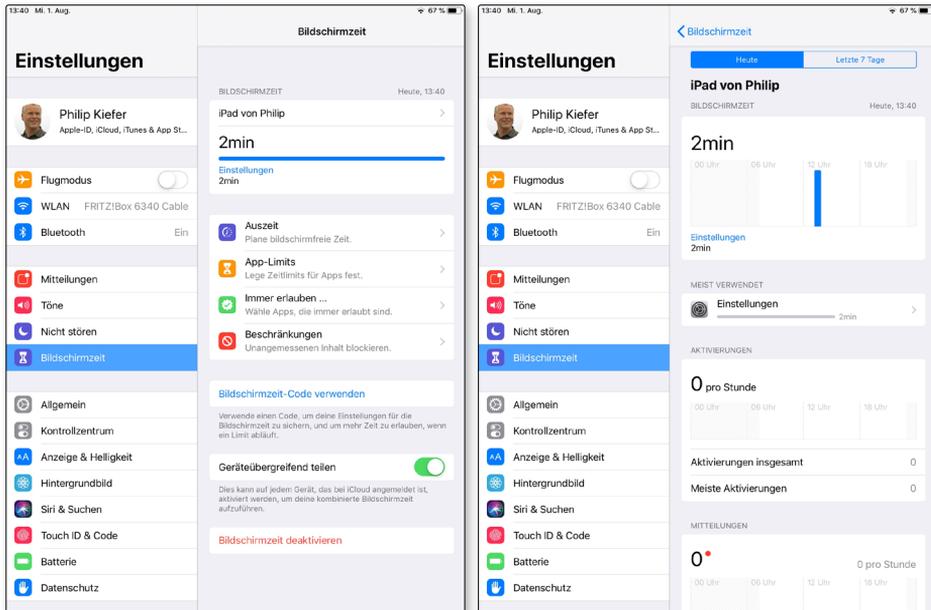


## Bildschirmzeit im Griff haben

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.

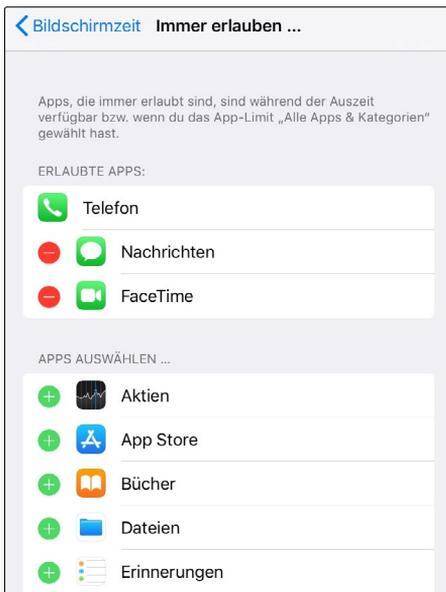


Die Bildschirmzeit lässt sich in den Einstellungen nicht nur überwachen, sondern Sie können sich auch Limits setzen.

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.



*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.