

Dießen, den 19.10.2026

Bildschirmzeit am digitalen Endgerät – Empfehlungen für die 10. Jahrgangsstufe WINDOWS

Sehr geehrte Eltern und Erziehungsberechtigte,

Ihr Kind nutzt in der 10. Jahrgangsstufe sein privates Tablet täglich im Unterricht und für die Hausaufgaben. Damit es in erster Linie ein Arbeitsgerät bleibt¹, empfehlen wir Ihnen folgende Einstellungen und Familienregeln für das Alter von 15 bis 16 Jahren.

Grundlage sind die medizinische Leitlinie zur Bildschirmnutzung, die Expertenkommission des Bundes (Juni 2026) und aktuelle Studien; die Quellen finden Sie am Ende. Der Schwerpunkt liegt auf der 10. Jahrgangsstufe; zur Einordnung nennen wir auch die Empfehlungen für andere Altersstufen.

Das Wichtigste in Kürze

- 1. Kinderaccount, Familienfreigabe und Bildschirmzeit-Code** einrichten (unter Windows: Microsoft-Familienoptionen) – Code und Elternpasswort kennen nur Sie.
- 2. Schulzeit schützen:** Spiele, soziale Netzwerke und Unterhaltung montags bis freitags vom Aufstehen bis zum Unterrichtsende pausieren.² Schul-Apps bleiben verfügbar.
- 3. Freizeit dosieren:** bis 16 Jahre höchstens 1–2 Stunden am Tag, alle Bildschirme zusammen. Unterricht und Hausaufgaben zählen nicht mit.
- 4. Nachtruhe sichern:** Gerät mindestens eine Stunde vor dem Schlafengehen sperren, bis 16 Jahre spätestens ab 21 Uhr, und außerhalb des Zimmers laden.³
- 5. Neues nur mit Ihrer Zustimmung:** Kaufanfrage bzw. Kaufgenehmigung für Apps, Webfilter für nicht jugendfreie Inhalte.
- 6. Mitbestimmen lassen:** Regeln gemeinsam mit Ihrem Kind vereinbaren und bei Einhaltung schrittweise mehr Spielraum geben.

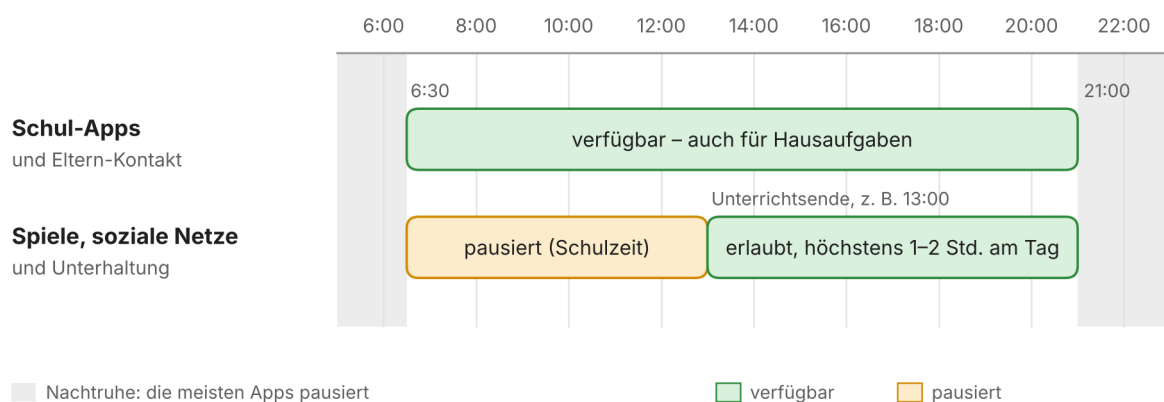
Wie viel Freizeit am Bildschirm?

