

Checklista dla rodzica

do zrobienia z dzieckiem

- ☐ Ustalić zasady korzystania z iPada - np. czas trwania, konkretne godziny, dozwolone aplikacje
- ☐ Wybrać razem wartościowe aplikacje edukacyjne
- ☐ Pokazać, że iPad to narzędzie pracy, nie tylko zabawy

ustawienia

- ☐ Włączyć „Czas przed ekranem” (Screen Time)
 - ustalić limit dzienny (np. 1–2 godziny na aplikacje rozrywkowe)
 - zablokuj dostęp do treści dla dorosłych
 - włącz „czas bez urządzenia” na wieczór i noc
- ☐ Włączyć „Tryb skupienia” (Focus Mode) na czas nauki
 - wycisz powiadomienia
 - ogranicz rozpraszacze
- ☐ Włączyć „Night Shift” (ciepłe światło wieczorem)
- ☐ Pobrać ciekawe i wartościowe aplikacje pomocne w nauce