

## Willkommen bei HOMEWORK-BUDDY

Füge hier Informationen über dich und dein Lernen ein, damit dein HOMEWORK-BUDDY ideal auf dich abgestimmt ist.

Name  
Alter  
Klasse  
Bundesland  
meine Fächer  
Lieblingsfächer  
Fächer, die ich nicht so mag  
Das mache ich ganz gerne  
Das mache ich nicht so gerne  
Lernzeit pro Tag (Empfehlung wird vorgeschlagen)  
Wochenplan erstellen

Slide 1 Setup page for first login

### Questionnaire

- Name, age, class, state, favorite subjects, subjects I don't like (depending on mood you get the suggestion to start with sth you like or don't like, on a good day it suggests you start with sth you don't like, on a not so good day suggestions will be sth you like doing), set fixed daily timeframe (suggestions are given for each class/ age: grade 3-4: 45min, grade 5-6: 60 min, grade 7-8: 75 min, grade 9+: 90 min, create a weekday learning plan

## Wähle deinen HOMEWORK-BUDDY



Slide 1.2 first log-in setup choose your homework buddy



Slide 2 general menu

Links to:

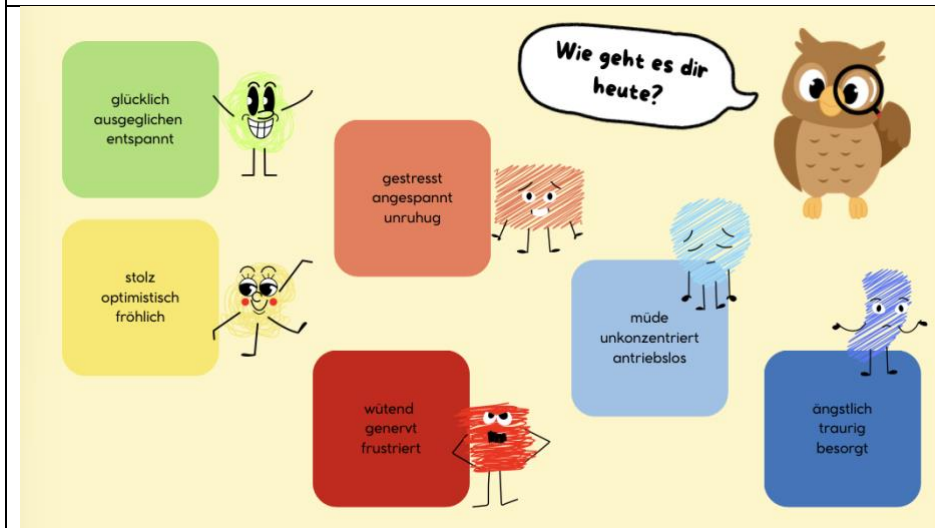
- Check-in
- Home-board
- Project-boards
- Timeouts (5 min break activities)
- Statistics
- Settings
- Bottom right corner: link to parents-corner (can check kid's progress)

Gives overview over earned rewards

- 1 star for each day the set time was fulfilled
- Shooting star for a 5 day streak
- Galaxy 4 week streak

Maybe tool for later:

