIENTACJA SEKSUALNA I PŁEĆ

1. Jaka jest różnica między tożsamością płciową a płcią biologiczną?
2. Jakie są rodzaje orientacji seksualnej?
3. Co to znaczy być osobą niebinarną?
4. Czy osoby LGBT+ uprawiają seks inaczej niż osoby heteroseksualne?
5. Jak zrobić coming out przed rodziną i przyjaciółmi?
6. Czy chłopcy mogą lubić dziewczęce rzeczy, a dziewczynki chłopięce?
7. Co to znaczy być feministką?

INKLUZYWNOŚĆ I BEZPIECZEŃSTWO

1. Czym jest homofobia?
2. Czym jest transfobia?
3. Co to znaczy być wykorzystywanym seksualnie?
4. Czy kiedykolwiek należy mieć poczucie, że jestem zmuszony/zmuszona do seksu?
5. Jak rozpoznać molestowanie seksualne?
6. Co uznaje się za przemoc seksualną?
7. Co mogę zrobić, jeśli czuję się przez kogoś molestowany/molestowana seksualnie lub krzywdzony/krzywdzona?
8. Czy mogę powierzyć komuś moje prywatne informacje lub zdjęcia?

ANTYKONCEPCJA I CIĄŻA

1. Dlaczego stosowanie antykoncepcji jest ważne?
2. Jakie są różne formy antykoncepcji i jak z nich korzystać?
3. Co mogę zrobić, jeśli antykoncepcja nie została zastosowana prawidłowo?
4. Które czynności seksualne mogą prowadzić do ciąży?
5. Czy są określone dni w miesiącu, kiedy łatwiej jest zajść w ciążę?
6. Jak mogę rozpoznać, że jestem w ciąży?
7. Czym jest poronienie?
8. Czym jest aborcja i dlaczego ludzie jej dokonują?

INFEKCJE PRZENOSZONE DROGĄ PŁCIOWĄ

1. Jak ludzie zarażają się chorobami przenoszonymi drogą płciową (STI)?
2. Jakie są rodzaje STI?
3. Jak rozpoznać, że mam STI?
4. Czy prezerwatywy chronią przed wszystkimi STI?
5. Dlaczego regularne wizyty u lekarza są ważne w przypadku, gdy jestem aktywny/aktywna seksualnie?
6. Czy trzeba się wstydzić, że mam STI?
7. Czy istnieją szczepionki przeciwko STI?
8. Co należy zrobić, jeśli ja lub mój partner/moja partnerka mamy STI?

MOJE ZMIENIAJĄCE SIĘ CIAŁO

1. Dlaczego mój nastrój zmienia się tak często i nagle?
2. Czy jestem zbyt owłosiony/owłosiona?
3. Jak należy dbać o włosy na ciele?
4. Czy moje męskie narządy płciowe wyglądają normalnie?
5. Czy moje żeńskie narządy płciowe wyglądają normalnie?
6. Jak należy myć narządy płciowe?
7. Jak powinna wyglądać miesiączka?
8. Jaki zapach powinny mieć moje genitalia?
9. Czy różna wielkość piersi stanowi problem?
10. Czy mój penis jest za mały, żeby dawać przyjemność?

INTERNET I ZDROWIE SEKSUALNE

1. Czy warto oglądać pornografię, aby dowiedzieć się czegoś o seksie?
2. Dlaczego nie wyglądam tak samo jak popularne osoby w social mediach?
3. Jak ludzie mogą mnie oszukać w sieci?
4. Czy jestem bezpieczny/bezpieczna podczas przeglądania Internetu?
5. Skąd mam wiedzieć, czy jakaś treść online jest rzetelnym źródłem informacji?
6. Gdzie w Internecie mogę znaleźć wiarygodne informacje na temat zdrowia seksualnego?

Obrazek 8: Lista tematów i planów lekcji wraz z ich strukturą, pobrana z chatbota Alexa.
Źródło: Aplikacja Instagram

Materiały zostały zebrane z autentycznych źródeł, integrując zewnętrzne odniesienia i bibliografię w celu szerszego zrozumienia każdego tematu, z naciskiem na podnoszenie świadomości, a także wspieranie wartości edukacyjnej narzędzia.



Funkcja konwersacyjna – Chatbot dostarcza informacji poprzez symulowaną i wstępnie zdefiniowaną konwersację opartą na temacie wybranym przez użytkownika, zapewniając interaktywne doświadczenie, w którym odpowiedzi na pytania są udzielane w ramach modelowanego dialogu, kontrolowanego przez inicjującą go osobę.



Poufność – Chatbot jako narzędzie pozwala użytkownikom uzyskać dane związane z wrażliwymi pytaniami prywatnie, choć z wiarygodnych źródeł, a jednocześnie zapewnia informacje o możliwościach uzyskania profesjonalnej pomocy i wsparcia w razie potrzeby.



Funkcjonowanie wielojęzyczne – Chatbot i jego zawartość jest dostępna w sześciu językach, aby służyć szerszej bazie użytkowników. Treść jest sformułowana zgodnie ze standardami językowymi, które spełniają potrzeby użytkowników i pozostają w rejestrze mowy związanym z odbiorcami, a tym samym używają tonu znanego młodemu użytkownikom.



Obrazek 9: Wybór języków.
Źródło: Aplikacja Instagram

1

Użytkownik musi połączyć się na platformach mediów społecznościowych (w tym przypadku z Instagramem), aby znaleźć stronę chatbota. Dostęp do chatbota można uzyskać za pośrednictwem funkcji przesyłania wiadomości.

INICJOWANIE ROZMOWY



2

Po kliknięciu przycisku „Wiadomość” chatbot oferuje opcję rozpoczęcia rozmowy.

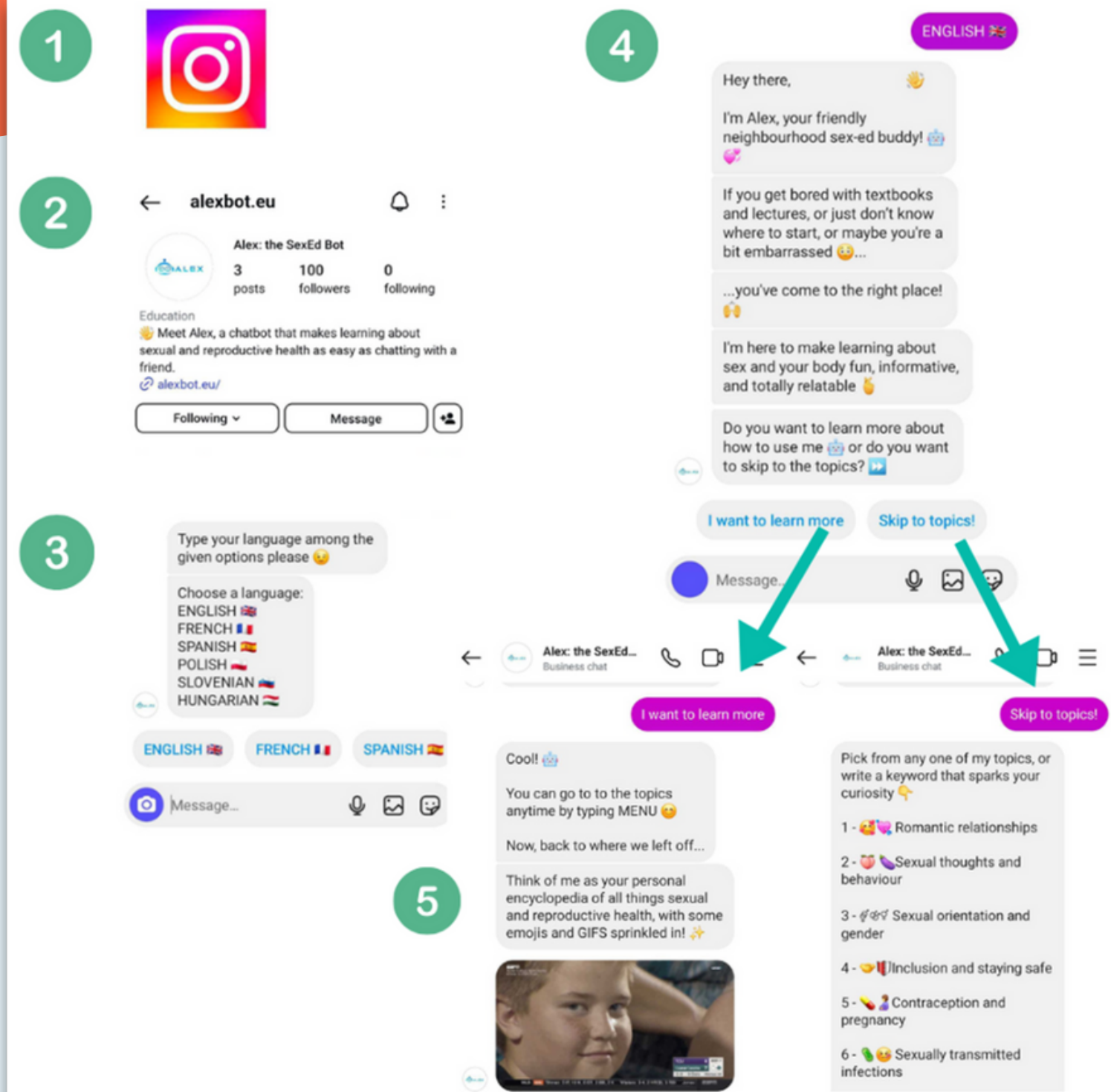
3

Akceptując ją, użytkownik wybierze język, w którym chce rozmawiać.



