

Android-mobiler:

Du begrænser skærmtid på en Android-telefon ved at bruge den indbyggede funktion i indstillinger: **Digital balance og børnesikring (eller Digital balance og forældrekontrol)**, hvor du kan sætte daglige tidsgrænser for specifikke apps, planlægge sengetid, og sætte app-timers, der automatisk pauser apps når tiden er gået, eller du kan bruge **Google [Family Link](#)** til at administrere børns enheder med fuld kontrol over skærmtid, app-grænser og indholdsfiltere.

For dig selv (Android-telefon):

1. **Åbn Indstillinger > Digital balance og børnesikring.**
2. Tryk på diagrammet for at se dit forbrug.
3. Vælg en app, du vil begrænse, og tryk på **Indstil en timer** (eller App-timer).
4. Vælg tidsgrænsen (f.eks. 30 minutter) og tryk **OK**.
5. Du kan også aktivere **Fokus-tilstand** for at pause distraherende apps eller planlægge **Sengetid**.

For dit barn (Google Family Link):

1. **Installer appen** Google Family Link (Forældre-version) på din egen telefon og barnets version på barnets Android-enhed (7.0 eller nyere).
2. **Opret eller link** barnets Google-konto i appen.
3. I din Family Link-app: vælg barnet, tryk på **Skærmtid > Tidsgrænser > Appgrænser**.
4. **Vælg en app** og sæt en daglig grænse for den (f.eks. 1 time).
5. Sæt også en generel **Daglig grænse** for enhedens brug og en **Sengetid**, hvor enheden låser.

Andre muligheder:

- **Slå notifikationer fra** for at minimere distraktioner.
- Brug tredjepartsapps som **Freedom** for mere avancerede blokeringer, hvis indbyggede funktioner ikke er nok.

iPhone:

Du begrænser skærmtid på iPhone via indbyggede **Skærmtid**-funktioner i Indstillinger, hvor du kan indstille tidsgrænser for app-kategorier eller individuelle apps under **Apptidsgrænser**, bruge **Skærmfri tid** til at blokere telefonen i bestemte perioder, og indstille **Indholds- og privatlivsbegrænsninger** for at styre, hvad der kan downloades og tilgås. Disse funktioner hjælper med at håndtere brugen af apps og indhold for både dig selv og dine børn (via Familiedeling).

Sådan begrænser du skærmtid:

1. **Åbn Indstillinger > Skærmtid.**
2. **Slå Skærmtid til**, hvis det ikke allerede er aktiveret, og vælg om det er din egen eller dit barns enhed.

Vigtige funktioner:

- **Apptidsgrænser:**
 - Tryk på **Apptidsgrænser > Tilføj tidsgrænse**.
 - Vælg kategorier (f.eks. Sociale netværk) eller individuelle apps, der skal begrænses.
 - Sæt en daglig grænse (f.eks. 1 time) og tryk **Tilføj**.
 - Apps vises grå, når tiden er brugt, og du kan vælge at ignorere begrænsningen (hvis du ikke er barn).
- **Skærmfri tid:**
 - Find det i hovedmenuen for at planlægge perioder, hvor kun valgte apps (som Telefon) er tilgængelige.
- **Indholds- og privatlivsbegrænsninger:**
 - Gå til **Indstillinger > Skærmtid > Indhold og anonymitet**.
 - Slå det til og indstil begrænsninger for køb i App Store (sletning, køb i apps), tilladt indhold og websteder.
- **Familiedeling:**
 - Brug dette til at administrere skærmtid for børn fra din egen enhed ved at sætte det op under Indstillinger > [dit navn].
- **Skærmtidskode:** Opret en kode for at forhindre ændringer i indstillingerne, især for børn.