

Apple Screen Time

Screen Time je osrednji del sistemov iOS in iPadOS, zato deluje z vsemi aplikacijami. Nahaja se v »Settings« in spremlja, kako uporabljate svoje naprave, ter prikazuje vse od tega, koliko časa ste preživeli v določenih kategorijah aplikacij in posebnih aplikacijah, do tega, kolikokrat ste v danem dnevu ali celo uri vzeli v roke svoj iPhone.

Zbrane podatke si lahko ogledate v priročnih grafih v meniju »Screen Time«, na začetku tedna v ponedeljek zjutraj pa boste prek obvestila prejeli poročilo, tako da boste lahko natančno videli, kaj ste počeli ta teden, kako je bilo v primerjavi s prejšnjim tednom in koliko časa ste zapravili v določenih aplikacijah.

Kako uporabljati Screen Time?

Če si želite ogledati zaslonski čas in dostopati do vseh podatkov, ki jih zbira funkcija, pojdite v »Settings« v iPhoneu ali iPadu in izberite »Screen Time«.

Tu lahko nastavite omejitve aplikacij, določite, katere aplikacije želite vedno dovoliti, blokirate neprimerno vsebino in nastavite omejitve glede na stike. Izberete lahko tudi geslo za čas zaslona, da omogočite več časa, ko se omejitve iztečejo - to je dobro uporabiti na primer za družinski iPad.

Če si želite ogledati podatke od »Screen Time«, odprite meni »Screen Time« v »Settings« in izberite »See All Activity«. Na vrhu zaslona lahko nato izberete prikaz tedna in dneva ter podrsate od leve proti desni po grafikonih, da si ogledate dejavnosti iz prejšnjih tednov in dni.

Če izberete katero koli aplikacijo v meniju »Most Used«, boste videli več podrobnosti, več podatkov pa si lahko ogledate tudi v meniju »Notifications« in meniju »First Used After Pickup«, do katerih pridete, če se pomaknete navzdol za »Most Used«.



Zakaj so uporabni podatki »Screen Time«?

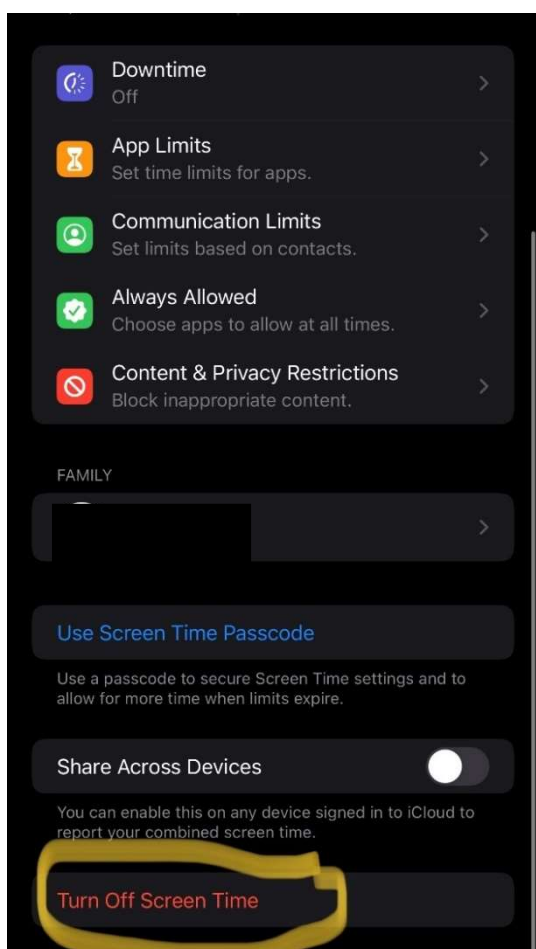
Ideja je, da lahko z razumevanjem načina interakcije s telefonom ali tabličnim računalnikom prevzamete veliko večji nadzor, bodisi z drastičnimi ukrepi, kot je popolna odstranitev aplikacije, bodisi z omejevanjem njene uporabe z nastavitvijo omejitev aplikacij.

Težava je seveda v tem, da se morate odločiti za to spremembo. Kadar koli se lahko odločite, da ne boste upoštevali ugotovitev o času zaslona ali da jih boste zaobšli.