4

Chatbot udostępni informacje wprowadzające w wybranym języku, przede wszystkim omawiając swój cel i wymagania techniczne. Chatbot oferuje kategorie, które użytkownik może wybrać, aby rozpocząć proces nauki.



Obrazek 10: Krok po kroku, jak uzyskać dostęp i korzystać z chatbota Alexa.

1. Pobierz aplikację Instagram.
2. Znajdź profil Alexbot i wyślij wiadomość.
3. Wybierz język.
4. Wybierz „Chcę dowiedzieć się więcej”, jeśli chcesz poznać, jak rozmawiać z Alexem.
5. Wybierz „Przejdź do tematów”, jeśli wiesz już, jak działa chatbot i chcesz rozpocząć naukę.

Źródło: Aplikacja Instagram

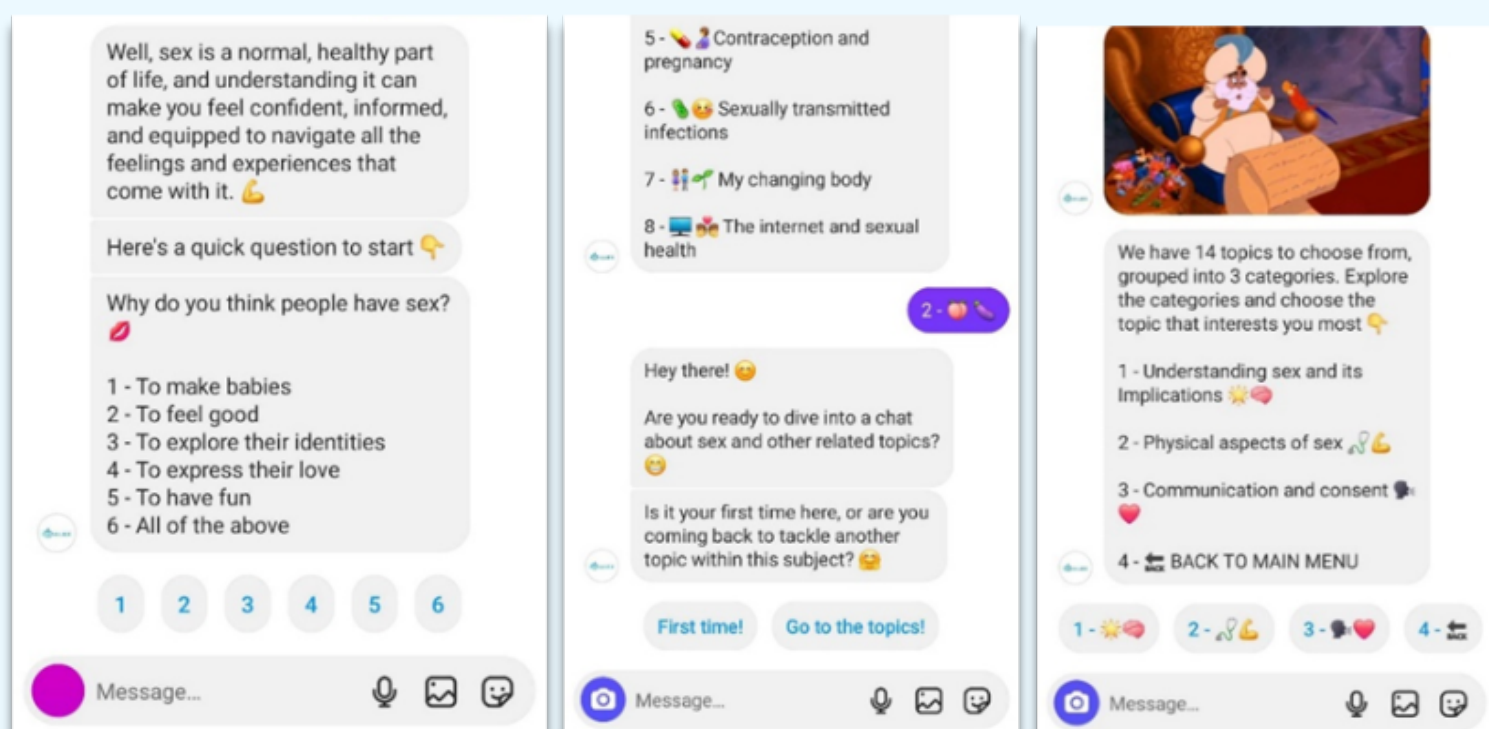
• PRZYKŁADY PYTAŃ I ODPOWIEDZI

Na ekranie dialogowym ALEXA dostępny jest szeroki zakres predefiniowanych pytań, z których każde odnosi się do tematów związanych ze zdrowiem seksualnym i relacyjnym w sposób holistyczny, zawierający wiarygodne i zweryfikowane informacje.

Kategorie:

- quizy zwiększające zaangażowanie (z przyciskami)
- quizy poprawiające lub sprawdzające wiedzę (z przyciskami)
- przyciski pozwalające wybrać najbardziej interesującą część lekcji
- przyciski umożliwiające wybór spośród różnych tematów

Pytania skierowane do ALEXA mają na celu dostarczenie jasnych i wyraźnych odpowiedzi, tworząc środowisko, w którym użytkownicy czują się swobodnie w odkrywaniu intymnych i osobistych tematów. Ton dialogu z ALEXEM ma na celu odzwierciedlenie poważnego i pełnego szacunku podejścia, służąc jako niezawodny przewodnik do poruszania kwestii, które mogą być niezręczne lub trudne do omówienia z innymi osobami, takimi jak rodzice lub nauczyciele.

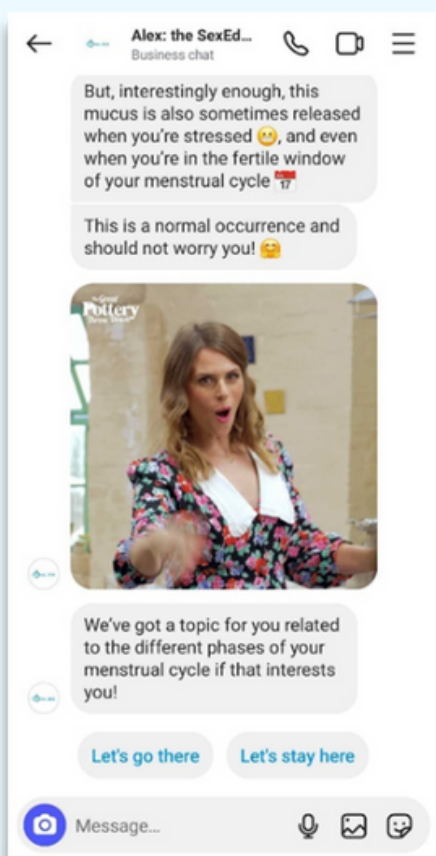


Obrazek 11: Różne typy zapytań i odpowiedzi.

1. Po lewej stronie: używanie przycisków do odpowiadania na pytania quizu
 2. Pośrodku: przyciski wyboru tematu
 3. Po prawej stronie: używanie przycisków do wyboru podtematów lub powrót do menu głównego - lista tematów
- Źródło: Aplikacja Instagram

Celem jest zapewnienie wsparcia informacyjnego, które sprzyja rozwojowi osobistemu i zrozumieniu siebie w kontekstach związanych ze zdrowiem seksualnym i reprodukcyjnym.

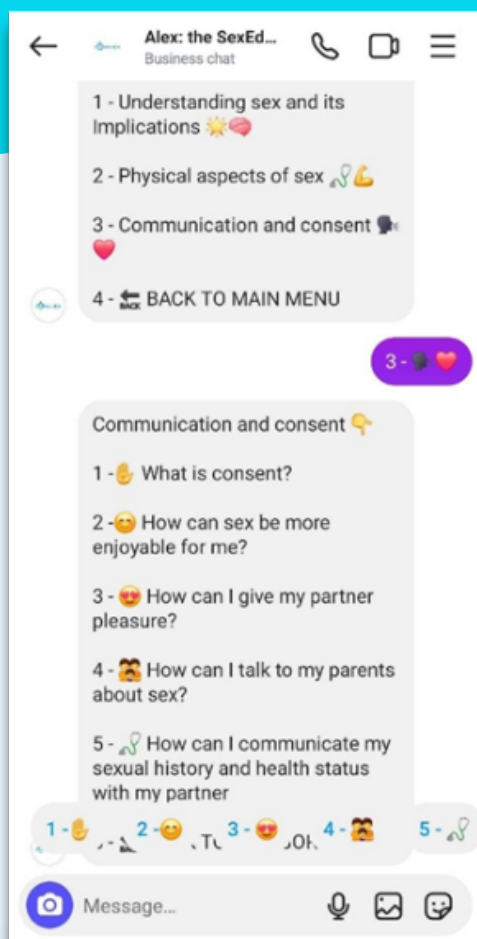
• UŻYWANIE POLECEŃ I SŁÓW KLUCZOWYCH



Interakcja z ALEXEM jest ustrukturyzowana i kierowana, co oznacza, że użytkownicy nie doświadczają swobodnej otwartej rozmowy z robotem, ale raczej angażują się w wymianę informacji kierowanych przez predefiniowane przyciski i menu. Podejście to ma na celu zapewnienie użytkownikom bardziej przejrzystego i ukierunkowanego doświadczenia, umożliwiając im odkrywanie tematów związanych z ze zdrowiem seksualnym i reprodukcyjnym w zorganizowany i kontrolowany sposób.

