Mediagids

voor ouders ...

MEDIA PROTECT

0 – 3 JAAR

4 – 6 JAAR

7 – 9 JAAR

10 – 13 JAAR

Iets voor u?

➡ In onze tijd zijn drie kwart van de ouders bezorgd over wat hun kind via digitale media kan overkomen!

... eigenlijk is dat bij mij ook zo. Maar consequent zijn vind ik af en toe erg vermoeiend.

Tips en Tricks

Voor minder stress in het dagelijks leven.

0 – 3 JAAR: ZUIGELINGEN EN KLEINE KINDEREN

Ontwikkelingsfasen

0 – 1 jaar

Tijdens het eerste levensjaar leert uw baby beetje bij beetje zijn eigen lichaam kennen. Hij of zij leert grijpen, zitten en kruipen. Het kind ontdekt zijn omgeving. In de eerste jaren bouwt uw kind **een band** op met u als ouder.

1 – 2 jaar

Door de directe ervaringen met zijn omgeving scherpt het kind zijn zintuigen. Belangrijke ontwikkelingsstappen zijn lopen en beginnend spreken. Uw kind kan zijn eigen gevoelens én die van anderen waarnemen.

2 – 3 jaar

Nu wordt uw peuter steeds beweeglijker: zowel te voet als met een loopfiets. Het sluit eerste vriendschappen en is graag bezig met leeftijdsgenoten. Uw kind begrijpt nu ook dat zijn wensen niet altijd met de uwe overeenstemmen.

Het effect van beeldschermen

Beeldschermen verdringen het directe contact met de omgeving en met andere mensen.

De onverstaanbare, vaak luide en schelle indrukken overprikkelen een baby en kunnen angsten en slaapproblemen veroorzaken.

Het advies van kinderartsen: stel uw jonge kind niet bloot aan beeldschermen! Ook niet op de achtergrond.

Tina (30) en Bernd (32) vertellen:

” Wanneer onze jongste (6 maanden) wakker is, is het schermloze tijd. Geen computer, geen smartphone en over de tv hangt een doek. De positieve bijwerking is: de twee grote kinderen (5 en 8 jaar) kijken minder tv dan voordien. Uit het oog uit het hart! Ze hebben prima geleerd om zich alleen bezig te houden en zijn niet meer afhankelijk van de beeldscherm-babysitter als entertainer. ”

Tips en Tricks voor ontspannen media-opvoeding in het gezin

- Gun uzelf en uw kinderen tijden van intensieve aandacht met veel fysiek contact en nabijheid.
- Aan te bevelen “media” voor deze leeftijdsfase zijn: spraak (directe communicatie), boeken (om voor te lezen of in te kijken) en muziek (zelf muziek maken of beluisteren).
- Uw tv en computer blijven beter uit de omgeving van uw peuter.
- Perioden van stilte zijn erg belangrijk voor de baby. Daarin kan het zijn lichaam en zijn omgeving waarnemen en ontdekken.
- “Oefen” geleidelijk de gewoonte om zelf als ouder af en toe rust te nemen. Ook een klein kind kan zich alleen bezig houden. Eerst drie, dan vijf, dan tien en vijftien minuten. Wat in het begin misschien moeilijk lijkt is op termijn winst voor de ouders en het kind.

4 – 6 JAAR: KLEUTERLEEFTIJD

Ontwikkelingsfasen

Uw kind leert steeds meer veeleisende bewegingen: rennen, evenwicht houden, klimmen, veters binden, een potlood over het tekenpapier laten glijden. De taal ontwikkelt zich op deze leeftijd razend snel. Ook de gevoelswereld wordt complexer: naast vreugde en verdriet komen nu ook jaloezie, koppigheid, medeleven...

Aandacht en toewijding van de ouders versterken het zelfvertrouwen. Ritme en herhaling via taal en muziek ondersteunen het gevoel van geborgenheid.

De kleuter kan zich meer en meer van zijn omgeving losmaken. Het kan vertellen over wat voorbij is en uitkijken naar de toekomst. Tijd en ruimte voor creatieve rollenspelen met leeftijdsgenoten zijn belangrijk. Op deze leeftijd geldt: **spelen is leren!**

Het effect van beeldschermen

Beeldschermen zijn een concurrent van het boek en de ontdekking van de wereld via álle zintuigen.

Ook onrustige kinderen verstillen in de ban van een beeldscherm. Nadien neemt echter de onrust toe.