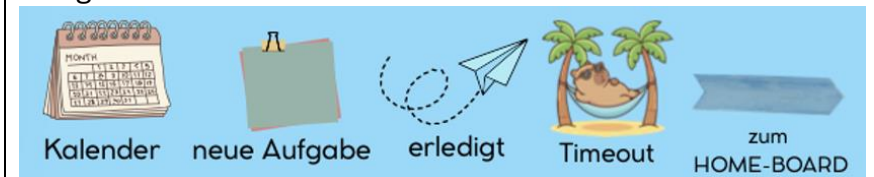
- Book a tutor/or expert

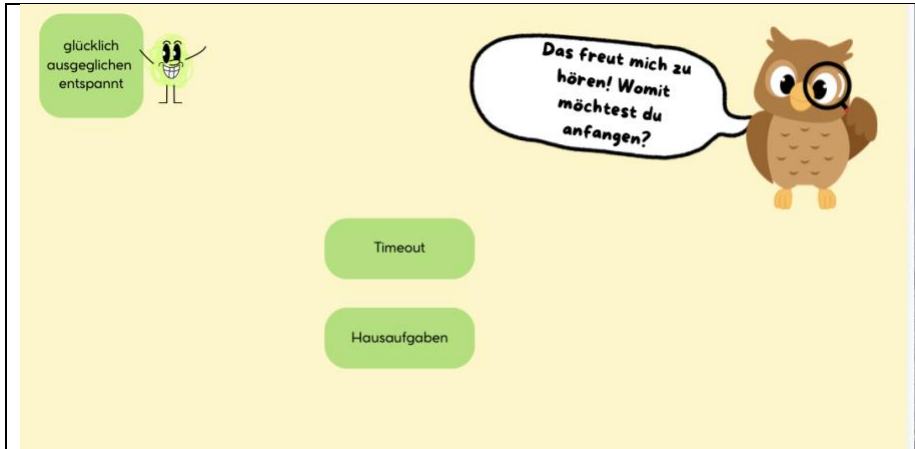
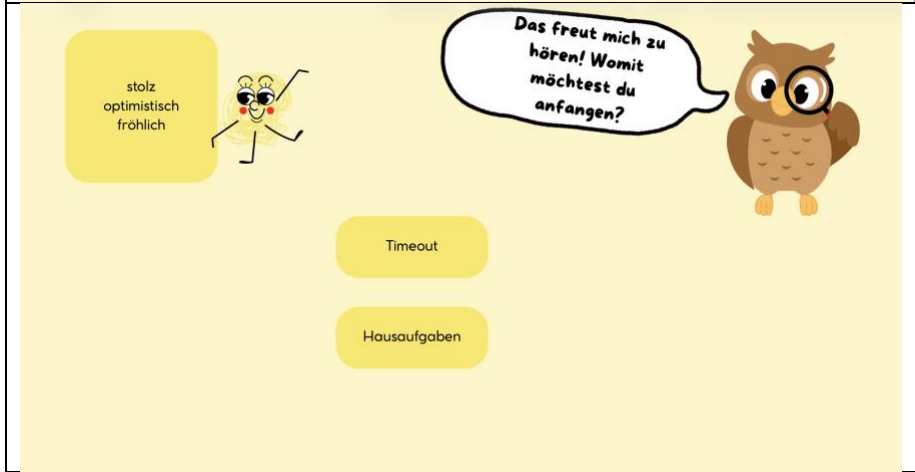
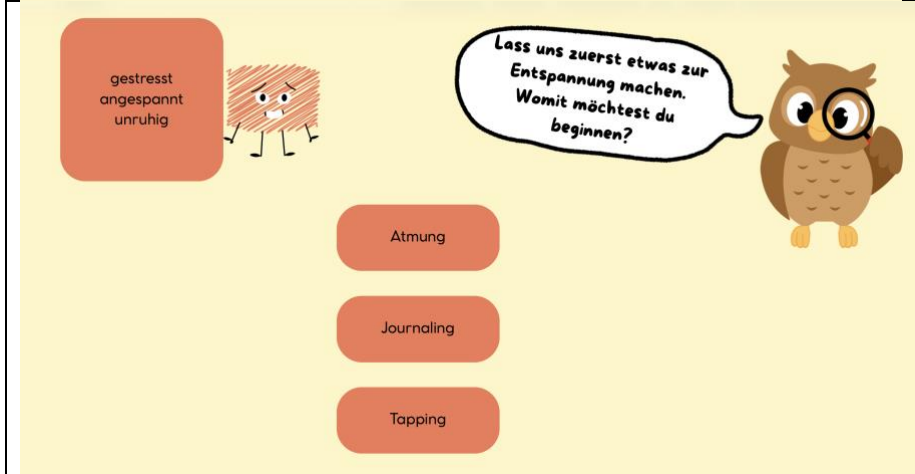