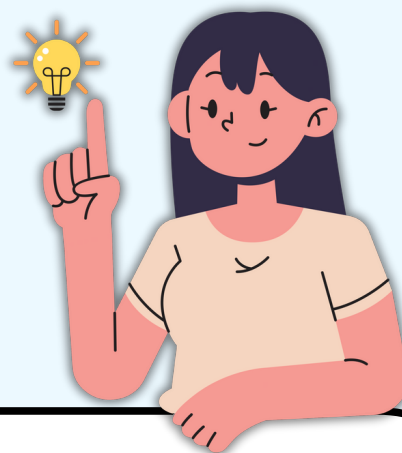
Obrazek 12: Alex oferuje nawigację po tematach, których chcesz się nauczyć, nawet w środku danej lekcji. Możesz pozostać przy tym temacie lub przejść do innego, powiązanego z nim. Źródło: Aplikacja Instagram

Na ekranie dialogowym użytkownicy znajdą predefiniowane opcje w postaci przycisków lub menu, z których każdy jest powiązany z określoną kategorią lub pytaniem dotyczącym seksualności. Użytkownicy mogą wybrać opcje, które najlepiej odzwierciedlają ich ciekawość lub potrzeby, a chatbot odpowie w sposób ukierunkowany i informacyjny w oparciu o dokonane wybory.



Obrazek 13: Wybieranie tematów i podtematów za pomocą przycisków. Źródło: Aplikacja Instagram

To ukierunkowane podejście ma na celu zaoferowanie użytkownikom ustrukturyzowanego wsparcia, pomagając im w płynnym odkrywaniu szerokiego zakresu wrażliwych tematów bez konieczności prowadzenia otwartej rozmowy, która może sprawić, że będą zdezorientowani lub przytłoczeni tym, o czym mają rozmawiać. Celem jest stworzenie interaktywnego i informacyjnego środowiska, które skutecznie odpowiada na pytania użytkowników.



Niektóre polecenia i słowa kluczowe, które użytkownicy mogą wpisywać bez klikania gotowego prompta to:

- "Pomoc"
- "Menu"
- "To cześć"
- "Stop"
- "Restart"
- "Menu"
- "Cześć"
- "Relacje romantyczne"
- "Myśli i zachowania o charakterze seksualnym"
- "Orientacja seksualna i płeć"
- "Inkluzywność i bezpieczeństwo"
- "Antykoncepcja i ciąża"
- "Infekcje przenoszone drogą płciową"
- "Moje zmieniające się ciało"
- "Internet i zdrowie seksualne"

“Pomoc”

Jeśli masz problemy lub potrzebujesz pomocy, użyj słowa kluczowego „Pomoc”, aby poprosić o wsparcie. Chatbot poprowadzi Cię przez dostępne opcje kontynuowania lub zakończenia interakcji.

“Menu”

Jeśli chcesz powrócić do menu głównego lub poprzedniego punktu podczas interakcji z chatbotem, po prostu użyj słowa kluczowego „Menu”. Pozwoli to na łatwiejszą nawigację pomiędzy różnymi dostępnymi opcjami.

“To cześć”

Gdy skończysz korzystać z chatbota i chcesz zakończyć rozmowę, możesz po prostu wpisać „To cześć”. Chatbot odpowiednio zamknie sesję i pożegna się z Tobą.

“Stop”

Jeśli chcesz natychmiast przerwać interakcję z chatbotem, możesz użyć słowa kluczowego „Stop”. To polecenie natychmiast zakończy aktywną sesję.

“Restart”

Jeśli chcesz przejść do początku czatu, przy wyborze języka musisz wpisać „Reset” lub „Restart”.

“Cześć”

Jeśli chcesz uzyskać informacje o celu i funkcjach chatbota, możesz poprosić o wprowadzenie, używając słowa kluczowego „Cześć”.

“Relacje ”

Jeśli interesują Cię tematy związane z randkami, emocjami i budowaniem zdrowych relacji, użyj słów kluczowych „Relacje romantyczne”.

“Sex”

W przypadku pytań dotyczących seksualnych pragnień, zachowań i emocjonalnych aspektów seksualności, użyj słów kluczowych „Myśli i zachowania o charakterze seksualnym”, aby uzyskać dostęp do odpowiednich zasobów i porad.

“Orientacja/płeć”

Jeśli masz pytania dotyczące orientacji seksualnej, tożsamości płciowej lub powiązanych tematów, użyj słów kluczowych „Orientacja seksualna i płeć”, aby znaleźć wspierające i inkluzywne informacje.

“Bezpieczeństwo”

Aby dowiedzieć się więcej o inkluzywności, zgodzie, granicach i strategiach zachowania bezpieczeństwa w związkach i kontaktach seksualnych, użyj słów kluczowych „Inkluzywność i bezpieczeństwo”.

“Antykoncepcja”

Aby uzyskać informacje na temat metod kontroli urodzeń, zapobiegania ciąży i zdrowia reprodukcyjnego, użyj słów kluczowych „Antykoncepcja i ciąża”, aby uzyskać dostęp do zasobów i wskazówek.

“STI”

Jeśli chcesz dowiedzieć się więcej o infekcjach przenoszonych drogą płciową, ich zapobieganiu, testowaniu i leczeniu, użyj słów kluczowych „Infekcje przenoszone drogą płciową”, aby znaleźć odpowiednie informacje.

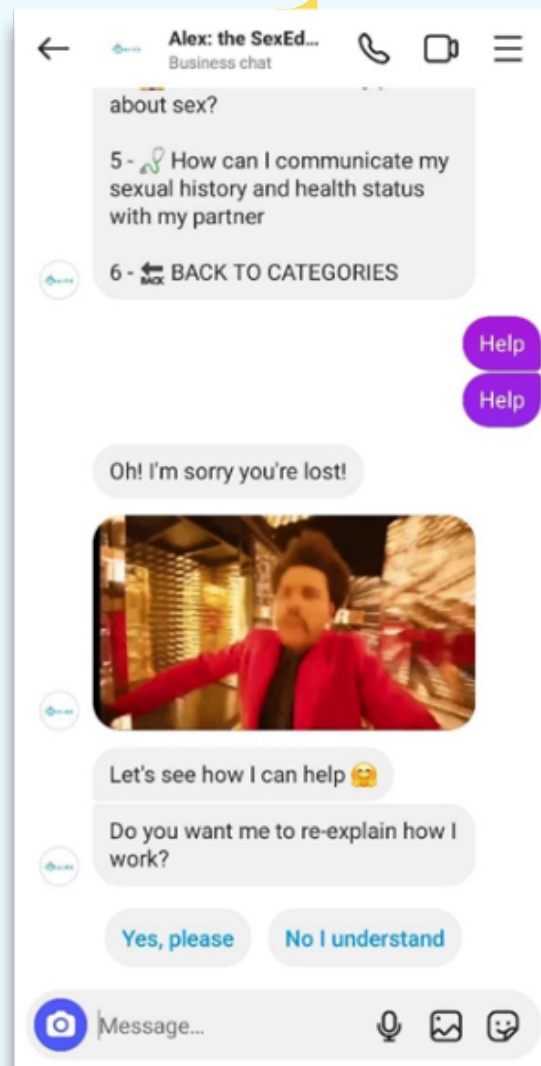
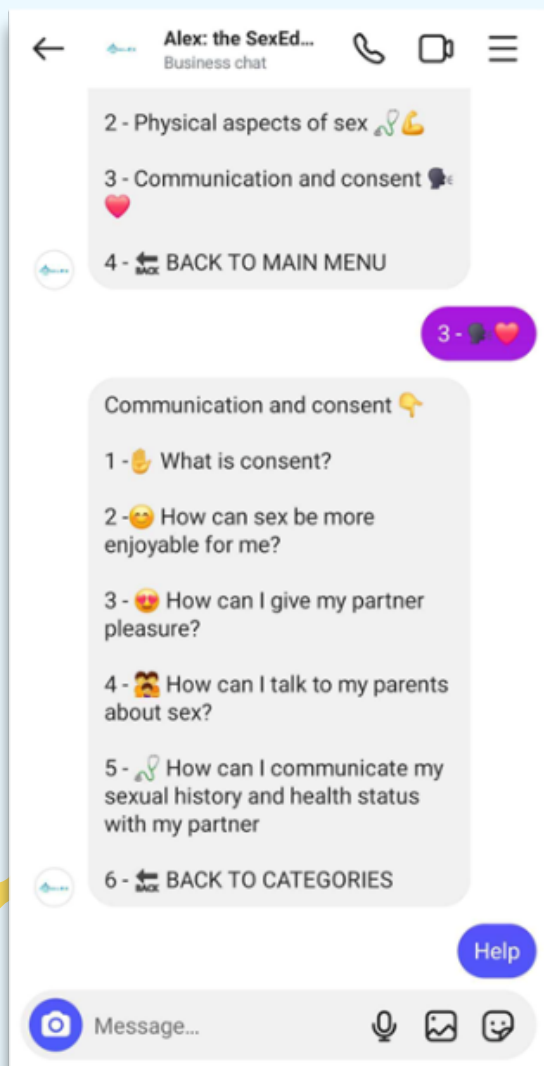
“Dojrzewanie”

Aby zgłębić tematy związane z dojrzewaniem, zmianami fizycznymi, obrazem ciała i poczuciem własnej wartości, użyj słów kluczowych „Moje zmieniające się ciało”, aby znaleźć zasoby dostosowane do zrozumienia i zaakceptowania tych zmian.