Voor de gezondheid van uw kind geldt: hoe minder beeldschermbeelden, hoe beter. Dit geldt zowel voor tv als voor dvd, smartphone en computer.

Belangrijk: geen beeldschermen in de kinderkamer!

Nadja (35), alleenstaand, Lukas (10) en Johanna (5):

”Bij Lukas gebruikte ik de tv als drukmiddel: “Als je niet opruimt kijk je geen Bumba!” Dat is echt uit de hand gelopen. Op zeker moment deed hij niets meer zonder de dreiging van “geen Bumba”. Dit betekende voor mij meer stress dan ondersteuning. Het was niet eenvoudig dit te doorbreken maar het is ons gelukt. Bij de kleinste heb ik dit niet zo ver laten komen.”

Tips en Tricks voor ontspannen media-opvoeding in het gezin

- Beweging, ook buiten, is belangrijk voor de motorische ontwikkeling en de gezondheid. Het draagt bij tot een goed basisgevoel (positieve stemming).
- Afspraken helpen! Vooral als mama en papa, opa en oma dezelfde grenzen stellen. Dan kunnen deze afspraken op een ontspannen manier nageleefd worden.
- Let op met reclame: dvd’s zijn beter dan tv (korte uitzendingen onder begeleiding van volwassenen). Zo vermijd je ook veel uitputtend gejengel (“Mama, ik wil dat!”)
- Mediawijsheid is een belangrijke pedagogische doelstelling, die stap voor stap bereikt wordt. In deze fase zijn taal, boeken en (luister)muziek essentieel. Verhalen vertellen voor het slapengaan geeft geborgenheid. Bovendien is dit de beste voorbereiding op het zelfstandig lezen.

7 – 9 jaar: De eerste schooljaren

Ontwikkelingsfasen

In de lagere school staat uw kind voor nieuwe opgaven en uitdagingen. Dit gaat niet enkel over lezen, schrijven en rekenen. Naast familie worden contacten met leeftijdsgenoten steeds belangrijker. Dat loopt niet altijd van een leien dakje. Een goed voorbeeld van volwassenen is belangrijk. Zo leren kinderen hoe ze met ergernissen, frustraties en agressie moeten omgaan zonder anderen ernstig pijn te doen. Spelenderwijs stoeien en discussiëren is normaal.

Jezelf overschatten komt in deze leeftijdsfase vaak voor. De kinderen moeten beschermd worden tegen al te grote fouten. Overbescherming is echter schadelijk voor het zelfvertrouwen. Kleine fouten en mislukkingen horen bij het leven en het leren. Wie ondanks weerstand doorzet en vooruitgang boekt, krijgt meer zelfvertrouwen en leert zichzelf goed inschatten.

Het effect van beeldschermen

Studies hebben aangetoond dat het gebruik van beeldschermen een schadelijk effect heeft als de volgende adviezen niet nageleefd worden:

- Begeleid en spreek over wat het kind via de media te zien en te horen krijgt.
- Vermijd ongepaste inhouden (let op leeftijdsclassificaties zoals FSK / USK).
- Stel duidelijke tijdsbeperkingen (de leesvaardigheid en het spraakvermogen worden aangetast bij vijf of meer uren scherm per week).

Een eigen beeldschermapparaat op de kamer is ten zeerste af te raden!

Tobias (38) en Maria (35) vertellen:

” Toen Jonas problemen had met lezen raadde iedereen aan meer voor te lezen en minder tv te kijken of computerspelletjes te spelen. Jonas mag nu enkel nog in het weekend beeldschermen bekijken. Het verwachte protest bleef uit. Goed, de eerste weken waren echt moeilijk. Er was veel verveling en gejengel maar nu is het dankzij de duidelijke regel veel meer ontspannen. En Jonas leest al veel beter. ”

Tips en Tricks voor ontspannen mediaopvoeding in het gezin

- Moedig je kind aan vrienden te maken, te sporten, een instrument te leren! Verrassend maar waar: dit is de beste weg om computerverslaving, cyberpesten, geweld, porno en oplichting via internet te voorkomen. Een solide verankering in het leven, reëel succes en echte herkenning bieden bescherming tegen de zucht naar „goedkope“ virtuele alternatieven.
- Idealiter wordt in de lagere school geen mobiele telefoon of smartphone gebruikt (als het niet anders kan, dan liefst een ‘seniorenmodel’).
- In de laagste klassen blijft huiswerk op de computer best een grote uitzondering. Een mogelijke regel is: geen computer- en internetgebruik zonder begeleiding van volwassenen. Vraag bijvoorbeeld een computerklas op school met toezicht.
- Wanneer het niet altijd mogelijk is naast het kind te zitten, maak dan een account aan met tijdsbegrenzing en internetfiltersoftware (Whitelist).