Kako izklopiti »Screen Time«?

Če želite izklopiti program Apple Screen Time, v iPhoneu ali iPadu odprite aplikacijo »Settings« in izberite »Screen Time«. Pomaknite se do dna menija in na dnu boste videli »Turn Off Screen Time«.

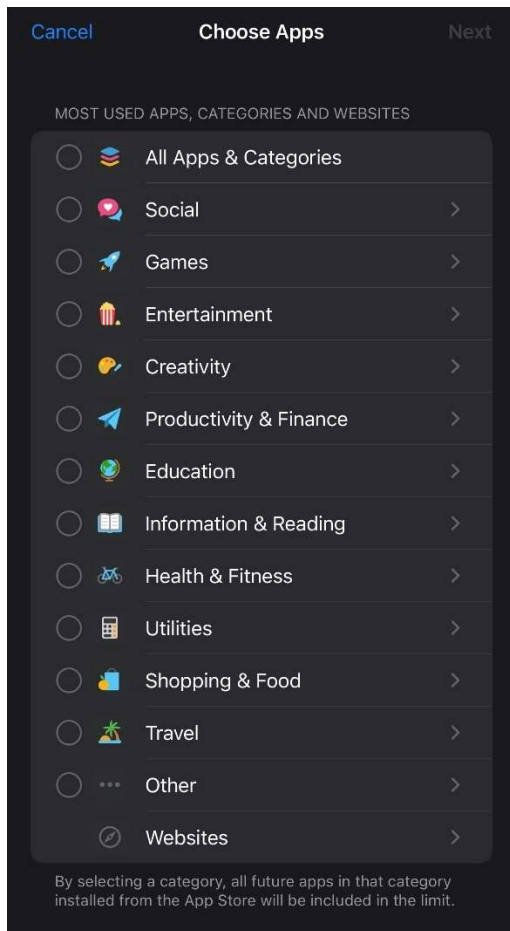
Ko je izklopljen, se o vašem zaslonskem času ne bo več poročalo, izklopljene pa bodo tudi vse omejitve, nastavitve za čas izpada ter omejitve vsebine in zasebnosti.



Kaj so omejitve aplikacij in kako jih nastavite?

Omejitve aplikacij v programu »Screen Time« omogočajo, da si določite dnevne ali tedenske časovne omejitve in tako omejite uporabo, ne glede na to, ali gre za določeno aplikacijo, kot je Facebook, ali celotno kategorijo aplikacij, kot so na primer družbeni mediji ali igre.

Če želite nastaviti omejitev aplikacij, pojdite v meni »Screen Time« v »Settings«. Pod grafikonom z dnevnim povprečjem izberite »App Limits« in v nadaljevanju izberite »Add Limit«. Tu lahko izberete celotno kategorijo ali pa tapnete puščico na kategoriji in razširite meni za prikaz posameznih aplikacij. Če želite izbrati kategorijo ali posamezno aplikacijo, izberite polje na levi strani in izberite »Next«.



Nato boste morali izbrati, kako dolgo želite, da bo omejitev trajala, na primer 30 minut na dan. Za različne dneve lahko določite tudi različne omejitve, tako da izberete »Customise Days«. Tako lahko na primer izberete, da Viber omejite na eno uro na dan v ponedeljek, torek in sredo ter na dve uri v četrtek, petek, soboto in nedeljo.

Kako zaobiti omejitve Scree Time?

