iPad LEITFADEN

Die wichtigsten Regeln auf einen Blick

„Gesunde“ Tablet Nutzung im Rahmen des Medienkonzepts des Humboldt-Gymnasiums

Für Schülerinnen und Schüler, Eltern und Lehrkräfte

Augen und Körper im Schulalltag

20-20-20-Regel

Alle 20 Minuten für 20 Sekunden auf ein Objekt etwa 6 Meter entfernt schauen.

Abstand halten

Etwa 30 bis 40 cm. Schrift vergrößern statt näher herangehen.

Licht und Blinzeln

Blendung vermeiden, Helligkeit anpassen und bewusst blinzeln.

Haltung und Bewegung

Bequem sitzen, Haltung wechseln, zwischendurch aufstehen.

Unterricht mit Wechsel

Digitale und bildschirmfreie Arbeitsphasen abwechseln.

Pausen ohne Bildschirm

In Pausen das iPad und Smartphone weglegen und bewegen.

Zuhause übernehmen wir Verantwortung

Private Nutzung reduzieren

Vor allem weniger Smartphone-Unterhaltung nach viel Tablet-Arbeit. Das iPad bleibt für Hausaufgaben nutzbar.

Familienregeln vereinbaren

Feste Schlusszeiten und Mahlzeiten ohne Geräte.

Täglich nach draußen

Rund zwei Stunden Tageslicht draußen als Alltagsziel.

Bewegung einplanen

Im Wochenmittel täglich mindestens 60 Minuten mit mittlerer bis hoher Intensität.

Schlaf schützen

8 bis 10 Stunden. Möglichst eine Stunde vorher bildschirmfrei.

Freizeit ohne Bildschirm

Freunde, Sport und Hobbys. Eltern leben die Regeln vor.

Das iPad sinnvoll einstellen

Bildschirmentfernung

Einstellungen > Bildschirmzeit. Nur auf unterstützten TrueDepth-iPads.

Textgröße und Helligkeit

Einstellungen > Anzeige & Helligkeit. PDFs direkt in der App zoomen.

Fokus für Lernzeiten

Einstellungen > Fokus. Private Mitteilungen beim Lernen begrenzen.

Bildschirmzeit nutzen

Private Nutzung prüfen; passende App-Limits und Auszeiten vereinbaren.

Graustufen gegen Ablenkung

Bedienungshilfen > Anzeige & Textgröße > Farbfilter > Graustufen. Für Farbaufgaben ausschalten.

Jamf Parent zuhause

Wenn schulisch freigeschaltet: Eltern können Unterhaltungs-Apps begrenzen. Lern-Apps zugänglich lassen.

Erläuterungen, Gerätevoraussetzungen und Quellen stehen in der Langversion.