10 – 13 JAAR: VAN KIND NAAR JEUGDIGE

Ontwikkelingsfasen

In de pubertijd zijn er grote fysieke veranderingen. Stemmingswisselingen kunnen dagelijks voorkomen. Vriendschappen met leeftijdsgenoten, ook van het andere geslacht, krijgen een steeds grotere betekenis. Geen gemakkelijk evenwicht voor ouders om genoeg vrijheid te verlenen en toch de nodige verantwoordelijkheid te dragen.

Kinderen komen in deze leeftijdsfase vaak meer volwassen over dan ze werkelijk zijn.
Zeker de vervroegde seksuele ontwikkeling wordt door media en reclame nog versterkt. Des te belangrijker is het om tegengewicht te bieden. Stoeien, knuffelen, gek doen: gewoonweg kind mogen zijn.

Het effect van beeldschermen

In de overgang naar de adolescentie zijn kinderen vaak gefascineerd door digitale werelden. Om de voor- en nadelen voldoende in te schatten, missen ze nog steeds het overzicht. Blijf in gesprek met je kind.

Gedoseerde, goed geselecteerde educatieve films en educatieve software kunnen kinderen helpen bij het leren. Het bezit van eigen apparaten leidt echter tot problemen: de gebruikstijden zijn dan bijna twee keer zo hoog. De leeftijdsclassificaties (FSK / USK) zijn nog steeds belangrijk. Deze worden op deze leeftijd vaker genegeerd. Let op voor geweld en pornografie!

Op deze leeftijd bevelen experts aan:

- geen eigen account op Facebook of dergelijke sociale netwerken
- geen eigen mobiele apparaten (smartphone)
- geen eigen scherm op de kamer

Selina (13) en Mehmet (10) vertellen:

”Een iphone, maar natuurlijk!” was het antwoord. Oma had gevraagd wat we graag wilden voor kerst. Mehmet en ik hadden de iphones nog maar net uitgepakt of papa en mama namen ze weg. Mehmet heeft geschreeuwd en ik heb een week niet met hen gesproken. Met het volgende compromis kon ik leven: i.p.v. de iphones kregen we normale mobiele telefoons om te telefoneren en te sms’en, nu ja. Maar als ik 16 word krijg ik een iphone, dat staat op papier. En met de rest van het geld vliegen Mehmet en ik alleen naar oma en opa, yolo!”

Tips en Tricks voor ontspannen media-opvoeding in het gezin

- Maak schriftelijke afspraken over het aantal uren voor het scherm (bv. zeven uur per week). Het is het waard om deze conflicten aan te gaan: beter eens botsen op 10 jaar dan verslaafd op 17 jaar!
- Wat dacht je van de volgende uitdaging: “Zonder rijbewijs niet achter het stuur, zonder diploma blind typen niet achter de computer?” Het klinkt radicaal maar het heeft zich al meermaals positief bewezen.
- Een goede tip voor gezinnen met tieners: de gedeelde computer in de keuken. Er moet dan wel overleg zijn over wie wanneer mag, maar ouders kunnen zo de tijden en inhouden beter opvolgen.
- Gebruikt uw kind toch zonder toezicht de computer (of smartphone)? Dan is het absoluut nodig software te installeren voor tijdsbegrenzing en een internetfilter (Whitelist)!

MEDIAGIDS

VOOR OUDERS ...

MEDIA PROTECT

Uitspraken in de media zijn vaak zwart-wit

Waarom zijn veel ouders in verwarring?

TV maakt dik, dom en droevig!

?

?

Hersentraining op PC

Dagelijks meer Computer Junkies

?

?

Facebook-gebruikers hebben meer vrienden

Moordzucht
door gewelddadig videospel

?

TOELICHTINGEN

WILT U MEER UITLEG BIJ ZULKE UITSPRAKEN?

Media hebben op kinderen een ander effect

Voor volwassenen zijn media een toegangspoort tot de wereld. Ze lijken vandaag de dag onmisbaar.
Voor kinderen is dit anders.

Hoe kleiner het kind, hoe groter de mogelijke schade. Hoe langer de tijd voor het scherm, hoe sterker de invloed op de ontwikkeling kan zijn. Hoe komt dit?

