



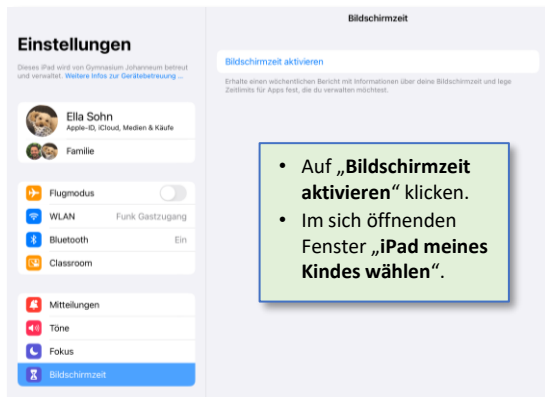
# Einrichtung der Bildschirmzeit auf einem iPad



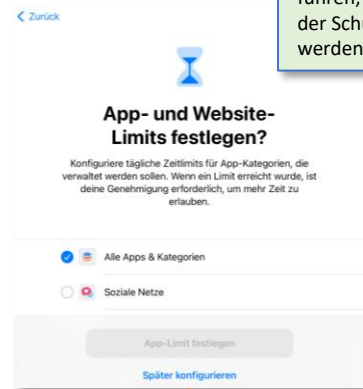
**Mediennutzung** und **Bildschirmzeit** sind wichtige Themen für Sie als Eltern, die ihre Kinder sicher und sinnvoll in der digitalen Welt begleiten wollen. Dabei gibt es keine allgemeingültige Regel, wie lange Kinder vor dem Bildschirm sitzen dürfen oder sollen. Vielmehr kommt es auf das Alter, die Interessen und die Fähigkeiten Ihres Kindes an, sowie auf die Qualität und die Inhalte der genutzten Medienangebote in Form von Apps und Internetseiten. Wir empfehlen, dass Sie als Eltern mit ihren Kindern **gemeinsam Regeln für die Mediennutzung vereinbaren**, die auf ihre individuelle Situation zugeschnitten sind. Jedes Kind braucht seinen eigenen Mix an Freiräumen, Begleitung und Schutz. Lassen Sie sich daher nicht verunsichern, wenn andere Familien andere Vereinbarungen treffen. Trotzdem kann es sinnvoll sein, sich zum Beispiel auf Klassenebene auszutauschen und grobe Eckpunkte festzulegen. Darüber hinaus ist es vorteilhaft für eine erfolgreiche, erzieherische Begleitung, wenn Sie sich für die Medienwelt ihrer Kinder interessieren, ihnen Orientierung und Unterstützung bieten und ihnen auch Alternativen zum Bildschirm aufzeigen.

Mit dieser kleinen Übersicht möchten wir Ihnen Möglichkeiten aufzeigen, wie Sie die **Bildschirmzeit des iPads** Ihres Kindes einstellen und gegebenenfalls mithilfe von gezielten Regeln einschränken können. Um einen Überblick über die Mediennutzung zu bekommen, können Sie zunächst die Bildschirmzeit nur aktivieren, ohne spezielle Limits zu konfigurieren. Sie können dann sehen, wie Ihr Kind das iPad nutzt und gegebenenfalls weitere Einschränkungen vornehmen.

## Einrichtung der Bildschirmzeit:



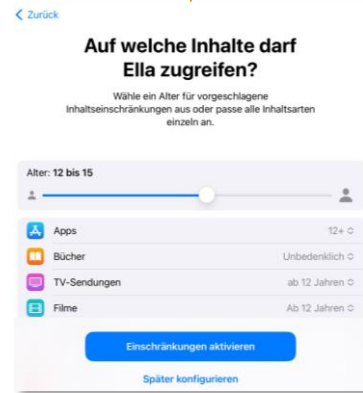
Auf „Bildschirmzeit aktivieren“ klicken. Im sich öffnenden Fenster „iPad meines Kindes wählen“.



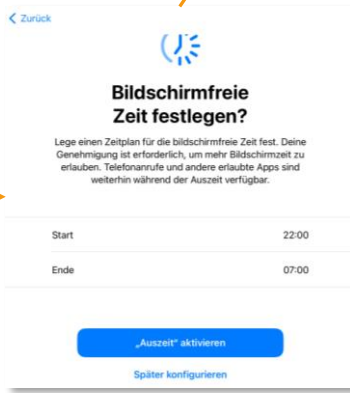
Hier auf „Später konfigurieren“ klicken. Ansonsten werden pauschal alle Apps nach Erreichen des App-Limits blockiert. Das könnte dazu führen, dass während der Schulzeit in der Schule genutzte Apps gesperrt werden. Das muss vermieden werden.