Für die 10. Jahrgangsstufe empfiehlt die Leitlinie⁴ bis 16 Jahre höchstens 1–2 Stunden Freizeit-Bildschirmzeit am Tag bis spätestens 21 Uhr, alle Bildschirme zusammen; Schule und Hausaufgaben zählen nicht mit. Zur Einordnung alle Jahrgangsstufen:

Jahrgangsstufe (ca. Alter)	Freizeit pro Tag	Außerdem empfohlen
5–6 (10–12 Jahre)	höchstens 45–60 Min.	kein eigenes Smartphone vor 12 Jahren
7–9 (12–15 Jahre)	höchstens 1–2 Std., bis 21 Uhr	Internet beschränken und beaufsichtigen, über Inhalte sprechen
10 (15–16 Jahre)	bis 16: 1–2 Std., bis 21 Uhr; ab 16: etwa 2 Std.	bis 16 Internet beschränken und beaufsichtigen, ab 16 frei mit Begleitung
11–13 (16–18 Jahre)	Orientierungswert 2 Std.	schrittweise in die Eigenverantwortung

Expertenkonsens, keine exakt belegten Grenzwerte; die Zuordnung der Altersgruppen (9–12, 12–16, 16–18 Jahre) zu Jahrgangsstufen ist ungefähr. Soziale Netzwerke: Die Expertenkommission des Bundes nennt zwei Wege, einer davon ein Mindestalter von 13 Jahren; laut Eckpunkten vom 14.10.2026 plant die Bundesregierung ein grundsätzliches Verbot unter 13 und abgestufte Beschränkungen bis 18. Geltendes Recht ist das noch nicht.

Musterplan für einen regulären Schultag (1.–6. Stunde) in der 10. Jahrgangsstufe



Bis Unterrichtsende (bei Nachmittagsunterricht entsprechend länger) sind nur Schul-Apps verfügbar, danach Spiele, soziale Netzwerke und Unterhaltung für höchstens 1–2 Stunden. Nachtruhe ab 21 Uhr, wie es die Leitlinie bis 16 Jahre empfiehlt: Jugendliche brauchen 8–10 Stunden Schlaf, bei Weckzeit 6:30 Uhr also Schlafenszeit spätestens 22:30 Uhr – mit mindestens einer Stunde ohne Bildschirm davor. Zeiten bitte an Stundenplan und Tagesablauf anpassen.

Empfohlene Einstellungen unter Windows (Microsoft Family Safety / Familienoptionen)

Microsoft Family Safety begrenzt das Gerät insgesamt und einzelne Apps, aber keine App-Kategorien. Ihr Kind meldet sich mit einem eigenen Microsoft-Konto an, das Mitglied Ihrer Familiengruppe ist: einrichten unter account.microsoft.com/family oder in der App Family Safety, dann am Gerät unter Einstellungen > Konten > Familie das Kind auswählen und „Zulassen“.

Einstellung	Empfehlung	Warum
Microsoft-Konto und Familiengruppe	eigenes Konto Ihres Kindes in Ihrer Familiengruppe; in Deutschland laut Microsoft bis 18 Jahre von Eltern verwaltet	ohne Anmeldung mit diesem Konto greifen die Einstellungen nicht; nur Sie können Ihre Zustimmung aufheben
Kontotyp	Ihr Kind als „Standardbenutzer“, Administrator nur Sie (eigenes Passwort)	als Administrator kann ein Kind die Einstellungen laut Microsoft „ändern oder zerstören“
Bildschirmzeit (Gerät)	je Wochentag einen Zeitraum festlegen, z. B. 6:30–21:00 Uhr; Tagesgesamtzeit großzügig wählen	Nachtruhe; gilt für das ganze Gerät, auch für Schule und Hausaufgaben
App- und Spiellimits	Spiele und Unterhaltungs-Apps einzeln Mo–Fr erst ab Unterrichtsende freigeben, zusammen höchstens 1–2 Stunden; Schul-Apps ohne Limit	nur einzelne Apps, keine Kategorien – neue Spiele jeweils nachtragen
Web- und Suchfilter	„Unangemessene Websites und Suchvorgänge filtern“ einschalten; andere Browser nicht freigeben	wirkt nur in Microsoft Edge, andere Browser werden blockiert; Websites nur sperrbar, nicht zeitlich begrenzbare
Altersgrenze für Apps und Spiele	auf das Alter Ihres Kindes setzen	Apps und Spiele darüber nur mit Ihrer Genehmigung (Windows, Xbox)
Ausgaben	„Genehmigung für jeden Kauf erforderlich“ einschalten	keine Store-Käufe ohne Ihre Zustimmung; Käufe über fremde Bezahlssysteme erfasst Family Safety nicht

Was erlaubt bleiben sollte

Alles, was Unterricht, Hausaufgaben und Ihre Erreichbarkeit betrifft, darf von keiner Sperre erfasst werden.