“Internet & sex”

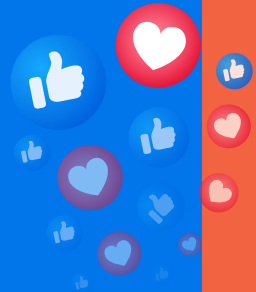
Aby uzyskać wskazówki dotyczące bezpiecznego poruszania się po Internecie w odniesieniu do informacji na temat zdrowia seksualnego, relacji online i potencjalnych zagrożeń, użyj słów kluczowych „Internet i zdrowie seksualne”.

Możesz również użyć innych słów kluczowych, które Twoim zdaniem są związane z tematami do omówienia z ALEXEM, wpisując je w polu czatu. Jeśli ALEX nie rozpozna słowa lub nie zrozumie dokładnie tego, o co pytasz, poinformuje Cię i poprowadzi dalej. Nie martw się, nawet jeśli ALEX nie rozpozna słowa, które napisałeś, możesz kontynuować z nim rozmowę.



Obrazek 14: Wpisywanie słów kluczowych. Jeśli Alex oferuje przyciski i chcesz coś wpisać, wpisz słowo dwa razy, jeśli chcesz, aby Cię zrozumiał. Jeśli Alex oferuje opcję „Wpisz swobodnie”, możesz ją wybrać i wpisać słowo kluczowe. Jeśli Alex Cię nie zrozumie, poinformuje o tym komunikatem, abyś mógł spróbować ponownie, używając innych poleceń.
Źródło: Aplikacja Instagram

Jeśli napiszesz coś do ALEXA, a on nie odpowie, spróbuj wpisać to samo słowo ponownie. Jeśli ALEX oferuje przyciski, czasami może się zdarzyć, że nie wykryje słowa po jego wprowadzeniu, dlatego zaleca się, aby spróbować wpisać je dwukrotnie. Jeśli nadal nie ma odpowiedzi, spróbuj wprowadzić znane słowa kluczowe, takie jak „Pomoc” lub „Ponowne uruchomienie” („Restart”).



W dzisiejszych czasach treści multimedialne stanowią ważny kontekst uzupełniający różne rodzaje informacji. W przypadku chatbota ALEXA multimedia zostały ściśle zintegrowane z platformą i stanowią ważne uzupełnienie treści pisanych.



Biblioteka multimediiów chatbota obejmuje infografiki, rysunki, GIF-y i emotikony. Ich głównym celem jest WIĘKSZE zaangażowanie odbiorców należących do pokolenia „Z”, tj. wychowanych w kulturze cyfrowej i „obrazkowej”. Co więcej, mogą one sprawić, że nauka będzie bardziej ekscytująca i dostępna dla wszystkich, w tym osób ze specyficznymi trudnościami w uczeniu się. Drugim ważnym powodem korzystania z elementów multimedialnych jest wzbogacenie konwersacji i zapewnienie użytkownikom wizualizacji treści pisanych.

MULTIMEDIALNE TREŚCI ALEXA



Multimedia mogą być dodatkiem do odpowiedzi użytkownika, wspierając tekst werbalny. Treści multimedialne wywołują emocje i sprawiają, że rozmowa jest bardziej atrakcyjna i wciągająca. Zasoby te zwiększają również wiarygodność chatbota i są ważnym krokiem w dodawaniu osobowości, wyjątkowości i atrakcyjności wizualnej. Wraz z quizami obecnymi również w interakcjach chatbota, wspierające multimedia są wykorzystywane do zwiększenia interaktywności treści, pomagając użytkownikom w przyswajaniu wiedzy. Ważna jest również rola infografik, które prezentują dane, fakty lub statystyki w sposób bardziej atrakcyjny i zrozumiały dla młodego użytkownika.

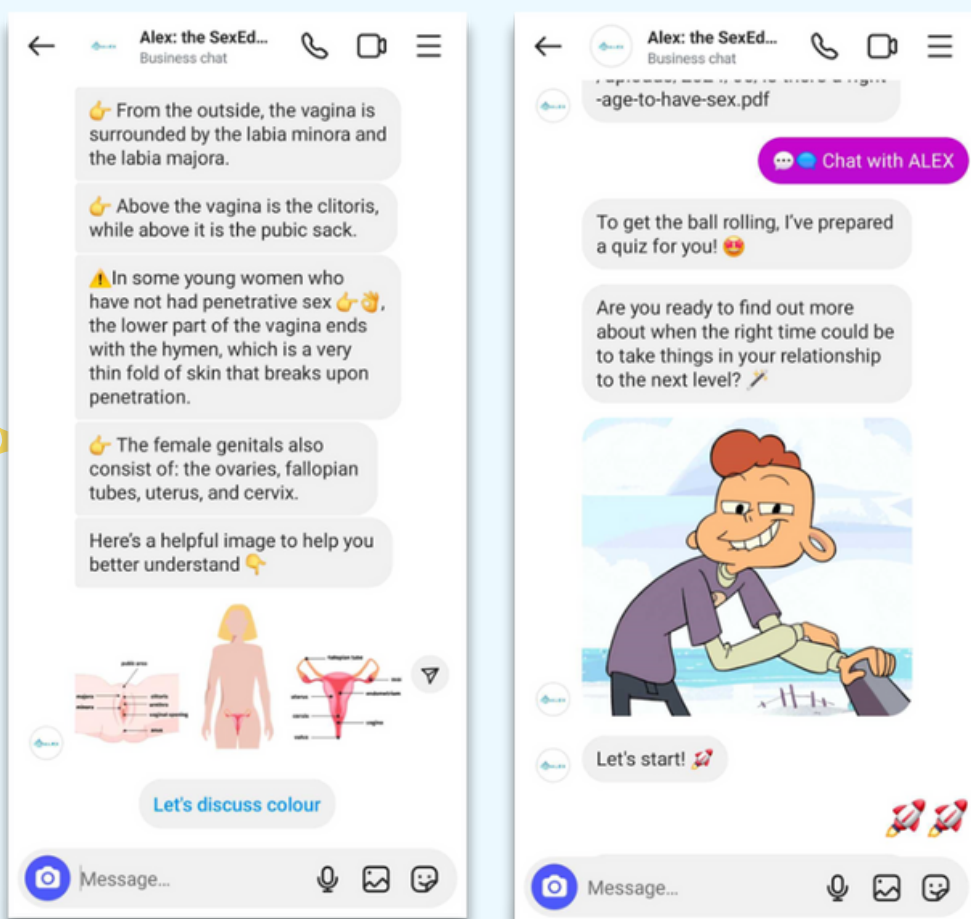
Treści multimedialne mogą być zintegrowane z platformą chatbota (np. GIF-y) lub dostępne za pośrednictwem linku prowadzącego do zasobów przechowywanych w Internecie w innym miejscu.