Een pasgeborene mist jaren en decennia ervaring.
Bij oudere mensen helpen deze ervaringen om indrukken een plek te geven en te verwerken. Voor de rijping en groei van de hersenen zijn verschillende zintuiglijke ervaringen nodig: zien, zwaartekracht voelen, tasten, horen, proeven, bewegen, ruiken, ronddraaien.

Computer, televisie, gameboy enz. doen enkel beroep op de ogen en de oren.

Voor de de sensomotorische integratie, de verbinding tussen beweging en waarneming, zijn alle zintuigen nodig. Dit is de voorwaarde voor de gezonde groei van de hersenen en het latere succesvol leren. Het directe contact met de wereld en andere mensen is daarvoor onmisbaar. Dit is voor de ontwikkeling belangrijker dan om het even welk elektronisch toestel.

Tekort aan oogcontact en verminderd taalgebruik

Onderzoekers van de hechtingsrelatie tussen het jonge kind en de ouder waarschuwen: „Overmatig gebruik van tv, pc en mobiele telefoon verstoort de ouder-kindrelatie."

Voor een veilige band tussen ouder en kind zijn de eerste levensmaanden en jaren bijzonder belangrijk. Een stabiele ouder-kindrelatie is de onmisbare basis voor een gezond en gelukkig leven van uw kind en een meerwaarde voor uzelf!

Waarom heeft mediagebruik een schadelijke invloed op relaties?

Een moeder die aan het telefoneren of chatten is, is weliswaar lichamelijk aanwezig, maar emotioneel afwezig voor het kind.

De televisie overstemt met zijn sterke beelden en harde geluiden de zachte signalen van het kind.

Taalkundigen verwijzen naar nieuwe onderzoekgegevens:

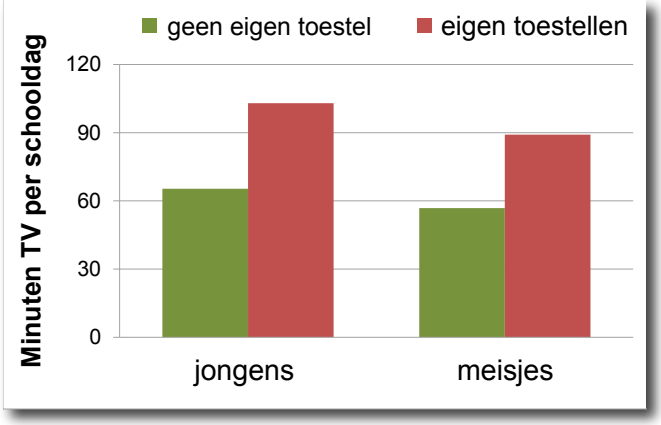
Wanneer de televisie op de achtergrond aan staat, verstomt het gesprek en vermindert het oogcontact. Hetzelfde geldt wanneer ouders hun mobiele telefoon of smartphone gebruiken.

Tv en mobiele telefoon verdringen de spraak.

Tot het einde van de kleutertijd leren kinderen beter spreken in een media-vrije omgeving, zowel alleen als samen met hun ouders.

Aangeschaft om te leren, gebruikt om te gamen!

Hoe meer beeldschermen tienjarigen in de eigen kamer hebben, hoe langer ze met het scherm bezig zijn. Dezelfde studie toont aan dat ongepaste films en computerspelletjes (Vanaf 16 of 18 jaar) veel vaker gebruikt worden als het kind een eigen apparaat heeft.



Vandaar: geen beeldschermen in de kinderkamer!

Dat is makkelijker gezegd dan gedaan. Wie kent het niet: „Maar mama, papa! Alle andere kinderen hebben dat wel!“ Wat kan ouders helpen om op kalme en solide wijze bij hun nee te blijven?

De zekerheid dat ze hun kind daar op lange termijn een gunst mee verlenen. Ze beschermen het tegen beeldschermgevaren: geweld, porno, cyberpesten en verslaving. Het kind meer tijd geven voor datgene wat het eigenlijk zelf ook wil. “Buiten spelen” en “vrienden ontmoeten” zijn volgens onderzoeken de meest populaire vrijetijdsbestedingen van lagere-schoolkinderen.

En wat als oudere kinderen voor school op de computer of het internet moeten werken? Daarvoor heb je geen eigen toestel nodig. Ga hiervoor, liefst samen, aan de computer van de ouders zitten. Schakel hem nadien ook weer uit.

