



App: Apple Bildschirmzeit für Apple Nutzer

Apple Bildschirmzeit – Anleitung für Eltern

Die Bildschirmzeit ist eine integrierte Funktion auf iPhones und iPads, die Eltern hilft, die Gerätenutzung ihrer Kinder zu steuern. Sie eignet sich besonders gut für Familien, die Apple-Geräte nutzen und klare Medienregeln einführen möchten.

Funktionen der Bildschirmzeit

- 📊 Wöchentliche Auswertungen zur Nutzung (App-Zeiten, Entsperrungen, Benachrichtigungen)
- 🕒 App-Limits: tägliche Nutzungszeit pro App oder App-Kategorie
- 🌙 Auszeit: definierte Pausenzeit, in der fast keine App genutzt werden kann (z. B. nachts)
- 🛡️ Inhalts- & Datenschutzbeschränkungen (z. B. Altersfreigaben, Webseiten sperren)
- 🚫 Käufe, Downloads, In-App-Käufe sperren oder genehmigen
- 🗣️ Kommunikationslimits: z. B. nur bestimmte Kontakte erreichbar während Auszeit

1. Voraussetzungen

- iPhone/iPad mit aktueller iOS-Version
- Apple-ID für jedes Kind
- Familienfreigabe aktivieren (Einstellungen → Apple-ID → Familienfreigabe)

2. Bildschirmzeit einrichten (als Eltern)

1. Einstellungen öffnen > Bildschirmzeit
2. Auf den Namen des Kindes tippen (bei aktivierter Familienfreigabe)
3. Bildschirmzeit aktivieren
4. „Dies ist das Gerät meines Kindes“ wählen
5. Elterncode (PIN) festlegen – schützt die Einstellungen



3. Sinnvolle Einstellungen vornehmen

🕒 App-Limits setzen:

- App-Kategorie auswählen (z. B. Spiele, YouTube, TikTok)
- Zeitlimit pro Tag festlegen (z. B. 30 Minuten)

🌙 Auszeit aktivieren:

- Zeitraum festlegen, z. B. 20:00 bis 07:00 Uhr

🚫 Inhalts- & Datenschutzbeschränkungen:

- Altersgerechte Inhalte einstellen (Filme, Apps, Webseiten)
- Unerwünschte Webseiten blockieren

📞 Kommunikationslimits:

- Nur bestimmte Kontakte während der Auszeit erlauben

4. Nutzung überwachen

- Bildschirmzeitberichte ansehen
- Nutzungsdauer und meistgenutzte Apps prüfen
- Regelmäßig besprechen und anpassen

Tipps für Eltern zur sinnvollen Nutzung

- 📅 Wöchentliche Kontrolle gemeinsam mit dem Kind
- 😊 Begrenzungen erklären (z. B. für besseren Schlaf oder Konzentration)
- 🚫 Handyfreie Zonen einführen (z. B. kein Handy am Esstisch)
- 📱 Einstellungen regelmäßig altersgerecht anpassen