WYKORZYSTANIE GIF-ÓW I OBRAZKÓW DO EFEKTYWNIEJSZEJ INTERAKCJI

Włączanie GIF-ów i rysunków do interakcji z chatbotem może zwiększyć zaangażowanie użytkowników. Elementy wizualne nie tylko sprawiają, że rozmowy są bardziej dynamiczne, ale także pomagają przekazać ton, emocje i złożone informacje w bardziej przystępny sposób. Inne dodatkowe korzyści obejmują:

- wzbogacenie treści i zapewnienie jasności tonu
- udzielanie odpowiedzi w lekki i zrozumiały sposób, aby pewne trudne lub zagmatwane tematy były bardziej zrozumiałe i mniej „prerażające”
- pokazywanie i przekazywanie emocji, które pasują do kontekstu rozmowy i grupy docelowej
- ilustrowanie informacji, ułatwiając odbiorcom zapamiętanie treści
- zachęta, poprzez stymulowanie odbiorców, do interakcji z chatbotem i motywowanie ich do znalezienia odpowiedzi na swoje pytania

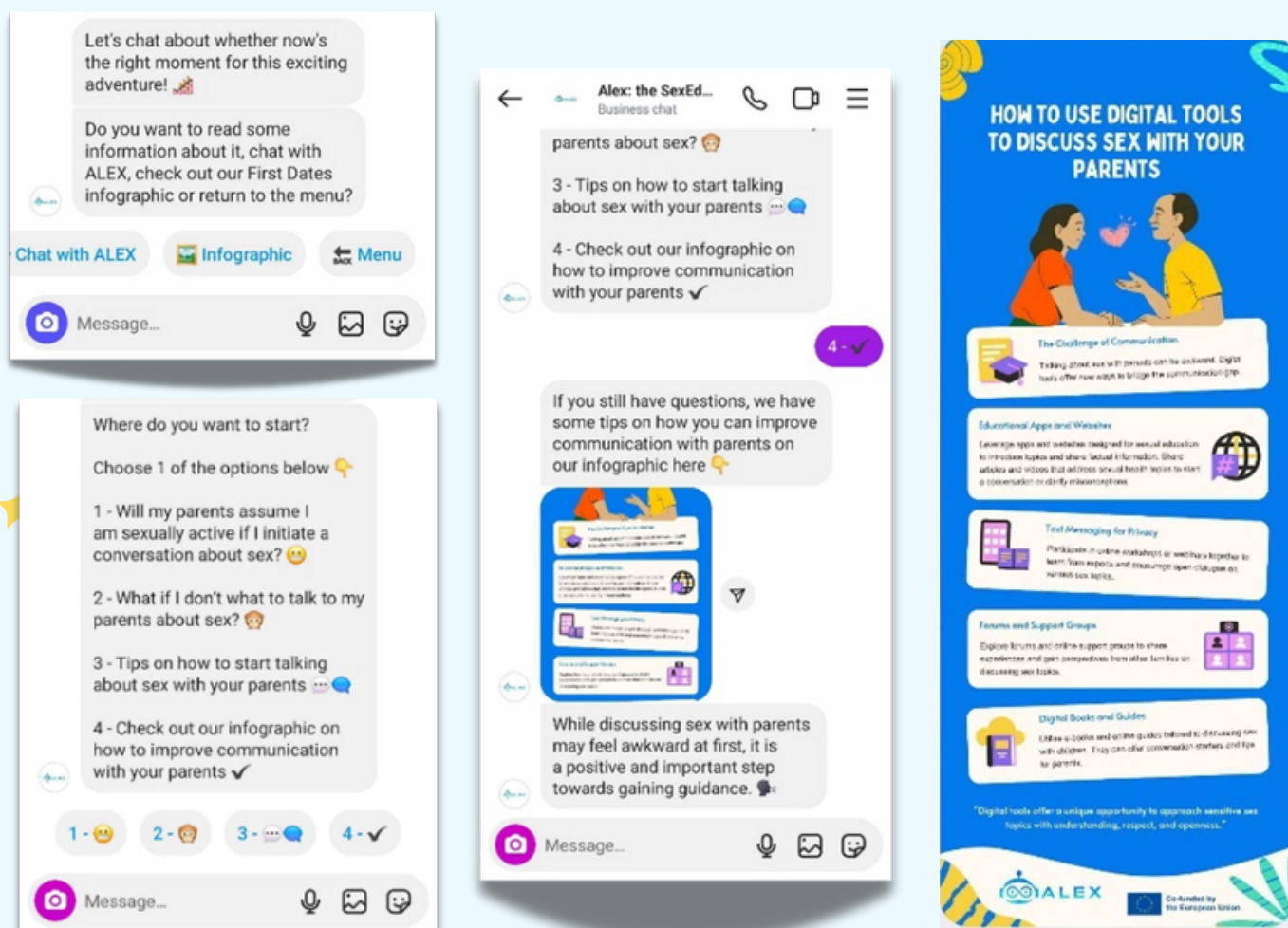


Obrazek 15:
Wykorzystanie GIF-ów i
obrazków do bardziej
przejrzystej i przyjaznej
interakcji z chatbotem.
Źródło: Aplikacja
Instagram

ROLA INFOGRAFIK W INTERAKCJI Z CHATBOTEM

Infografiki są jedną z najlepszych form prezentowania wiedzy opartej na kluczowych danych. Wydają się szczególnie skuteczne w przypadku młodszej grupy docelowej. Ich najważniejsze zalety to:

- dane liczbowe, fakty i statystyki przedstawione są w atrakcyjny sposób za pomocą wykresów i ilustracji, skłaniając do wizualizacji w procesie uczenia się
- podsumowują ważne treści za pomocą krótkiego i jasnego tekstu
- mają dobrą strukturę, pokazując powiązania między różnymi treściami (np. za pomocą strzałek lub odniesień do wcześniejszych punktów)
- mogą uzupełniać lub nawet wyjaśniać treści, które pojawiają się bezpośrednio w interakcji z chatbotem



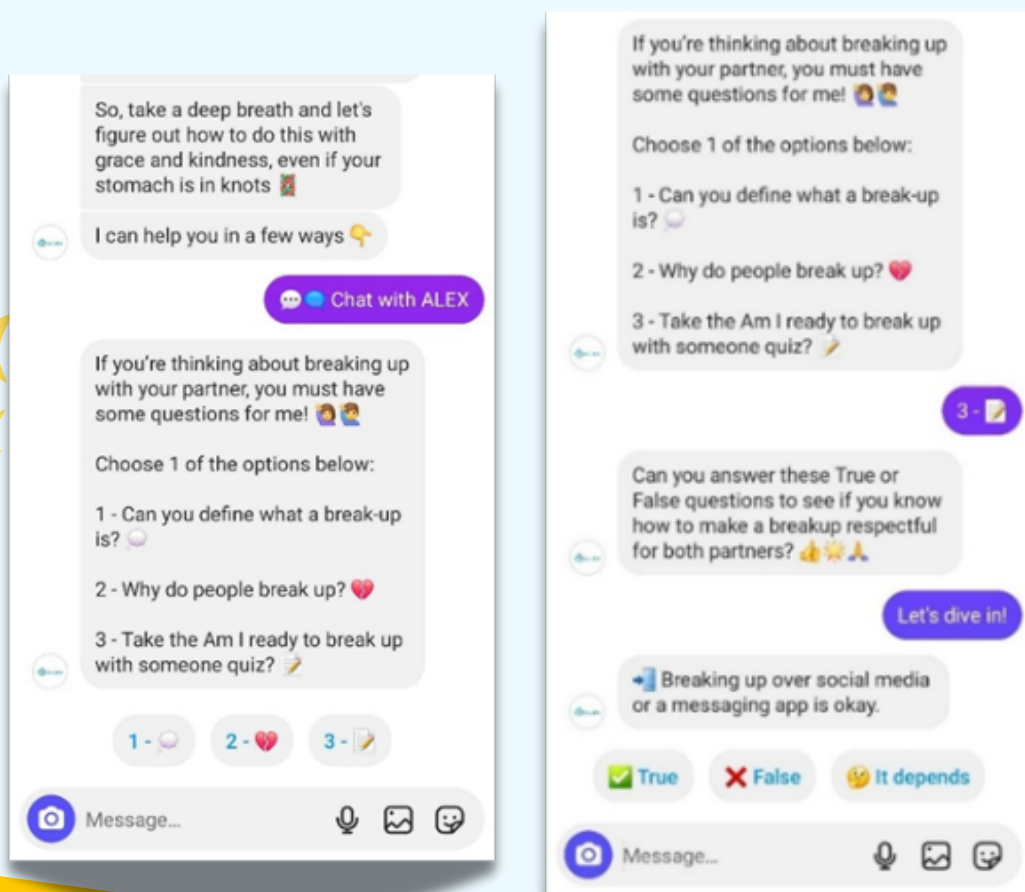
Obrazek 16: infografiki są osadzone w samej rozmowie Alexa.
Źródło: Aplikacja Instagram

Tworzenie i Wdrażanie Quizów

Quizy są powszechnym formatem multimedialnym, z którym spotykają się młodzi ludzie, zarówno w edukacji formalnej, jak i pozaformalnej. Mogą również natknąć się na nie w czasie wolnym, na przykład w czytanych czasopiśmie, broszurach i grach planszowych. W przypadku ALEXA quizy zostały wykorzystane, aby:

- zweryfikować wiedzę użytkowników
- aktywnie angażować użytkowników w interakcję z chatbotem
- pomóc wyjaśnić informacje na temat zdrowia seksualnego
- aktywować procesy uczenia się poprzez grę i zabawę
- upewnić użytkowników, że nie powinni martwić się możliwymi lukami w swojej wiedzy i rozwiązać ich błędne przekonania

W oparciu o te liczne powody, treści multimedialne dobrze współgrają z docelowymi odbiorcami chatbota i stanowią integralną część ALEXA, nie tylko angażując osoby zainteresowane tematami zdrowia seksualnego, ale także pomagając im wzmocnić umiejętności cyfrowe i medialne.



Obrazek 17: Interakcja z quizami dla większego zaangażowania użytkowników.
Źródło: Aplikacja Instagram

ROZWIĄZYWANIE PROBLEMÓW I WSPARCIE



Ten rozdział poświęcony jest najczęściej zadawanym przez użytkowników pytaniom i odpowiedziom na nie. Skupimy się tutaj na rozwiązywaniu problemów technicznych, które mogą się pojawić, i wspieraniu użytkowników w korzystaniu z ALEXA.