Slide 3: Check in

check in how you are doing today

these Icons should be on the bottom of every page for navigation



 <p>glücklich ausgeglichen entspannt</p> <p>Das freut mich zu hören! Womit möchtest du anfangen?</p> <p>Timeout</p> <p>Hausaufgaben</p>		<p>Slide 3.2.1 Check- in Happy</p> <p>happy student gets to choose between going straight to homework or starting with a timeout to refresh</p> <p>Depending on your daily mood different timeouts will be suggested.</p> <p>e.g. if you are feeling down you start with a short activating activity</p> <p>if you are stressed or angry you might start with a breathing or tapping activity</p>
 <p>stolz optimistisch fröhlich</p> <p>Das freut mich zu hören! Womit möchtest du anfangen?</p> <p>Timeout</p> <p>Hausaufgaben</p>		<p>Slide 3.2.2 Check- in optimistic</p>
 <p>gestresst angespannt unruhig</p> <p>Lass uns zuerst etwas zur Entspannung machen. Womit möchtest du beginnen?</p> <p>Atmung</p> <p>Journaling</p> <p>Tapping</p>		<p>Slide 3.2.3 Check- in stressed</p> <p>Choose your timeout</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Breath</li> <li>• Journaling</li> <li>• tapping</li> </ul>

wütend  
genervt  
frustriert



Lass uns zuerst den Frust  
loswerden. Womit legen  
wir los?



Atmung

Tapping

Journaling


Bewegung

### Slide 3.2.4 Check- in angry


Choose your timeout

- Breath
- Journaling
- Tapping
- Physical activity

müde  
unkonzentriert  
antriebslos



Dann muss zuerst eine  
kurze Pause her. Womit  
willst du anfangen?



Atmung

Tapping

Bewegung

### Slide 3.2.5 Check- in feeling down

Choose your timeout

- Breath
- Tapping
- Physical activity

ängstlich  
traurig  
besorgt

Das schauen wir uns  
zuerst genauer an. Womit  
wilst du anfangen?

Journaling    Tapping

Atmung    Bewegung

### Slide 3.2.5 Check- in feeling afraid/sad

Choose your timeout

- journaling
- Breath
- Tapping
- Physical activity

Bis Fach/ Farbe

Was?  \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

geschätzte Zeit **29:57** erstellen

Aufgabe wiederholen

täglich alle x Tage  
wöchentlich monatlich

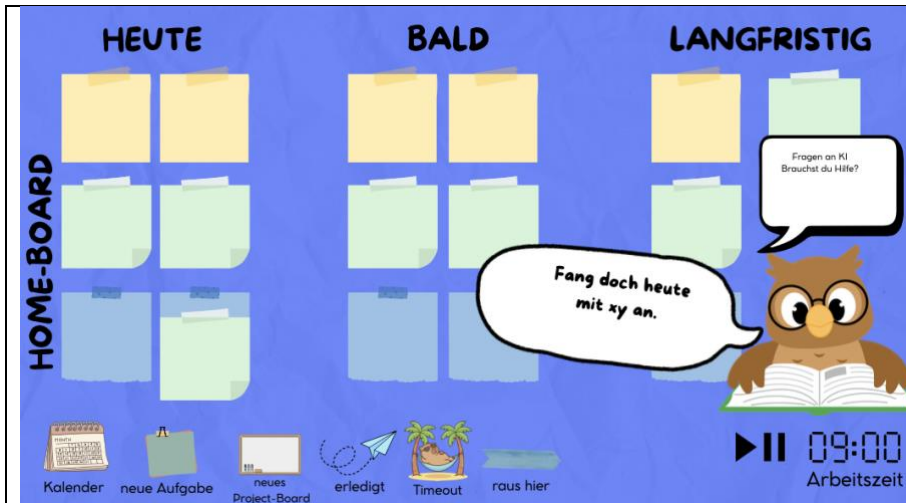
Welche neuen Hausaufgaben hast du?

### Slide 3.2.3 New assignments

If you click homework button you can add new homework assignments

- Due date
- Subject/colour (every subject has a color)
- What, eg. English hw: workbook p 12 ex 3, vocab p 157
- Estimated time

On the right you can choose if it needs to be repeated, daily, every x days, weekly, monthly



#### Slide 4 homeboard

This is the heart of the app. Every student sets a daily timeframe, they want to spend daily to work on their homework. This board tells you what you need to do today, what do you need to prioritize.