Bereich	Beispiele	Hinweis
Schulplattform	ByCS-Apps (mebis, Messenger, Drive)	Mehr Informationen auf bycs.de
Arbeiten und Notizen	Notiz-App, Office-Apps, Kamera, Dateien	für Unterricht und Hausaufgaben unverzichtbar
Nachschlagen und Lernen	Wörterbuch, Vokabeltrainer, Browser mit Filter	iPad: Kategorie prüfen: Lern-Apps dürfen nicht unter „Unterhaltung“, „Spiele“ oder „Soziale Medien“ fallen; Windows: Lern-Apps ohne Limit lassen
Kontakt zu den Eltern	Nachrichten, FaceTime/Videochat (idealerweise nicht während der Unterrichtszeiten) mit genehmigten Kontakten	auch während der Sperrzeiten erreichbar halten

Bereich	Beispiele	Hinweis
Über die Nutzungszeit regeln	soziale Netzwerke, Videoplattformen, Spiele	nicht dauerhaft freigeben, sondern im Rahmen der 1–2 Stunden Medienzeit; Videos während der Schulzeit freigeben
Nur nach Absprache	KI-Chatbots ⁵	für die Schule nach Vorgabe der Lehrkräfte (in der Regel nur ByCS-Dienste); privat nach Vereinbarung in der Familie Unter https://amseegym.de/digitale-schule finden Sie weitere Informationen zum KI-Einsatz (inkl. einem KI-Selbstlernkurs für Schülerinnen und Schüler)

Was Technik nicht ersetzt

- **Nachts raus aus dem Zimmer:** ein fester Ladeplatz für alle Geräte („Handyhotel“), mindestens eine Stunde vor dem Schlafen kein Bildschirm.
- **Hausaufgaben klar trennen:** am Arbeitsplatz erledigen; im Zweifel nachfragen, was gerade läuft.
- **Keine Belohnung oder Strafe** mit Bildschirmzeit; **bildschirmfreie Zeiten** wie Mahlzeiten vereinbaren – Eltern sind Vorbild.
- **Regeln gemeinsam festhalten**, z. B. mit dem [Mediennutzungsvertrag](#) von klicksafe und Internet-ABC (Vorlagen für Jugendliche ab 12 Jahren).
- **Schrittweise mehr Eigenverantwortung:** Regeln regelmäßig gemeinsam überprüfen und bei Einhaltung lockern – bis zur Volljährigkeit soll Ihr Kind seine Mediennutzung zunehmend selbst steuern.
- **Interesse zeigen und Warnzeichen ernst nehmen** (Rückzug, Schlafmangel, Leistungsabfall).⁶ Unterstützung: mediensuchthilfe.info sowie unser Beratungsangebot unter <https://amseegym.de/beratung>

Bei Fragen wenden Sie sich gerne an uns. Vielen Dank, dass Sie Ihr Kind auf diesem Weg begleiten.

gez.

Alfred Lippl, OStD
Schulleiter

gez.

