



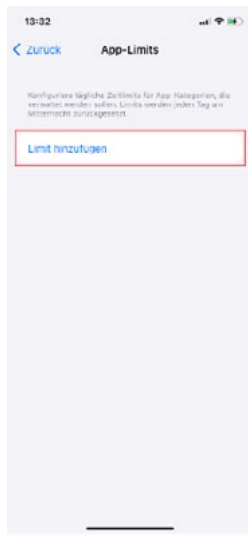
App-Limits und Auszeiten für eine ausgewogene Nutzung einrichten

Auch auf iPads anwendbar.

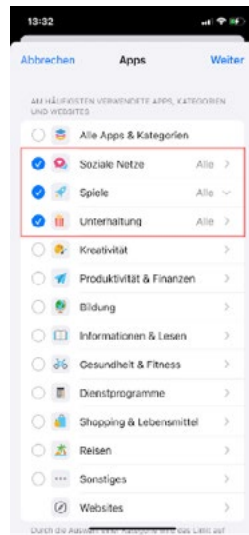
Um eine übermässige Gerätenutzung zu verhindern und bildschirmfreie Zeiten zu etablieren, bietet die Bildschirmzeit-Funktion präzise Kontrollmöglichkeiten für App-Limits und Auszeiten.

Die Festlegung täglicher Zeitlimits für Apps und App-Kategorien erfolgt wie folgt:

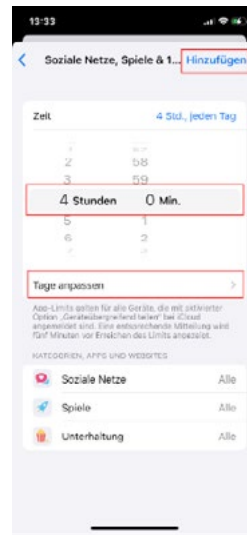
1. Die **Einstellungen**-App öffnen und auf **Bildschirmzeit** tippen.
2. Auf **App-Limits** tippen.
3. Auf **Limit hinzufügen** tippen. Bei Aufforderung den Bildschirmzeit-Code eingeben.
4. Die gewünschte(n) **Kategorie(n)** oder einzelne **Apps** auswählen, für die ein Zeitlimit festgelegt werden soll.
5. Auf **Weiter** (oder **Hinzufügen**) tippen und das gewünschte **Zeitlimit** einstellen (z.B. 1 Stunde und 30 Minuten pro Tag).
6. Die Tage können individuell angepasst werden, um flexiblen Zeitplänen gerecht zu werden.
7. Auf **Hinzufügen** tippen, um das Limit zu speichern.
8. Sobald das festgelegte Zeitlimit erreicht ist, werden die meisten Funktionen und Apps auf dem Gerät automatisch deaktiviert.



Limit hinzufügen



Auswahl der Apps, für die ein Limit eingestellt werden soll



Einstellen, wann und wie lange das Limit aktiv sein soll.