iPad LEITFADEN

Erläuterungen zu den Regeln auf einen Blick

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

Augen und Körper im Schulalltag

Für Schülerinnen und Schüler, Eltern und Lehrkräfte. Der Leitfaden erläutert die Kurzversion und zeigt, wie sich die Empfehlungen im Unterricht und zuhause umsetzen lassen.

20-20-20-Regel

Alle 20 Minuten schaue ich für 20 Sekunden auf ein Objekt etwa 6 Meter entfernt, zum Beispiel aus dem Fenster. Das ist eine Hilfe gegen Augenbelastung, kein belegter Schutz vor Kurzsichtigkeit. [1]

Abstand halten

Etwa 30 bis 40 cm sind ein praktischer Ausgangspunkt beim Tablet. Ich vermeide sehr nahes Lesen und zoome Text oder Arbeitsblätter, statt mit dem Kopf näher heranzugehen. Beim längeren Lesen nutze ich eine Halterung. [1, 2]

Licht und Blinzeln

Der Raum ist ausreichend beleuchtet; Fenster und Lampen spiegeln sich möglichst nicht auf dem Display. Die Helligkeit passt zum Raum. Ich blinzle bewusst vollständig, besonders wenn die Augen trocken werden. [1]

Haltung und Bewegung

Füße stehen möglichst auf dem Boden, Schultern bleiben locker und Unterarme liegen auf. Das iPad wird so aufgestellt, dass ich den Kopf nicht dauerhaft stark beugen muss. Beim Schreiben passe ich den Winkel an.

Unterricht mit Wechsel

Digitale Arbeitsphasen wechseln sich mit Gesprächen, Tafelblick, Papier und Bewegung ab. Kurze gemeinsame Fernblicke helfen beim Erinnern. Längere Bildschirmphasen und digitale Hausaufgaben werden möglichst abgestimmt.

Pausen ohne Bildschirm

Bei Aufgabenwechseln stehe ich kurz auf, lockere Schultern und bewege mich. Eine Pause ist kein Wechsel vom iPad zum Smartphone. Auch längere Naharbeit an Büchern braucht Unterbrechungen. [2, 5]

iPad LEITFADEN

Erläuterungen zu den Regeln auf einen Blick

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

Zuhause übernehmen wir Verantwortung

Schulische Tablet-Nutzung und private Unterhaltung erfüllen unterschiedliche Zwecke. Jugendliche und Eltern gestalten die zusätzliche private Nutzung bewusst und schaffen Zeit für Bewegung, Außenzeit, Freunde und Schlaf.

Private Nutzung reduzieren

Nach viel schulischer Tablet-Arbeit reduziere ich vor allem zusätzliche Smartphone-Nutzung wie Gaming, Videos und Scrollen. Das iPad bleibt für Hausaufgaben und andere Lernaufgaben nutzbar. Für Unterhaltung vereinbare ich einen Endpunkt. [4]

Familienregeln vereinbaren

Zum Beispiel: Nach den Hausaufgaben kommt zuerst eine Runde draußen; beim Essen bleiben Geräte weg; vor dem Spielen wird eine Schlusszeit vereinbart. Wir prüfen gemeinsam, ob die Regeln zu Schule und Alltag passen. [4]

Täglich nach draußen

Schulweg, große Pause und Freizeit lassen sich dafür nutzen. Rund zwei Stunden Tageslicht draußen sind ein sinnvolles Ziel, soweit der Alltag es erlaubt. Außenzeit ist besonders zur Vorbeugung neuer Kurzsichtigkeit belegt; bei bestehender Kurzsichtigkeit ersetzt sie keine Behandlung. [2]

Bewegung einplanen

Sport, zügiges Gehen, Radfahren oder Tanzen zählen. Für 5- bis 17-Jährige empfiehlt die WHO über die Woche im Mittel mindestens 60 Minuten Bewegung pro Tag mit mittlerer bis hoher Intensität. Klein anfangen ist besser als gar nicht. [5]

Schlaf schützen

Mit etwa 15 Jahren sind meist 8 bis 10 Stunden Schlaf nötig. Ich beende Bildschirmnutzung möglichst eine Stunde vor dem Schlafen. iPad und Smartphone laden außerhalb des Schlafbereichs; Benachrichtigungen bleiben nachts stumm. [4]

Freizeit ohne Bildschirm

Treffen mit Freunden, Sport, Musik und andere Interessen bekommen feste Zeit im Alltag. Bei Hausaufgaben bleiben private Mitteilungen aus; nach der Aufgabe lege ich das Gerät weg. Eltern leben diese Gewohnheiten vor und passen Familienregeln gemeinsam mit den Jugendlichen an. [4]

Bewegung, Außenzeit und Schlaf unterstützen einen gesunden Alltag. Sie gleichen lange Bildschirmnutzung nicht rechnerisch aus. Wenn digitale Hausaufgaben regelmäßig Schlaf oder Erholung verdrängen, suchen Eltern und Jugendliche das Gespräch mit der Schule.

iPad LEITFADEN

Erläuterungen zu den Regeln auf einen Blick

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

Das iPad sinnvoll einstellen

Menübezeichnungen und Verfügbarkeit hängen von iPadOS, Modell und schulischer Verwaltung ab. Fehlt eine Option, hilft die schulische Administration. Einstellungen unterstützen gute Gewohnheiten.

