

Checklist dla rodzica.

Do zrobienia z dzieckiem

- ☐ Pokazać, że iPad jest narzędziem do nauki i pracy, a nie tylko do rozrywki
- ☐ Ustalić zasady korzystania z iPada
- ☐ Wybrać i zainstalować wartościowe aplikacje edukacyjne

Ustawienia

- ☐ Skonfigurować funkcję **Czas przed ekranem (Screen Time)**
 - ustawić dzienny limit korzystania z aplikacji rozrywkowych (np. 1–2 godziny)
 - włączyć funkcję **Czas bez urządzenia** na wieczór i noc
 - zablokować dostęp do treści dla dorosłych
- ☐ Skonfigurować funkcję **Tryb skupienia (Focus Mode)**
 - ograniczyć rozpraszacze
 - wyciszyć wszelkie powiadomienia
 - zezwolić wyłącznie na niezbędne aplikacje i powiadomienia
- ☐ Włączyć funkcję **Tryb nocny (Night Shift)**, aby ograniczyć emisję niebieskiego światła
- ☐ Wybrać i zainstalować wartościowe aplikacje edukacyjne



Najważniejsze to równowaga

Technologia ma wspierać rozwój dziecka,
a nie go zastępować.