#### Today

- All the assignments that are due tomorrow, daily vocab practice,...
- Depending on your preferences for subjects, estimated time length I makes you suggestions with what to start

#### Soon

- Everything that is due to the new 2-5 days
- Once you finish you daily assignments and have still time in your daily timeframe you start working on these assignments

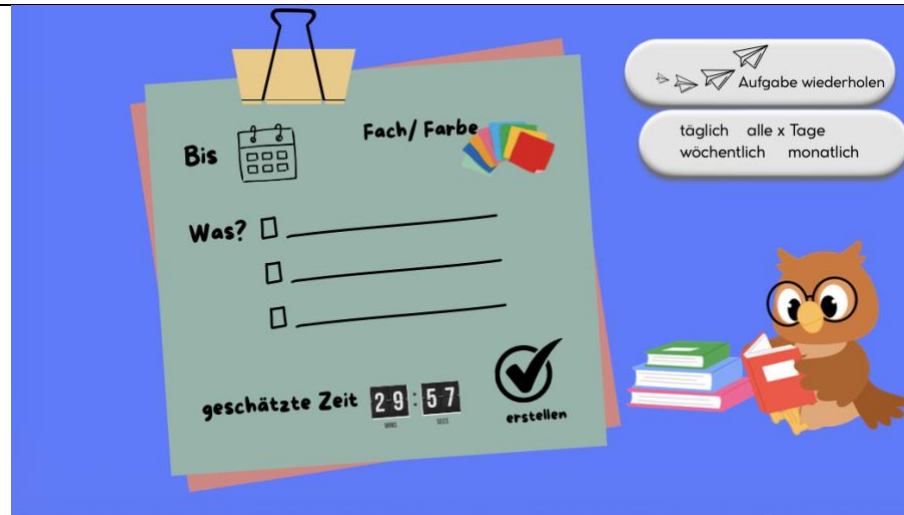
#### longterm

- Next two weeks
- Eg. Classtests that are coming up, presentations that you have to do
- The idea is that when a student set a 60 min timeframe but is already done after 40 min, the homework buddy makes suggestion on what to do with the remaining time, eg. a class test is coming up. Do you already know what it is about? Do you have all the necessary worksheets,...Maybe even a selfevaluation on the topics,...
- Also you can set longterm goal, e.g. improve in English, then the buddy might suggest, revising grammar/vocab, ...

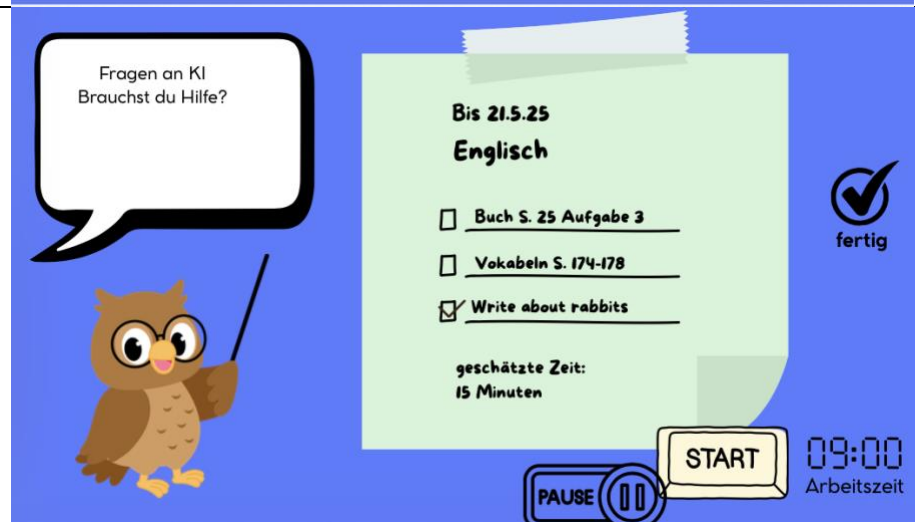
At the bottom you links to

- Calender: you can see and add your upcoming classtest
- New assignment: add new assignments
- Create a new project board

- Finished assignments: overview of finished assignments
- Timeout
- Exit
- Working time

