



Tilslutning og aflæsning af iPhone skærmtidsfunktion

- Kun relevant for iPhones med iOS 12 styresystem

TAK fordi I vil bidrage med vigtig viden omkring børns smartphone forbrug. Her finder du små illustrative vejledninger, som kan benyttes ved tilslutning af iPhone `Skærmtid´ funktionen, eller når det er tid til at aflæse skærmtiden på barnets telefon.

Vi beder jer hjælpe os med at indsamle nogle **få** gennemsnitsinformationer om barnets samlede skærmtid og antal aktiveringer (vækninger) af telefonen.

Disse informationer bedes aflæses fra telefonens styresystem via funktionen 'Skærmtid' over mindst 7 døgn så tæt på børneundersøgelsen som muligt.

Før I aflæser de ønskede informationer, kræver det, at iPhone funktionen `Skærmtid´ har været tilsluttet i *mindst 8 døgn* efter skærmtidsfunktionen blev tilsluttet. Informationerne bedes *aflæses om aftenen*, når barnet ikke længere benytter sin telefon.

De informationer vi ønsker, kan læses på side 6 i denne skrivelse. Spørgsmålene kan anvendes, som en støtte til at sikre, at I har alle de informationer vi ønsker inden de indtastes elektronisk. *I vil modtage et spørgeskemalink per mail 8 døgn efter barnets deltagelse i årsundersøgelsen.*

1.	TJEK OM BARNETS IPHONE BENYTTER STYRESYSTEMET IOS 12	. 2
2.	TJEK OM IPHONE FUNKTIONEN "SKÆRMTID" ER TILSLUTTET BARNETS TELEFON	. 3
3.	TILSLUT IPHONE FUNKTIONEN "SKÆRMTID" PÅ BARNETS TELEFON	. 4
4.	AFLÆS "SKÆRMTID" OG ANTAL "VÆKNINGER" PÅ BARNETS IPHONE	. 5
5.	HVILKE INFORMATIONER BEDER VI OM I DET TILSENDTE SPØRGESKEMA?	. 6



Hvis du har spørgsmål, kan du kontakte Institut for Idræt og Biomekanik via obk@health.sdu.dk

SDU 🎓

2. Tjek om barnets iPhone benytter styresystemet iOS 12

Gå ind i telefonens Indstillinger

- a. →Vælg Generelt
- b. →Vælg Om
- c. Tjek Softwareversion (her 12.3) Softwareversionen skal være 12.0 eller derover.

III OIST	ER 🗢 07.48	а	III OISTER	b	Generelt	07.49 1 Om C
U	weaueieisei					
(۱)	Lyde	>	Om	>	Navn	iPhone >
C	Forstyr ikke	>	Softwareopdatering	>	Softwareversion	12.3
I	Skærmtid	>			Modelnavn	iPhone 6s
			AirDrop	>	Modelnummer	
\odot	Generelt	>	Handoff	>	Serienummer	
	Kontrolcenter	>	CarPlay	\rightarrow		
AA	Skærm & lysstyrke	>			Begrænset garanti	Udløber: 14/05/2020 >
*	Baggrund	>	Tilgængelighed	>		
	Siri & søgning	>			Netværk	
	Touch ID & adgangskode	>	iPhone lagringsplads	>	Sange	0
sos	Nødopkald SOS	>	Opdater i baggrunden	>	Videoer	8
	Batteri	>			Fotos	22
	Anonymitet	>	Dato & tid	>	Anns	12
			Tastatur	\rightarrow	CBUNA.	15





3. Tjek om iPhone-funktionen "Skærmtid" er tilsluttet barnets telefon

Gå ind i telefonens Indstillinger

- d. →Vælg Skærmtid og scroll ned
- e. Der skal stå Slå Skærmtid fra





Hvis du har spørgsmål, kan du kontakte Institut for Idræt og Biomekanik via obk@health.sdu.dk

SDU 🎓

4. Tilslut iPhone-funktionen "Skærmtid" på barnets telefon

Gå ind i telefonens Indstillinger

- a. →Vælg Skærmtid
- b. →Vælg Slå Skærmtid til
- c. →Vælg Fortsæt
- d. \rightarrow Vælg Dette er min iPhone

(Du kan også vælge `Dette er mit barns iPhone' hvis du plejer at anvende denne funktion)





Hvis du har spørgsmål, kan du kontakte Institut for Idræt og Biomekanik via obk@health.sdu.dk

SDU 🎓

5. Aflæs "Skærmtid" og antal "vækninger" på barnets iPhone

Gå ind i telefonens Indstillinger

- a. →Vælg Skærmtid
- b. \rightarrow Vælg iPhone eller navn iPhone (her Jespers iPhone)
- c. →Vælg Sidste 7 dage
 Notér antal timer og minutter per dag (eksempel nedenfor: 1 time og 31 minutter)
- d. ↓Scroll ned til fanen `Vækninger´
 Notér antal vækninger per dag (eksempel nedenfor: 60 per dag)
 Indtast informationen i det tilsendte spørgeskema via mail (udsendt 8 dage efter 9-års undersøgelsen).





Hvis du har spørgsmål, kan du kontakte Institut for Idræt og Biomekanik via obk@health.sdu.dk



6. Hvilke informationer beder vi om i det tilsendte spørgeskema

1. Er 'Skærmtid' tilsluttet på barnets iPhone?

(sæt én markering) ○ Ja ○ Nej→ gå til spørgsmål 6 ○ Nej, (telefonen har ikke iOS 12) → gå til spørgsmål 6 ○ Ved ikke

:_

2.	Angiv dato for aflæsning af skærmtid og antal vækninger på barnets iPhone	
	(dag - måned – år, f.eks. 01-10-2019)	

- 3. Angiv hvornår på døgnet at aflæsningen af Jeres barns iPhone blev foretaget.
 - (sæt én markering) Morgen (06:00-09:00) Formiddag (09:00-12:00) Middag (12:00-15:00) Eftermiddag (15:00-18:00) Aften (18:00-24:00) Nat (24:00-06:00) Ved ikke

4. <u>Aflæs</u> og angiv det gennemsnitlige daglige antal timer og minutter	
med skærmtid <u>over de seneste 7 døgn</u> (f.eks. 1 time og 35 minutter, 01:35)	

5.<u>Aflæs</u> og angiv det gennemsnitlige antal daglige vækninger af barnets iPhone <u>over de seneste 7 døgn</u> (f.eks. 51)

6.Tak for hjælpen. Eventuelle kommentarer omkring aflæsning og rapportering af skærmtid og antal vækninger af telefonen.