Bildschirmentfernung

Einstellungen > Bildschirmzeit > Bildschirmentfernung. Ab iPadOS 17 auf unterstützten iPads mit TrueDepth-Kamera: Bei längerem Abstand unter etwa 30 cm erscheint eine Warnung. Weiter weg halten und auf „Fortfahren“ tippen. Auf vielen iPads mit Touch ID fehlt die Funktion. Sie ist kein Pausentimer und garantiert keinen Schutz vor Kurzsichtigkeit. [6]

Textgröße und Helligkeit

Einstellungen > Anzeige & Helligkeit > Textgröße: größere Schrift wählen. Für weitere Größen: Bedienungshilfen > Anzeige & Textgröße > Größerer Text. PDFs zusätzlich in der App zoomen. Helligkeit im Kontrollzentrum passend zum Raum wählen; Auto-Helligkeit liegt unter Bedienungshilfen > Anzeige & Textgröße. Reflexionen durch den Standort vermeiden. [6]

Fokus für Lernzeiten

Einstellungen > Fokus: einen Lernfokus mit wenigen erlaubten Mitteilungen wählen und bei Bedarf einen Zeitplan setzen. Wichtige Kontakte berücksichtigen. Fokus reduziert Unterbrechungen, begrenzt aber die Nutzungsdauer nicht. [6]

Bildschirmzeit nutzen

Einstellungen > Bildschirmzeit > App- & Websiteaktivität: private Nutzung ansehen; für Unterhaltung passende App-Limits und für den Abend eine Auszeit vereinbaren. Schulisch nötige Apps berücksichtigen. Berichte zeigen Nutzungszeit, keine gesundheitlich „sichere“ Restzeit. [6]

Graustufen gegen Ablenkung

Einstellungen > Bedienungshilfen > Anzeige & Textgröße > Farbfilter: einschalten und Graustufen wählen. So wird die gesamte Anzeige einschließlich der Apps grau; das kann bunte Reize weniger ablenkend machen. Apps werden dadurch nicht gesperrt. Für farbabhängige Lernaufgaben den Filter ausschalten. [6]

Jamf Parent zuhause

Wenn von der Schule freigeschaltet, können Eltern über Jamf Parent außerhalb der schulisch festgelegten Zeiten Unterhaltungs-Apps einschränken und Lernzeiten unterstützen. Nach Anleitung der Schule koppeln und benötigte Lern-Apps zugänglich lassen. Verfügbarkeit und Funktionen hängen von der schulischen Konfiguration ab. [7]

Night Shift kann unter Anzeige & Helligkeit wärmere Farben einstellen. Night Shift, True Tone und Dunkelmodus ersetzen keine Pausen oder die bildschirmfreie Zeit vor dem Schlafen. [1, 6]

Quellen und weiterführende Hinweise

Die nummerierten Quellen beziehen sich auf die Erläuterungen. Die technischen Funktionen wurden anhand der Herstellerdokumentation geprüft. Stand: 2026.

[1] American Academy of Ophthalmology: Digital Devices and Your Eyes (2025). aao.org/eye-health/tips-prevention/blue-light-digital-eye-strain

[2] IMI: Clinical Myopia Management Guidelines (2019), doi:10.1167/iovs.18-25977; Prevention of Myopia and its Progression (2021), doi:10.1167/iovs.62.5.6.

[3] IMI: Onset and Progression of Myopia in Young Adults (2023), doi:10.1167/iovs.64.6.2; IMI 2025 Digest: myopiainstitute.org/imi-whitepaper/imi-2025-digest/

[4] American Academy of Pediatrics: How to Help Your Teen Succeed in School (2026); How to Connect with Your Teen about Smart & Safe Media Use. healthychildren.org (Artikel über die Suche auffindbar).

[5] WHO: Guidelines on physical activity and sedentary behaviour (2020). who.int/publications/i/item/9789240014886

[6] Apple iPad Benutzerhandbuch: Bildschirmentfernung, Textgröße, Helligkeit, Fokus, Farbfilter und Bildschirmzeit. support.apple.com/de-de/guide/ipad (jeweilige Funktion suchen). Stand der Prüfung: 2026.

[7] Jamf: Jamf Parent Guide for Parents. jamf.com/resources/product-documentation/jamf-parent-guide-for-parents/ (2026).

Apple Farbfilter: https://support.apple.com/de-de/111773

Jamf Parent App-Einschränkungen: https://learn.jamf.com/r/en-US/jamf-parent-guide-for-parents/Allowing_and_Restricting_Apps_with_Jamf_Parent