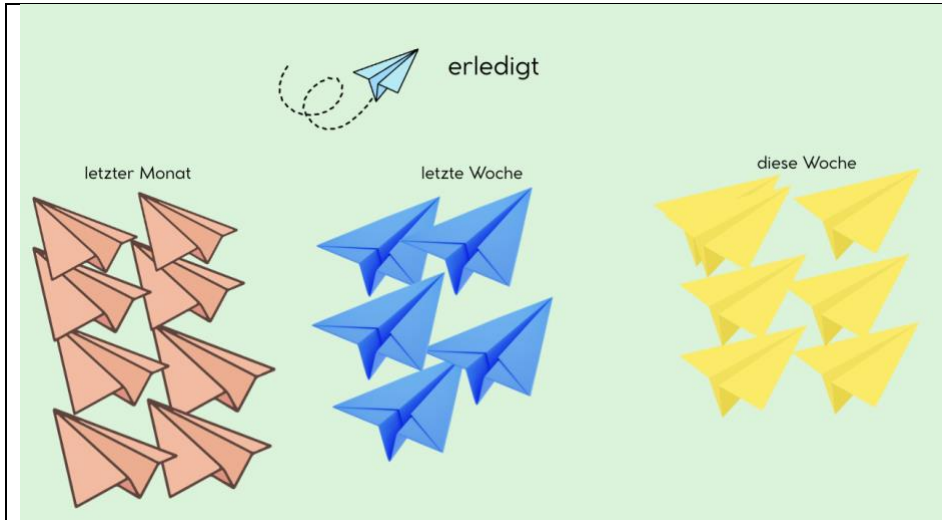


#### Slide 4.1 New assignments



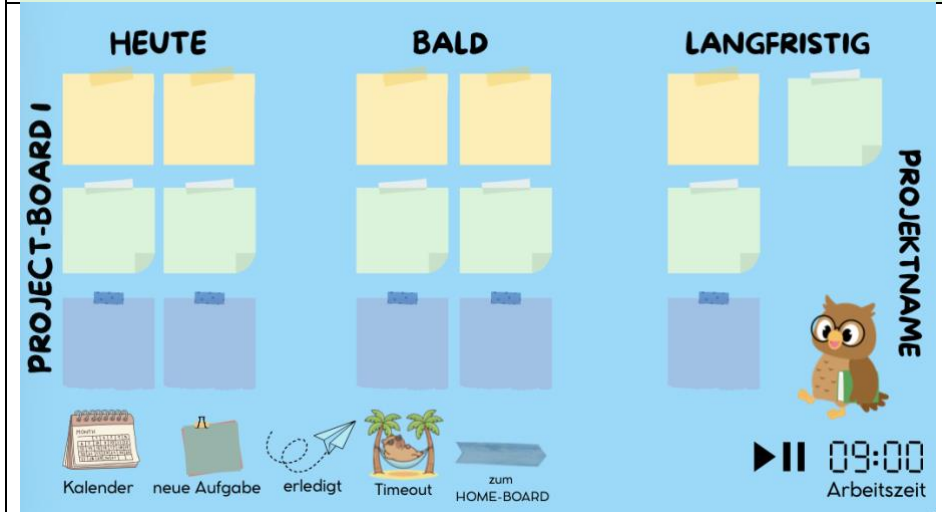
#### Slide 4.2 Working on an assignment

- Tells you your assignments for a subject
- Start/pause button
- Assignment time: can be compared to estimated time, if big difference buddy might ask if you are still concentrated and want to do a 5 min timeout for efficient and concentrate working
- For longer assignments, the buddy asks you after 25-40 min (depending on age) if you want to take a timeout for better concentration
- Later: ask AI for help
- Once a task is done the post it turns into a paper airplane and flies off to finished assignments☺



Slide 4.3 finished assignments airport

- Last month
- Last week
- This week
- today



Slide 5 Project board

Here you can set up a new kanban board for project, e.g. a biology presentation, Have to build a rocket for physics



## Timeout-Insel

Atmung

wach werden

Tapping

runterkommen

Journaling

entspannen

Bewegung

aufmuntern

Kreativ

loslassen



## Slide 6 Time island

You can choose timeout activity or by mood

Activity:

