

SCHERMTIJD

Hoe je schermtijd raadplegen?

Een ingebouwde functie

De meeste gsm's hebben tools waarmee je de tijd die je op het scherm en op apps doorbrengt, kan volgen en beheren. Dit helpt jou en je tiener om je bewust te worden van je gewoonten. En het helpt jullie om je online tijd beter te beheren.

Waar te vinden:

IOS (IPHONE/IPAD)

Apple-apparaten hebben een ingebouwde **Schermtijd**-functie, te herkennen aan het zandlopericoon.

Voor een gedetailleerd overzicht van het aantal minuten dat je op elke app doorbrengt, ga je naar **Instellingen > Schermtijd > Bekijk alle activiteit**.

Dankzij de functies **Apparaatvrije tijd** en **Applimieten** kan je de schermtijd voor het hele apparaat of voor specifieke apps instellen.

Je kan ook beperken met wie je kind communiceert via de functie **Communicatielimieten**.





ANDROID

Android-smartphones hebben ook een oplossing voor het beheren van schermtijd (vanaf Android 10). Deze functie heet **Digitaal welzijn**.

Je kunt er grafieken vinden die je gebruik van het Android-apparaat voor de huidige dag en voor langere periodes illustreren: gebruikstijd, ontgrendeling/app geopend of ontvangen meldingen. Je kunt ook de tijd controleren die bijvoorbeeld in Chrome is doorgebracht.

Om toegang te krijgen, ga je naar **Instellingen > Digitaal welzijn en ouderlijk toezicht > Icoon tonen in de app-lijst**.

Android-toestellen kunnen per fabrikant verschillen. De namen van menu's en functies kunnen dus afwijken, afhankelijk van welke gsm je kind heeft (Xiaomi, Honor, OnePlus, Fairphone, Samsung, Nokia, OPPO, ...).