Hier wird ein vierstelliger **Bildschirmzeit-Code** eingestellt, der eine Veränderung der Einstellungen durch Ihr Kind verhindert. Nun können sie im sich öffnenden Fenster „Bildschirmzeit“ die Einstellungen vornehmen:

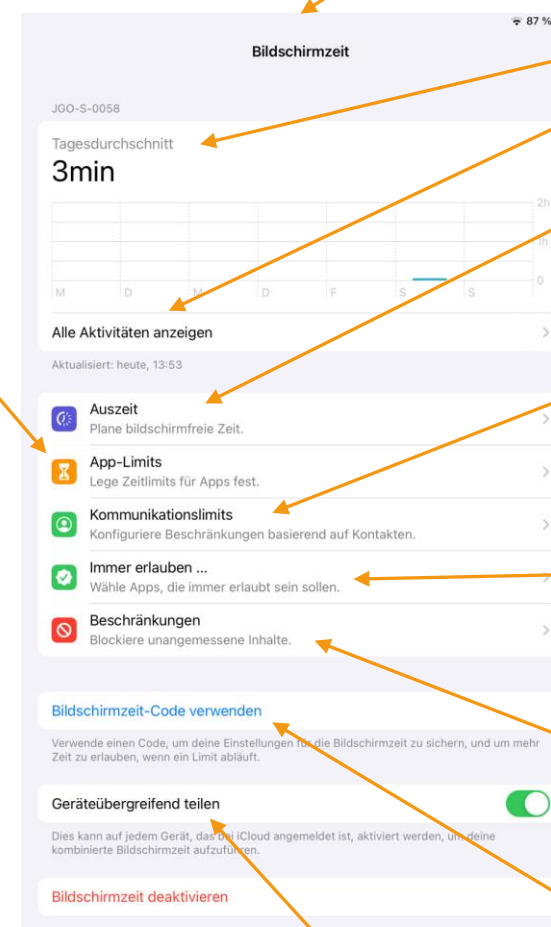
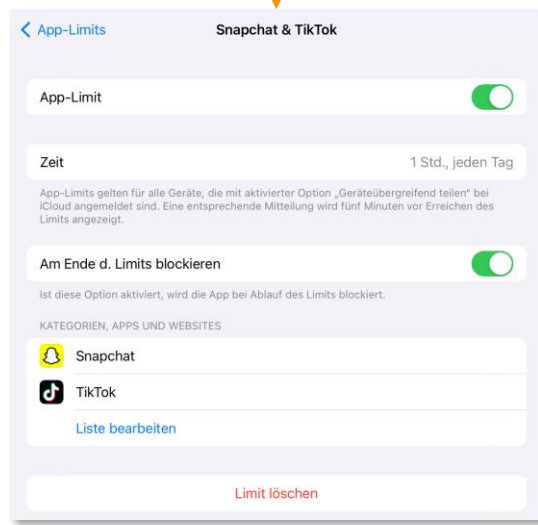


Hier können Sie die vorkonfigurierten, altersentsprechenden Vorgaben wählen oder auf „Später konfigurieren“ klicken.



Die voreingestellten Werte können übernommen werden.

**App-Limits:** Hier können für beliebige auf dem iPad installierte Apps individuelle App-Limits auch mit unterschiedlichen Nutzungszeiten an verschiedenen Tagen konfiguriert werden. Als Beispiel sind hier die beliebten Apps *TikTok* und *Snapchat* auf eine Stunde pro Tag festgelegt. Das bedeutet, dass für beide Apps zusammen eine Stunde Bildschirmzeit die obere Grenze ist. Beispielsweise ist das Limit erreicht, wenn Snapchat 20min und TikTok 40min genutzt werden. Der Schalter „Am Ende d. Limits blockieren“ ist nur einschaltbar, wenn ein Code festgelegt worden ist. Eventuell muss er nochmal eingestellt werden. Es ist durchaus sinnvoll, ein Limit festzulegen, damit die vereinbarten Zeiten eingehalten werden. Noch ein Hinweis: Bitte keine Limits für in der Schule genutzte Apps einstellen!



**Tagesdurchschnitt:** Hier werden die Nutzungsdauern angezeigt. Weitere Infos: „Alle Aktivitäten anzeigen“

**Auszeit:** Hier wird die Zeit eingestellt, in der das iPad nicht genutzt werden soll.

**Kommunikationslimits:** Hier werden Limits für die Apple-Apps *Telefon*, *Facetime* und *Nachrichten* basierend auf iCloud-Kontakten eingestellt.

**Immer erlauben:** Hier werden diejenigen Apps eingestellt, die immer erlaubt sein sollen.

**Beschränkungen:** Hier werden Einstellungen für unangemessene Inhalte vorgenommen.

**Bildschirmzeit-Code:** Es kann sein, dass hier der Code nochmal eingestellt werden muss.

**Geräteübergreifend teilen:** Sollte Ihr Kind weitere Apple-Geräte haben, kann es sinnvoll sein, die Nutzungszeiten geräteübergreifend zu teilen.

Auf folgenden Seiten finden Sie weitergehende Informationen:  
• [Bildschirmzeiten bei Kindern von 11-16 Jahren - klicksafe.de](#)  
• [Mediennutzung in der Familie - Orientierung und Ideen für den digitalen Alltag - medienanstalt-nrw.de](#)  
• [Sucht & Abhängigkeit - klicksafe.de](#)