- breath
- tapping
- journaling
- physical activity
- creative

by mood

- wake up
- calm
- relax
- cheer up
- letting go

## JOURNALING PRÜFUNGSANGST



### EINLEITUNG

Was ist Angst überhaupt? Sie ist ein uralter Schutzmechanismus, der dafür sorgen soll, dass du sicher bist und nicht von einem Säbelzahniger gefressen wirst. Heute werden wir selten von wilden Tieren bedroht, dennoch meldet sich die Angst, auch wenn unser Überleben gar nicht bedroht ist. Jeder von uns kennt Angst und weiß, sie fühlt sich nicht besonders gut an. In dieser kleinen Journaling-Aktivität, gehst du deiner Angst etwas auf den Grund und lernst sie besser kennen. Ziel ist, dass sie dir dann nicht mehr wie ein unbekanntes Monster vorkommt und du sie besser einschätzen und kontrollieren kannst. Manchmal ist es schon ein großer Schritt in Richtung weniger Angst, wenn du weißt, was dir die Angst eigentlich sagen will.

### JOURANLING STEP BY STEP

- Setze dich aufrecht und entspannt hin, Füße auf dem Boden und atme einmal tief ein und aus.
- **Wie groß ist deine Prüfungsangst jetzt?** Notiere eine Zahl zwischen 0 und 10.  
0= keine Angst, 10=sehr starke Angst  
**Notiere zu den folgenden Fragen alles, was dir einfällt.** Hier gibt es kein richtig oder falsch. Spüre einfach in dich hinein und schau, welche Worte dir in den Sinn kommen.
- **Wo steckt die Angst im Körper?** Notiere dir die Stellen.
- **Wie fühlt sich die Angst dort an?** (Zum Beispiel: heiß, kalt, verschwitzt, zitternd, schwarz, rot, laut, dunkel, ziehend, schmerzhaft...)
- **Wenn die Angst sprechen könnte, was würde sie sagen?** Häufig malt uns die Angst ein schlimmes Worst-Case-Szenario. Wie sieht das in deinem Fall aus?
- **Was könntest du der Angst entgegen?** Was könnte im besten Fall passieren?
- **Kannst du die Angst bitten, freundlich zu dir zu sein?** Vergiss nicht, Angst ist immer für dich und soll dein Leben schützen. Wenn sie gemein und kritisch zu dir spricht, stell dir vor, sie würde so mit einer Freundin/einem Freund von dir sprechen? Was würdest du ihr sagen?
- **Wie groß ist deine Prüfungsangst jetzt?** Notiere eine Zahl zwischen 0 und 10.
- **Folgende Übungen können dir helfen:** Tapping Prüfungsangst, Atmung Angst loslassen.



## Slide 6.1 example for journaling activity

Reducing fear of exams

Maybe as a slide show showing one question at a time

## ATMUNG ANGST LOSLASSEN



### EINLEITUNG

Stress und Angst versetzen deinen Körper in Alarmbereitschaft. Wie wenn du vor einer realen Gefahr wie einem wilden Tier fliehen musst, beschleunigt sich darum dein Herzschlag, deine Atmung wird schneller und dein Nervensystem schaltet in den Kampf-oder-Flucht-Modus um. Diese Alarmbereitschaft ist wichtig, wenn es darum geht, sich vor einer Bedrohung in Sicherheit zu bringen. Dein Körper nimmt alle Energiereserven für den Kampf oder die Flucht. Wenn Stress anhält und das Nervensystem im Dauerstressmodus ist, kannst du nicht mehr klar denken und zur Ruhe kommen. In einer Prüfung zum Beispiel, ist das nicht besonders hilfreich. Um deinem Nervensystem zu helfen, wieder in den Ruhemodus zu kommen, hilft es, den Atem bewusst zu kontrollieren. Damit signalisierst du deinem Körper, dass du in Sicherheit bist und dein Körper und dein Denken können wieder normal arbeiten.

### VORBEREITUNG

- Bevor du beginnst, setze dich bequem und aufrecht hin und stelle beide Füße auf den Boden.

