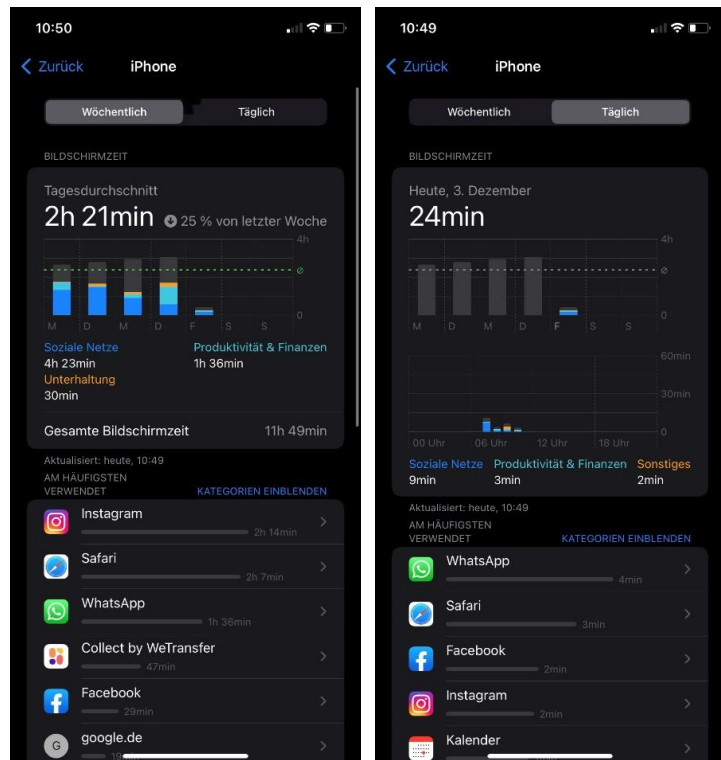


Bildschirmzeit-Einstellungen im Betriebssystem iOS

Die Funktion *Bildschirmzeit* stellt einen Bericht darüber bereit, wie das jeweilige Gerät verwendet wird bzw. wurde. Dabei lässt sich einsehen, welche Apps oder Websites geöffnet wurden und für wie lange.

Um den Bericht einzusehen: "Einstellungen" > "Bildschirmzeit" > "Alle Aktivitäten anzeigen".

Über die Auswahl "Geräteübergreifend teilen" lässt sich die Gesamtnutzung aller Geräte anzeigen, die mit derselben Apple-ID angemeldet sind.



Wellbeing-Einstellungen im Betriebssystem Android

Bei Android variiert der Aufbau der betriebssystemeigenen Funktion je nach Smartphone-Modell.

Um den Überblick über die eigene Nutzungsweise einzusehen: "Einstellungen" > "Digital Wellbeing" bzw. "Digital Balance".

Zudem gibt dieses Feature Auskunft darüber, wie oft das jeweilige Geräte entsperrt wurde und wie viele Benachrichtigungen von Apps empfangen wurden.