FAQ



Czy bezpiecznie jest pytać chatbota o zdrowie seksualne i reprodukcyjne?

Tak, ALEX został zaprojektowany w celu zapewnienia bezpiecznych i wiarygodnych informacji na temat zdrowia seksualnego i reprodukcyjnego. Chatbot jest zbudowany na zweryfikowanych źródłach i sprawdzony przez ekspertów, aby zapewnić wiarygodność jego treści.

Jak ALEX może mnie zrozumieć?

Aby wejść w interakcję z ALEXEM, musisz postępować zgodnie z jego ustrukturyzowanym formatem. Możesz wybrać predefiniowane przyciski lub wpisać słowa kluczowe związane z dostępnymi tematami. W przeciwieństwie do chatbotów AI, takich jak ChatGPT, ALEX nie rozumie pytań tekstowych spoza swojej bazy danych.

Dlaczego nie mogę swobodnie rozmawiać z ALEXEM? Dlaczego nie rozumie wszystkiego, o co pytam?

ALEX jest chatbotem opartym na regułach, co oznacza, że działa w oparciu o predefiniowaną bazę wiedzy. Gwarantuje to, że wszystkie odpowiedzi są dokładne i zweryfikowane przez ekspertów. Gdyby polegał na otwartych wyszukiwaniach internetowych, mógłby dostarczać nieprawidłowych lub wprowadzających w błąd informacji.

Na jakie tematy mogę rozmawiać z ALEXEM?

Możesz rozmawiać z ALEX na różne tematy, w tym:

- Relacje romantyczne
- Myśli i zachowania o charakterze seksualnym
- Orientacja seksualna i płeć
- Inkluzywność i bezpieczeństwo
- Antykoncepcja i ciąża
- Infekcje przenoszone drogą płciową
- Moje zmieniające się ciało
- Internet i zdrowie seksualne

Sprawdź listę na stronie 9.

Czy mogę ufać informacjom podawanym przez ALEXA?

ALEX dostarcza wiarygodnych i aktualnych informacji na temat zdrowia reprodukcyjnego i seksualnego pochodzących z materiałów sprawdzonych przez ekspertów, w tym danych renomowanych organizacji zdrowotnych, takich jak WHO.

Co wówczas, jeśli jestem zainteresowany przeczytaniem tekstu na temat tych informacji, których dostarcza ALEX?

ALEX udostępnia linki do wszystkich swoich zasobów w formacie PDF jako samodzielnych tekstów dla użytkowników, którzy wolą czytać zamiast czatować. Ponadto wszystkie teksty można znaleźć na stronie internetowej alexbot.eu w zakładce „Materiały” w formie ponad 70 lekcji.

Czy ALEX zachowa prywatność moich danych?

Tak, ALEX traktuje prywatność użytkowników priorytetowo. Zgodnie z kryteriami platformy hostingowej Chatfuel, chatbot nie przechowuje danych osobowych wykraczających poza to, co jest niezbędne do działania. Chatbot przestrzega przepisów RODO i zapewnia poufność wszystkich interakcji.

Jak dokładny jest ALEX w porównaniu do rozmowy z prawdziwym lekarzem?

Chociaż ALEX zapewnia dobrze zbadane i zweryfikowane przez ekspertów informacje, nie zastępuje profesjonalnej porady medycznej. W przypadku konkretnych obaw zdrowotnych zawsze najlepiej jest skonsultować się z lekarzem.

Czy mogę zapytać ALEXA o rzeczy, o które wstydę się dopytać kogoś osobiście?

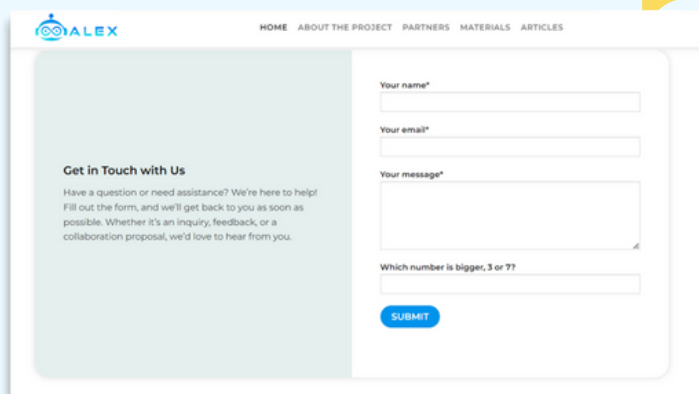
Jak najbardziej! ALEX został zaprojektowany jako wolna od osądów, prywatna przestrzeń, w której użytkownicy mogą wygodnie poruszać drażliwe tematy.

Czy ALEX może odpowiedzieć na moje pytania w dowolnym momencie, czy są określone godziny?

ALEX jest dostępny 24 godziny na dobę, 7 dni w tygodniu, umożliwiając użytkownikom dostęp do informacji, kiedy tylko ich potrzebują.

Czy mogę zasugerować, jak ulepszyć ALEXA?

Tak! Zachęcamy do przekazywania opinii użytkowników w celu poprawy funkcjonalności i zawartości chatbota. Sugestie można zgłaszać na stronie projektu: alexbot.eu

The image shows a screenshot of a contact form on the Alex 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 include "Your name*", "Your email*", "Your message*", and a dropdown menu labeled "Which number is bigger, 3 or 7?". A blue "SUBMIT" button is located at the bottom right of the form. The website header includes the "ALEX" logo and navigation links: "HOME", "ABOUT THE PROJECT", "PARTNERS", "MATERIALS", and "ARTICLES".

Obrazek 18: Formularz kontaktowy na stronie internetowej projektu Alex.
Źródło: <https://alexbot.eu/>

Używaj jasnych i konkretnych słów kluczowych



Zamiast wpisywać długie zdania, używaj słów kluczowych lub wybieraj z opcji Menu chatbota, aby otrzymywać najbardziej trafne odpowiedzi. Używaj przycisków na czacie, gdy są one oferowane.

Wskazówki dla optymalnego użytkowania



Aby jak najlepiej wykorzystać swoje doświadczenie z ALEXEM, postępuj zgodnie z poniższymi wskazówkami w celu skutecznego nawigowania i uzyskania dostępu do dokładnych, pomocnych informacji.

Postępuj zgodnie z ustrukturyzowanym formatem chatbota



ALEX jest chatbotem opartym na regułach, co oznacza, że rozumie tylko predefiniowane zapytania. Unikaj pytań tekstowych, ponieważ chatbot ich nie rozpoznaje.

Sprawdź zasoby multimedialne



ALEX zawiera GIF-y, infografiki i quizy, aby nauka była bardziej angażująca i przystępna.

Zachowaj prywatność interakcji



ALEX promuje poufność, ale użytkownicy powinni unikać udostępniania wrażliwych danych osobowych.

Weryfikuj informacje z zaufanych źródeł



Chociaż ALEX zapewnia treści sprawdzone przez ekspertów, zawsze dobrze jest sprawdzić szczegóły dotyczące zdrowia w oficjalnych źródłach, takich jak WHO lub własny lekarz, przed podjęciem decyzji dotyczących samopoczucia.

ALEX nie może zastąpić profesjonalnej porady medycznej lub rozmowy z zaufaną osobą dorosłą

Pamiętaj, że nie rozmawiasz z człowiekiem, tylko ze sztuczną inteligencją. Chociaż ALEX zapewnia informacje sprawdzone przez ekspertów, nie może zapewnić spersonalizowanych wskazówek dostosowanych do konkretnych potrzeb, takich jak te, które można uzyskać w rozmowie z lekarzem lub zaufaną osobą.



Interakcja z quizami i lekcjami



Angażuj się w interaktywne elementy chatbota, aby lepiej zrozumieć tematy związane ze zdrowiem seksualnym i reprodukcyjnym.

Przestrzeganie tych wskazówek pomoże Ci sprawnie poruszać się po ALEXIE i w pełni wykorzystać jego zasoby edukacyjne!

WIARYGODNOŚĆ I PRYWATNOŚĆ



Identyfikacja wiarygodnych źródeł i weryfikacja informacji



W dzisiejszym cyfrowym świecie, w którym informacji jest mnóstwo i są łatwo dostępne, wyzwaniem często jest rozróżnienie wiarygodnych źródeł, zwłaszcza w odniesieniu do tematów tak wrażliwych, jak zdrowie seksualne i reprodukcyjne. Błędne informacje w tej dziedzinie mogą prowadzić do szkodliwych konsekwencji, zwłaszcza dla młodszych i bardziej wrażliwych użytkowników, co sprawia, że konieczne jest poszukiwanie i identyfikowanie wiarygodnych informacji. Zgodnie z wytycznymi Komisji Europejskiej w sprawie sztucznej inteligencji w edukacji^[1], zapewnienie dokładności i wiarygodności informacji w narzędziach edukacyjnych ma kluczowe znaczenie dla wspierania świadomego podejmowania decyzji i promowania wiedzy na temat zdrowia.