Kernteam ASG - Digitale Schule

Anmerkungen

- 1 Begrenzte bis moderate Nutzung digitaler Geräte zum Lernen in der Schule geht häufig mit besseren, Nutzung zum Zeitvertreib mit deutlich schwächeren Leistungen einher (15-Jährige, OECD-Durchschnitt; Zusammenhang, keine bewiesene Ursache). Quelle: OECD, PISA 2025.
- 2 Wer in mindestens einigen Mathestunden durch Geräte anderer abgelenkt wird, erzielt im OECD-Durchschnitt 15 Punkte weniger als Jugendliche, denen das kaum passiert (sozioökonomisch bereinigt). In Deutschland berichten 28 % von Ablenkung durch die eigene, 27 % durch fremde Gerätenutzung in den meisten oder allen Mathestunden (Zusammenhang, keine bewiesene Ursache). Quelle: OECD, PISA 2022.
- 3 Wer Smartphone oder Tablet zur Schlafenszeit nutzt, hat eine etwa doppelt so hohe Chance auf zu wenig Schlaf (Odds Ratio 2,17); auch ein nachts nur zugängliches Gerät geht häufiger mit zu wenig Schlaf einher (Meta-Analyse von 20 Querschnittsstudien, 6–19 Jahre; Zusammenhang, keine bewiesene Ursache). Quelle: Carter et al. (2016).
- 4 Die Zeitgrenzen beruhen auf Expertenkonsens. Die beteiligte Fachgesellschaft DGSM hatte die Empfehlungen 2023 als häufig lebensfremd kritisiert, trägt die Leitlinie laut aktueller Fassung aber mit und mahnt an, Eltern nicht allein in die Verantwortung zu nehmen. Quellen: S2k-Leitlinie, Langfassung V1.4, Kap. 9; Stellungnahme der DGSM (2023).
- 5 27 % der 10- bis 17-Jährigen nutzen KI-Chatbots mehrmals pro Woche; von den Nutzenden ab 15 Jahren mehr als die Hälfte mindestens wöchentlich (repräsentative Befragung, ca. 1.000 Familien). Quelle: DAK-Mediensuchstudie, Welle 2025.
- 6 21,5 % der 10- bis 17-Jährigen nutzen soziale Medien riskant, 6,6 % pathologisch; jedes fünfte Kind nutzt Streaming und Kurzvideos riskant (Einstufung per Fragebogen, keine ärztliche Diagnose). Quelle: DAK-Mediensuchstudie, Welle 2025.

Quellen

- [S2k-Leitlinie „Prävention dysregulierten Bildschirmmediengebrauchs“, Elternfassung](#) und [Langfassung V1.4 \(AWMF-Register 027-075\)](#) – AWMF, gültig bis 07/2028
- [Expertenkommission „Kinder- und Jugendschutz in der digitalen Welt“: Handlungsempfehlungen](#) – BMBFSFJ, 24.06.2026; [Eckpunkte der Bundesregierung](#) – 14.10.2026
- [DAK-Mediensuchstudie, Welle 2025](#) und [Studienseite mit Ergebnisbericht](#) – DAK-Gesundheit, 24.03.2026
- [PISA 2022: Ländernotiz Deutschland](#) und [PISA 2022 Results, Band II](#) – OECD, Dezember 2023
- [PISA 2025: Pressemitteilung](#) und [Zusammenfassung Band I \(deutsch\)](#) – OECD, September 2026
- [Carter et al. \(2016\): Media device use and sleep outcomes](#) – JAMA Pediatrics 170(12)
- [Paruthi et al. \(2016\): Recommended Amount of Sleep for Pediatric Populations](#) – Journal of Clinical Sleep Medicine 12(6), Konsensempfehlung der AASM
- [Apples neue Funktionen für die Kindersicherheit](#) – Apple Newsroom, 14.09.2026
- Apple Support: [Kindersicherung einrichten](#) und [Familienfreigabe verlassen](#) – abgerufen am 16.10.2026
- [iOS 27: Neuer Kinderschutz startet nicht von selbst](#) – Notebookcheck, 28.09.2026
- Microsoft Support: [Gerät verbinden](#), [Bildschirmzeit](#), [App- und Spiellimits](#), [Web- und Suchfilter](#), [Apps und Spiele filtern](#), [Ausgaben, fremde Bezahlssysteme](#), [Problembehandlung](#), [Altersgrenzen](#) – abgerufen am 16.10.2026
- [Stellungnahme der DGSM zur Leitlinie](#) – 01.03.2023