### ATMUNG STEP-BY-STEP

- Atme durch die Nase ein und aus.
- Lege eine Hand auf den Bauch und eine auf die Brust. Fokussiere dich auf die Hände und spüre wie sie sich heben und senken.
- Lasse deinen Atem immer langsamer und tiefer werden. Nimm mehrere tiefe Atemzüge.
- Atme nun besonders tief ein und halte deinen Atem an. Spüre dabei wie die Spannung in dir ansteigt. Wenn du spürst, dass sich eine Spannung aufgebaut hat, atme kräftig aus und versuche alle Anspannung auszuatmen.
- Nimm 2-3 normale Atemzüge und wiederhole das Luft anhalten 3x.
- Atme zum Schluss ein paar Mal ruhig in normalem Tempo ein und aus. Wie geht es dir jetzt?



Slide 6.2 example for breathing activity  
Maybe also as a short guided audio, video or slideshow

## TAPPING PRÜFUNGSANGST



### SO GEHT'S

In diesem Tapping geht es darum, Anspannung durch Prüfungsangst zu reduzieren. Klopfe jeden Punkt so lange mit 2-3 Fingern, wie es sich gut anfühlt. Während du die einzelnen Punkte klopfst, sprich oder denke die dazu gehörigen Sätze auf der Rückseite.

### VORBEREITUNG

- Bevor du beginnst, setze dich bequem und aufrecht hin und stelle beide Füße auf den Boden.
- Atme einmal tief ein und aus.
- Wie groß ist deine Prüfungsangst jetzt?  
0= keine Angst, 10=sehr starke Angst

### NACH DEM TAPPING

- Wie groß ist deine Prüfungsangst jetzt?  
0= keine Angst, 10=sehr starke Angst
- Wenn die Angst noch größer als 3 ist, wiederhole das Tapping noch einmal.

**1. Karate chop**  
(3x wiederholen) Auch wenn ich vor dieser Prüfung Angst habe, bin ich gut und richtig, wie ich bin.

**2. Augenbraue**  
Ich habe solche Angst vor dieser Prüfung. Was wenn ich vollkommen versage?

**3. neben dem Auge**  
Ich will diese Prüfung nicht machen.

**4. unter dem Auge**  
Obwohl ich diese Prüfung nicht machen will, bin ich gut und richtig wie ich bin.

**5. unter der Nase**  
Ich glaube an mich und mag mich, obwohl ich Angst habe.


**6. Kinn**  
Ich glaube an mich. Es ist nur eine Prüfung.

**7. unterm Schlüsselbein**  
Ich darf mich entspannen und wieder klarer denken.

**8. Unterm Arm**  
Ich darf mich in diesem Augenblick entspannen und gelassen fühlen.

**9. Auf dem Kopf**  
Ich glaube an mich und bin zuversichtlich.

Slide 6.3 example for tapping activity  
Maybe also as a short guided audio, video or slideshow

 <p><b>Sternenhimmel</b></p> <p>Sterne 5</p> <p>Sternschnuppen 22</p> <p>Galaxien 1</p> <p>noch 3 Lerntage bis zur nächsten Sternschnuppe noch 23 Lerntage bis zur nächsten Galaxie</p>	<p>Statistics</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Telling you how many stars, shooting stars and galaxies you have collected</li> <li>• Telling you how many days until you earn your next shooting star and next galaxy</li> </ul>
	<p>Parents corner</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gives you an oversight of which exercises your kid has done</li> <li>• Time spend learning</li> <li>• Amount of timeouts</li> <li>• If AI: what did kid ask</li> <li>• upcoming classtest</li> <li>• maybe additional info for how to support studying of kid</li> </ul>

## Willkommen bei HOMEWORK-BUDDY

Füge hier Informationen über dich und dein Lernen ein, damit dein HOMEWORK-BUDDY ideal auf dich abgestimmt ist.

Name

Alter

Klasse

Bundesland

meine Fächer

Lieblingsfächer

Fächer, die ich nicht so mag

Das mache ich ganz gerne

Das mache ich nicht so gerne

Lernzeit pro Tag (Empfehlung wird vorgeschlagen)

Wochenplan erstellen

## Settings

Overview of setting from first check in