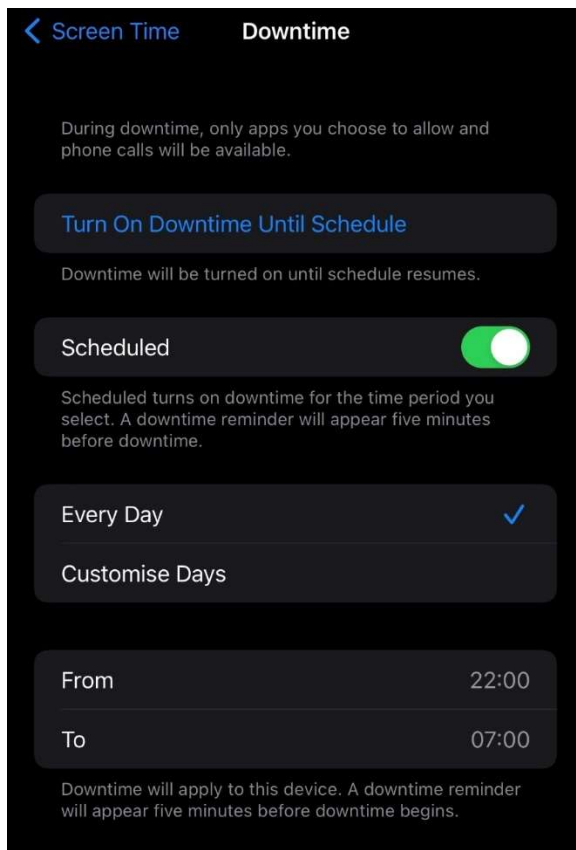
Ko se omejitev aplikacij izteče, prejmete obvestilo, da imate na voljo le še pet minut. Ko se čas izteče, bo ikona aplikacije na domačem zaslonu rahlo osivela, če pa jo odprete, se prikaže bel zaslon z urnim kazalcem in napisom »Time Limit«. Izberete lahko »ok«, da zapustite aplikacijo in s svojim časom opravite kaj drugega.

Lahko pa izberete tudi »Ignore Limit«, nakar imate na voljo štiri možnosti: »One more minute«, »Remind Me in 15 Minutes«, »Ignore Limit For Today« ali »Cancel«.

Kaj je »Downtime« in kako blokirati določene aplikacije ob določenem času?

»Downtime« je funkcija v okviru »Screen Time«, podobno kot »App Limits«. Namesto da bi določili časovno omejitev za aplikacije ali kategorije aplikacij, kot to počne funkcija »App Limits«, lahko s funkcijo »Downtime« načrtujete časovni blok, v katerem bodo delovale samo izbrane aplikacije.

To funkcijo bi lahko uporabljali starši za nadzor aplikacij, ki so na voljo njihovim otrokom pred spanjem, lahko pa bi jo uporabili tudi za preprečevanje uporabe službene e-pošte po delovnem času ali družabnih medijev med delom.



Če želite dostopati do »Downtime«, odprite »Settings« in pojdite v »Screen Time«. Pod grafikonom z dnevnimi povprečji izberite »Downtime«. Nato morate vklopiti možnost »Downtime«, izbrati dneve, na katere želite, da se vklopi, in izbrati časovni raspored, na primer od 22:00 do 7:00.

Ko je vključen »Downtime«, bodo na voljo samo aplikacije, ki ste jih izbrali za dovoljene, in telefonski klici. Nekatere aplikacije je mogoče uvrstiti na belo listo, tako da lahko na primer še vedno uporabljate funkcije telefona ali sporočil. To storite tako, da v »Screen Time« izberete možnost »Always Allowed« in ikono "+" poleg aplikacij, ki jih želite dovoliti tudi, ko je vklopljen »Downtime«.

Kako preveriti, kolikokrat ste pogledali napravo?

»Screen Time« je namenjen tudi predstavitvi časa, ki ga porabite za interakcijo z napravo.

Če želite preveriti, kolikokrat ste dvignili napravo, pojdite v »Screen Time« v »Settings«. Pod grafom »Daily Average« izberite možnost »See All Activity«. Pomaknite se navzdol mimo razdelka »Most Used« in prišli boste do razdelka »Pickups«.



Tu se prikaže graf s statistiko. Če želite preklopiti med prikazom Dan in Teden, izberite Dan ali Teden na vrhu »Screen Time«.

Starševski nadzor in »Screen Time«

Preko »Screen Time« lahko nadzorujete kaj vaš otrok počne na iPhoneu.

S funkcijo »Downtime« lahko tudi načrtujete časovni blok, s katerim omejite, kdaj lahko otrok uporablja svojo napravo, na primer pred spanjem.

Vse nastavitve »Screen Time« se upravljajo na daljavo prek starševske naprave, zato otroci ne bodo mogli zaobiti funkcij ali jih izklopiti.

Pripravil: Marko Hölbl

Maribor, 1. 2. 2022