• KRYTERIA OCENY WIARYGODNOŚCI

Poszukując informacji, szczególnie w dziedzinie zdrowia, należy wziąć pod uwagę pewne kryteria, aby ustalić wiarygodność źródła:



WIEDZA SPECJALISTYCZNA

Wiarygodne źródła są zazwyczaj poparte uznaną wiedzą specjalistyczną, która jest widoczna dzięki kwalifikacjom zawodowym lub powiązaniom z renomowanymi instytucjami. Na przykład treści tworzone przez pracowników służby zdrowia lub publikowane przez uznane organizacje zajmujące się zdrowiem mają zazwyczaj większą wiarygodność.

[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.



OBIEKTYWIZM

Jak podkreślono w wytycznych UNESCO dotyczących sztucznej inteligencji w edukacji², informacje muszą być prezentowane obiektywnie, bez stronniczości wynikającej z interesów handlowych lub poglądów ideologicznych. Obiektywne źródła dostarczają faktycznych informacji popartych dowodami, wyraźnie odróżniając opinię eksperta od faktów opartych na dowodach.



BYCIE NA BIEŻĄCO

Porady zdrowotne nieustannie ewoluują wraz z postępem w badaniach medycznych. Wiarygodne źródła regularnie aktualizują swoje treści, aby odzwierciedlić nowe standardy zdrowotne i odkrycia naukowe, zapewniając najbardziej aktualne dostępne informacje.



DOKŁADNOŚĆ

Dokładne informacje powinny być potwierdzone dowodami naukowymi i muszą odnosić się do źródeł pierwotnych lub zweryfikowanych danych, zgodnie z zasadami metody naukowej.

• WERYFIKACJA INFORMACJI

Aby zapewnić wiarygodność informacji dostarczanych przez ALEXA, podczas selekcji i pisania treści zastosowano kilka środków:



Selektywne pozyskiwanie: Zgodnie z zaleceniami Komisji Europejskiej³, ALEX wykorzystuje informacje ze źródeł, które wykazują zaangażowanie w przestrzeganie standardów etycznych i przejrzystości, takich jak czasopisma akademickie i rządowe strony internetowe poświęcone zdrowiu.



Odniesienia: Informacje są weryfikowane na podstawie zaufanych źródeł, aby zapewnić ich dokładność i trafność. Metoda ta pomaga identyfikować i korygować wszelkie rozbieżności w naszych treściach.



Regularne przeglądy: Baza danych treści ALEXA jest dokładnie i stale sprawdzana i aktualizowana w celu dostosowania do najnowszych badań oraz najlepszych praktyk w tej dziedzinie.

.....

[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.

ALEX opiera się na wyselekcjonowanej liście renomowanych stron internetowych poświęconych zdrowiu i wykorzystuje wytyczne dotyczące umiejętności korzystania z mediów, aby zapewnić dokładność dostarczanych informacji, zarówno w celu przekazywania wiarygodnych treści, jak i wzmocnienia umiejętności korzystania z mediów przez użytkowników w celu identyfikacji dezinformacji. Niektóre z najbardziej znanych stron internetowych poświęconych zdrowiu, z których korzystaliśmy w naszych źródłach, to Światowa Organizacja Zdrowia (WHO), Centra ds. Kontroli i Zapobiegania Chorobom (CDC), artykuły w czasopismach akademickich oraz wiodące strony internetowe poświęcone psychologii i zdrowiu psychicznemu. Źródła te odegrały kluczową rolę w dostarczaniu aktualnych i uznanych na całym świecie informacji zdrowotnych, które stanowią podstawę treści wykorzystywanych w chatbotcie.

Polityka prywatności Chatbota



Chatbot ALEX korzysta z platformy Chatfuel w celu zachowania standardów prywatności i ochrony danych, aby zapewnić poufność i bezpieczeństwo informacji o użytkownikach. Podczas dyskusji na temat zdrowia seksualnego i reprodukcyjnego prywatność nie jest tylko preferencją, ale i koniecznością. Zapewnienie prywatności sprzyja bezpiecznemu środowisku, w którym użytkownicy mogą szukać i otrzymywać informacje bez obawy przed osądem lub ujawnieniem. Jak podkreślono w wytycznych Komisji Europejskiej dotyczących wykorzystania sztucznej inteligencji⁴, poszanowanie prywatności i zapewnienie ochrony danych ma kluczowe znaczenie dla utrzymania zaufania i bezpieczeństwa użytkowników w kontekście edukacyjnym.

• ZASADY POSTĘPOWANIA Z DANYMI NA CHATFUEL

Chatfuel, platforma obsługująca ALEXA, wdraża kilka kluczowych zasad dotyczących przetwarzania danych, które są zgodne z międzynarodowymi standardami, w tym z ogólnym rozporządzeniem o ochronie danych (RODO), kładąc nacisk na przejrzystość, bezpieczeństwo i odpowiedzialność:

.....

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

- **Gromadzenie danych:** ALEX gromadzi tylko niezbędne dane wymagane do optymalizacji interakcji z użytkownikiem i zwiększenia funkcjonalności chatbota. Obejmuje to dane wprowadzane przez użytkowników podczas interakcji z chatbotem, takie jak zapytania dotyczące tematów zdrowotnych i informacje zwrotne.
- **Wykorzystanie:** Zebrane dane są wykorzystywane przede wszystkim do przetwarzania pytań użytkowników i poprawy dokładności chatbota w dostarczaniu odpowiednich i spersonalizowanych informacji zdrowotnych. Wykorzystanie danych jest ograniczone wyłącznie do zakresu operacyjnego chatbota bez jakiegokolwiek zewnętrznego i komercyjnego ich użycia.



- **Dostęp:** Dostęp do danych osobowych jest ograniczony do personelu projektu odpowiedzialnego za konserwację i ulepszanie chatbota, z zapewnieniem, że jest zgodny z przepisami dotyczącymi prywatności i niezbędny do działania systemu.
- **Okres przechowywania:** Dane osobowe są przechowywane wyłącznie przez okres niezbędny do realizacji zamierzonych celów, po czym są bezpiecznie usuwane. Okres ten jest ograniczony do minimum wymaganego do utrzymania skuteczności i szybkości reakcji chatbota.

• PRAWA UŻYTKOWNIKA W RAMACH POLITYKI PRYWATNOŚCI CHATFUEL

Struktura Chatfuel zapewnia użytkownikom określone prawa dotyczące ich danych osobowych⁵, wzmacniając zaangażowanie w ochronę prywatności użytkowników:

- ✓ **Prawo dostępu:** Użytkownicy mają prawo dostępu do swoich danych osobowych przetwarzanych przez chatbota w celu przeglądu i weryfikacji zgodności z prawem.
- ✓ **Prawo do korekty:** Użytkownicy mogą zażądać korekty swoich danych osobowych, jeśli uważają, że są one niedokładne lub niekompletne.
- ✓ **Prawo do usunięcia:** Użytkownicy mają prawo zażądać usunięcia swoich danych osobowych, gdy nie są one już potrzebne do celów, dla których zostały zebrane, lub w przypadku wycofania zgody, na której opiera się przetwarzanie.
- ✓ **Prawo do informacji:** Użytkownicy otrzymują przejrzyste informacje o tym, w jaki sposób ich dane są gromadzone, wykorzystywane i chronione. Informacje te są łatwo dostępne na platformie chatbota i wyszczególnione w dokumentacji polityki prywatności Chatfuel.

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



Gdy użytkownicy udostępniają osobiste informacje zdrowotne online, narażają się na kilka zagrożeń:

- **Nieautoryzowany dostęp i naruszenie danych:** Nieautoryzowany dostęp może nastąpić w wyniku włamania lub niewystarczających środków bezpieczeństwa, co może spowodować ujawnienie lub niewłaściwe wykorzystanie poufnych informacji.
- **Napiętnowanie społeczne i cyberprzemoc:** Ze względu na prywatny charakter zdrowia seksualnego i reprodukcyjnego, ujawnienie danych osobowych może narażać użytkowników na stygmatyzację społeczną lub cyberprzemoc, narażając ich na cierpienie psychiczne i izolację społeczną.

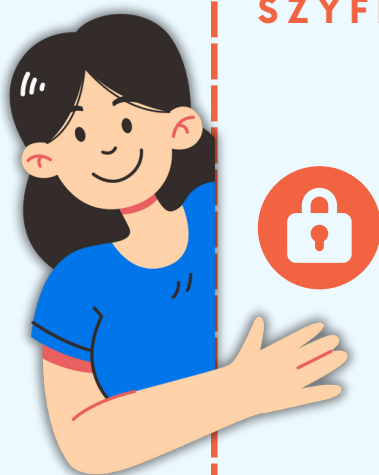
- **Silne hasła:** Twórz silne, unikalne hasła do kont, aby zapobiec nieautoryzowanemu dostępowi. Korzystanie z menedżerów haseł (takich jak usługa Google Chrome) może pomóc w zarządzaniu i generowaniu złożonych haseł.
- **Uwierzytelnianie dwuskładnikowe (2FA):** Tam, gdzie jest to możliwe, włączenie 2FA dodaje dodatkową formę bezpieczeństwa, ponieważ wymaga nie tylko hasła, ale także drugiego czynnika, takiego jak kod wysłany na urządzenie mobilne, aby uzyskać dostęp do kont.
- **Rozpoznawanie i unikanie oszustw:** Użytkownicy powinni być czujni na phishing i inne oszustwa, których celem są dane osobowe w mediach społecznościowych i wiadomościach e-mail.
- **Regularne aktualizacje oprogramowania:** Dbanie o aktualność oprogramowania, takiego jak używane media społecznościowe, ma kluczowe znaczenie, ponieważ aktualizacje często zawierają poprawki luk w zabezpieczeniach, które mogą zostać wykorzystane przez hakerów.



