Bildschirmzeit im Griff haben

Das iPad mag Sie dazu verleiten, viel Zeit vor dem Bildschirm zu verbringen. Gleiches gilt für Ihre Enkel, denen Sie das iPad vielleicht zum Spielen oder zum sonstigen Zeitvertreib in die Hand geben mögen. Damit die mit dem iPad verbrachte Zeit nicht ausufert, können Sie die Funktion Bildschirmzeit nutzen, die Sie in den iPad-Einstellungen unter dem Eintrag *Bildschirmzeit* konfigurieren.

13:40 N	ti. 1. Aug.	÷ 67 % ■)	13:40 Mi. 1. Aug.	÷ 6)	/%=
		Bildschirmzeit		Keildschirmzeit	
Einstellungen			Einstellungen	Heute Letzte 7 Tage	
		BILDSCHIRMZEIT Heute, 13:40		iPad von Philip	
1	Philip Kiefer Apple-ID, iCloud, iTunes & App St	iPad von Philip > 2min	Philip Kiefer Apple-ID, iCloud, iTunes & App St	BILDSCHIRMZEIT Heute, 13:	40
				2min	
		Einstellungen		00 Uhr 06 Uhr 12 Uhr 18 Uhr	
	Flugmodus	zmin	Flugmodus		
?	WLAN FRITZIBox 6340 Cable		WLAN FRITZIBox 6340 Cable		
*	Bluetooth Ein	Auszeit > Plane bildschirmfreie Zeit.	Bluetooth Ein	Einstellungen	
		App-Limits		2000	
Ľ	Mitteilungen	Lege Zeitlimits für Apps fest.	Mitteilungen	MEIST VERWENDET	
4 0)	Töne	Wähle Apps, die immer erlaubt sind.	Töne	Einstellungen 2min	>
C	Nicht stören	Beschränkungen	C Nicht stören		
I	Bildschirmzeit	Unangemessenen Inhalt blockieren.	Bildschirmzeit	AKTIVIERUNGEN	
		Bildschirmzeit-Code verwenden		O pro Stunde	
Ø	Allgemein	Verwende einen Code. um deine Einstellungen für die	O Allgemein	00 Uhr 06 Uhr 12 Uhr 18 Uhr	
	Kontrollzentrum	Bildschirmzeit zu sichern, und um mehr Zeit zu erlauben, wenn ein Limit abläuft.	Rontrollzentrum		
۸A	Anzeige & Helligkeit	Geräteübergreifend teilen	Anzeige & Helligkeit	Aktivierungen insgesamt	0
*	Hintergrundbild	Dies kann auf jedem Gerät, das bei iCloud angemeidet ist,	Bintergrundbild	Meiste Aktivierungen	0
	Siri & Suchen	aktiviert werden, um deine kombinierte Bildschirmzeit aufzuführen.	Siri & Suchen		
	Touch ID & Code	Bildschirmzeit deaktivieren	Ouch ID & Code	MITTELUNGEN	
	Batterie		Batterie	0° 0 pro Stune	de
	Datenschutz		Uatenschutz	00 Uhr 06 Uhr 12 Uhr 18 Uhr	
_]			

Die Bildschirmzeit lässt sich in den Einstellungen nicht nur überwachen, sondern Sie können sich auch Limits setzen.

Lassen Sie mich Ihnen die einzelnen Optionen vorstellen, mit der Sie Ihre Bildschirmzeit stets im Griff haben:

- Bildschirmzeit: Wenn Sie in den iPad-Einstellungen den Eintrag Bildschirmzeit wählen, so wird Ihnen oben im Abschnitt Bildschirmzeit eine Statistik zur aktuellen Bildschirmzeit angezeigt. Tippen Sie auf die Statistik, um noch detailliertere Informationen zu erhalten.
- Auszeit: Tippen Sie auf den Eintrag Auszeit, um eine bildschirmfreie Zeit einzurichten. In der bildschirmfreien Zeit sind lediglich Anrufe sowie von Ihnen eigens zugelassene Apps verfügbar.

- App-Limits: Oder möchten Sie Limits nur für bestimmte Apps setzen, beispielsweise für die App Safari, um nicht mehr so viel im Internet unterwegs zu sein? Solche Limits für einzelne Apps richten Sie unter dem Eintrag App-Limits ein.
- Immer erlauben: Unter dem Eintrag Immer erlauben bestimmen Sie, welche Apps auch während der bildschirmfreien Zeit zur Verfügung stehen sollen. Das Hinzufügen oder Entfernen erfolgt ganz einfach per Symbol.

Keildschirmzeit Immer erlauben			
Apps, die immer erlaubt sind, sind während der Auszeit verfügbar bzw. wenn du das App-Limit "Alle Apps & Kategorien" gewählt hast.			
ERLAUBTE APPS:			
Telefon			
e 🖸 Nachrichten			
😑 🗔 FaceTime			
APPS AUSWÄHLEN			
🕂 🛶 Aktien			
🕕 🛃 App Store			
🕀 🛄 Bücher			
🕕 🔲 Dateien			
🕒 📜 Erinnerungen			

Entscheiden Sie mithilfe der Symbole, welche Apps auch während der bildschirmfreien Zeit verfügbar sein sollen und welche nicht.

- Beschränkungen: Unter diesem Eintrag können Sie weitere Beschränkungen vornehmen, die sich beispielsweise auf Käufe im iTunes Store beziehen oder auf erlaubte bzw. verbotene Medieninhalte. Dazu wird ein Bildschirmzeitcode vergeben (den Sie nicht vergessen sollten!) und anschließend die entsprechende Auswahl getroffen. Zu diesem Thema noch dann mehr in Kapitel 14.
- **Bildschirmzeitcode verwenden:** Unter diesem Eintrag deaktivieren Sie den Bildschirmzeitcode wieder.
- Bildschirmzeit deaktivieren: Unter diesem Eintrag deaktivieren Sie die Bildschirmzeit.
- Geräteübergreifend teilen: Schließlich können Sie, dank iCloud, Ihre Einstellungen zu den Bildschirmzeiten auf mehreren Geräten nutzen.