Dlatego też, aby zmniejszyć ryzyko związane z interakcjami online, oto kilka najlepszych praktyk, których użytkownicy powinni przestrzegać:

• FUNKCJE BEZPIECZEŃSTWA ALEXA

ALEX zawiera kilka specjalnych funkcji bezpieczeństwa, aby zapewnić ochronę danych użytkownika:



SZYFROWANIE DANYCH



Wszystkie dane przesyłane między użytkownikami a chatbotem są szyfrowane, aby zapobiec ich przechwyceniu przez osoby nieupoważnione. Szyfrowanie przekształca czytelne dane w bezpieczny format, który można odczytać lub przetworzyć dopiero po odszyfrowaniu, zapewniając poufność i integralność danych.

ZGODNOŚĆ Z PRZEPISAMI DOTYCZĄCYMI PRYWATNOŚCI



ALEX został zaprojektowany tak, aby był zgodny z RODO i innymi przepisami dotyczącymi prywatności, które nakazują ścisłe protokoły bezpieczeństwa danych i przyznają użytkownikom prawa do ich danych osobowych. Zgodność ta nie tylko chroni chatbota przed konsekwencjami prawnymi, ale także zapewnia użytkownikom o jego zaangażowaniu w ich prywatność.

W przypadku naruszenia prywatności związanego z wrażliwymi informacjami, zespół ALEX może zapewnić użytkownikom bezpośredni dostęp do usług wsparcia. Usługi te oferują wskazówki dotyczące zarządzania i łagodzenia skutków ujawnienia danych. Aby uzyskać więcej informacji, skontaktuj się z nami na stronie projektu: alexbot.eu.



WNIOSKI



Chatbot ALEX został zaprojektowany jako innowacyjne i niezbędne narzędzie do dostarczania dostępnych, holistycznych i wiarygodnych informacji na temat zdrowia seksualnego i reprodukcyjnego (SRH). Niniejszy podręcznik służy jako przewodnik pomagający użytkownikom skutecznie poruszać się po ALEXIE i zmaksymalizować jego potencjał edukacyjny. Chatbot został stworzony z myślą o wzmocnieniu pewności siebie młodych ludzi dzięki dokładnej wiedzy, umożliwiając podejmowanie świadomych decyzji dotyczących ich zdrowia i dobrego samopoczucia w bezpiecznym, wolnym od osądów i interaktywnym środowisku cyfrowym.

• WZMACNIANIE PEWNOŚCI SIEBIE NASZYCH UŻYTKOWNIKÓW POPRZECZ WIEDZĘ

W świecie, w którym powszechna jest dezinformacja, ALEX wyróżnia się jako zaufany cyfrowy towarzysz, który pomaga użytkownikom w otrzymywaniu wiarygodnych, popartych naukowo informacji na temat zdrowia reprodukcyjnego i seksualnego. Projekt chatbota kładzie nacisk na prywatność, dostępność i zaangażowanie, co czyni go wyjątkowym i cennym zasobem dla młodych osób, które mogą mieć trudności z poszukiwaniem informacji w tradycyjnych źródłach. Używając jasnego, łatwego do zrozumienia języka i prezentując wiedzę w sposób zgodny z preferencjami użytkowników, ALEX zachęca do samodzielnego odkrywania i uczenia się we własnym tempie.

• PODSUMOWANIE KLUCZOWYCH FUNKCJI ALEXA

Aby zapewnić płynne i efektywne doświadczenie użytkownika, niniejszy podręcznik zawiera szczegółowe wskazówki dotyczące podstawowych funkcji ALEXA. Poniżej znajduje się podsumowanie głównych cech chatbota:

INTERAKTYWNE I MULTIMEDIALNE PORADY

ALEX zawiera quizy, infografiki, GIF-y i wizualizacje, aby zaangażować użytkowników i zwiększyć ich zrozumienie kluczowych tematów.

SPERSONALIZOWANE PORADY

Chatbot zapewnia dostosowane odpowiedzi w oparciu o tematy wybrane przez użytkownika, zapewniając, że otrzymuje on informacje istotne dla swoich konkretnych potrzeb.

WIARYGODNE I SPRAWDZONE PRZEZ EKSPERTÓW TREŚCI

Wszystkie lekcje i odpowiedzi są poparte renomowanymi źródłami, w tym WHO, CDC i publikacjami akademickimi.

POUFNOŚĆ

ALEX oferuje bezpieczną i prywatną przestrzeń, w której użytkownicy mogą zadawać delikatne pytania bez obawy o osąd.

PRZYJAZNA DLA UŻYTKOWNIKA NAWIGACJA

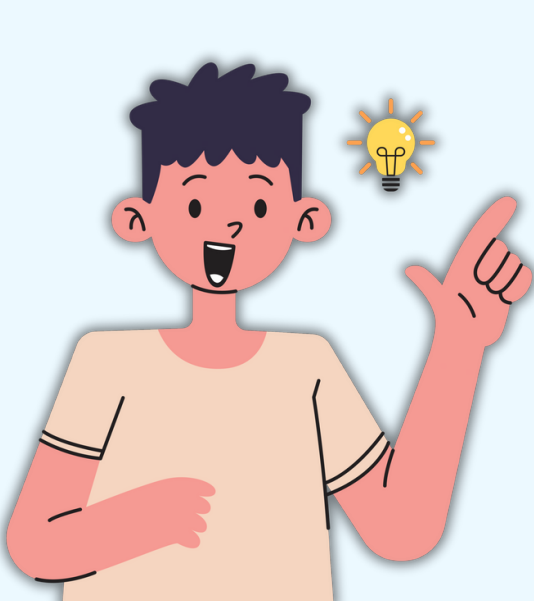
Dzięki ustrukturyzowanym konwersacjom, predefiniowanym przyciskom i poleceniom opartym na słowach kluczowych, ALEX zapewnia płynną obsługę dla wszystkich użytkowników.

DOSTĘPNOŚĆ 24/7

W przeciwieństwie do tradycyjnych środowisk edukacyjnych lub konsultacji zdrowotnych, ALEX jest dostępny w dowolnym momencie, umożliwiając użytkownikom znalezienie informacji zawsze, gdy ich potrzebują.

WIELOJĘZYCZNE WSPARCIE

Dzięki zawartości dostępnej w wielu językach, ALEX zapewnia inkluzywność dla zróżnicowanej globalnej publiczności.



KLUCZOWE FUNKCJE

Z A A N G A Ź O W A N I E W U M I E J Ę T N O Ś C I C Y F R O W E I D O B R E S A M O P O C Z U C I E

Oprócz edukacji w zakresie zdrowia reprodukcyjnego i seksualnego, ALEX wspiera umiejętności dygitalne, zachęcając użytkowników do krytycznej oceny informacji online i praktykowania bezpiecznych zachowań cyfrowych. Chatbot zawiera wskazówki dotyczące identyfikowania wiarygodnych źródeł, zapewniania prywatności w Internecie i rozpoznawania dezinformacji, wyposażając młodych użytkowników w podstawowe umiejętności odpowiedzialnego poruszania się w przestrzeni cyfrowej.

Rozwój ALEXA odzwierciedla zaangażowanie na rzecz inkluzywności, innowacji i wzmocnienia pozycji młodzieży. Łącząc edukację z technologią, chatbot nie tylko dostarcza informacji na temat zdrowia reprodukcyjnego i seksualnego, ale także promuje otwarte, wolne od stygmatyzacji dyskusje na drażliwe tematy. Niezależnie od tego, czy jest używany przez młode osoby poszukujące odpowiedzi, czy przez nauczycieli ułatwiających dyskusje na temat zdrowia reprodukcyjnego i seksualnego, ALEX może służyć jako zaufane, wspierające narzędzie, które promuje świadome podejmowanie decyzji i holistyczne podejście.

Ponieważ technologia nadal kształtuje sposób, w jaki uzyskujemy dostęp do wiedzy, ALEX stanowi krok naprzód w cyfrowej edukacji w zakresie zdrowia seksualnego i reprodukcyjnego, zapewniając każdej młodej osobie dostęp do zasobów potrzebnych do poruszania się po tych tematach z pewnością i jasnością przekazu.



BIBLIOGRAFIA



- 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/>.



**Dofinansowane przez
Unię Europejską**

Sfinansowane ze środków UE. Wyrażone poglądy i opinie są jedynie opiniami autora lub autorów i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy i opinie Unii Europejskiej lub Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Edukacji i Kultury (EACEA).

NUMER PROJEKTU: 2022-2-BE04-KA220-YOU-000100193



LogoPsyCom



GoINNO



arteria
foundation



**CO
EFFICIENT**

ASSOCIATION FOR COMMUNITY DEVELOPMENT