Streef naar zelfsturing, vermijd verslaving

De ouders van Max (16 jaar) komen naar het spreekuur.

Diana (35) vertelt:

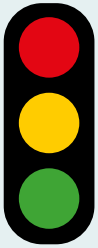
“We waren altijd trots op Max en wilden steeds het beste voor hem. Als beloning voor goede schoolresultaten kreeg hij nieuwe computerspellen. Nadat hij vorige week onze deur intrapte omdat ik het internet had uitgezet, gingen onze ogen open. Sinds enkele maanden leeft Max bijna alleen nog in de wereld van zijn online spelletjes. Zijn schoolresultaten gaan achteruit. Zijn vrienden Kurt en Paul komen niet meer langs. Voetbal heeft hij al lang opgegeven. Max ziet het probleem niet, maar zelf zijn we de wanhoop nabij en weten we niet hoe het nu verder moet.”

Bij vele andere bezorgde ouders kon de consulent de onrust wegnemen of hen met enkele tips verder helpen.
Bij Max luidde de diagnose echter: **‘verslaafd aan gamen’**.

Max is geen uitzondering. Studies tonen aan dat 1 op 50 jongeren er even erg aan toe zijn. Bij jonge mannen zijn het vooral online rollenspelen die hen in de ban houden, bij jonge vrouwen eerder sociale netwerken.

Dus: vroeg laten kennis maken met media omwille van de technische beheersing kan niet de bedoeling zijn.
Technische knowhow biedt geen bescherming tegen verslaving. Wat wel bescherming biedt is met beide benen in het leven staan. Het doel is om media gedoseerd, creatief en doelgericht te gebruiken.

Om dit te bereiken zijn drie stappen noodzakelijk:



1 Kleine kinderen beschermen: geen beeldschermen!

2 Grote kinderen begeleiden bij het gebruik van beeldschermen

3 Jongeren stap voor stap zelf hun verantwoordelijkheid laten opnemen.

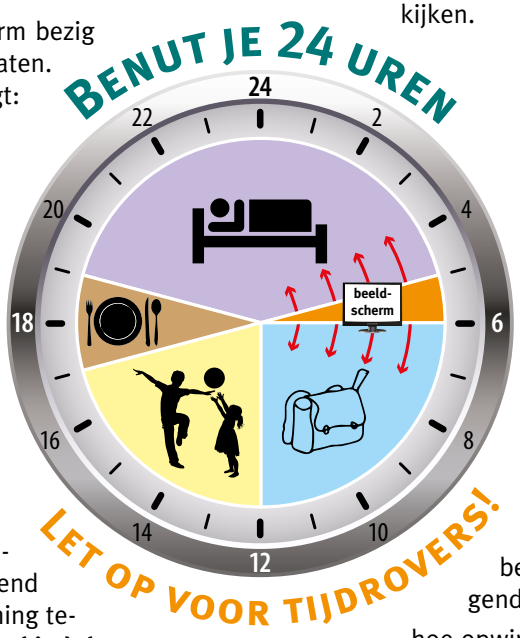
Word je van pc, tv, enz. dom of slim?

Enerzijds.

Onderzoek toont aan dat bij oudere kinderen en volwassenen het leren ondersteund wordt door het gedoseerd inzetten van digitale media. Bijvoorbeeld: een computercursus voor het opfrissen van uw kennis Spaans, een trainingsprogramma voor dyslectici, een film over diepzeevissen. Maar voor een spreekbeurt over Thailand is eerder een papieren naslagwerk aan te raden. Waarom? Omdat men via Google met dit zoekbegrip al te snel op sekshotels terecht komt.

Anderzijds.

Hoe langer kinderen met een beeldscherm bezig zijn, hoe slechter hun schoolresultaten. Wetenschappers verklaren dit als volgt: om succesvol en zelfstandig problemen op te lossen hebben kinderen ervaringen in het echte leven nodig. Tv, pc, mobiele telefoon enz. nemen tijd weg om met alle zintuigen te leren. Maar ook de motivatie lijdt hieronder: naar school gaan wordt saai en moeizaam wanneer men kleurrijke, luide, snelle videoclips gewend is.



Conclusie: voor duurzaam leren hebben kinderen het volgende nodig: ondersteuning van de ouders zonder prestatiedruk, een goede klasgroep, leerkrachten die zowel vanuit hun vakgebied als in het menselijk contact overtuigend overkomen. En belangrijk is de bescherming tegen te veel beeldscherm. **Hoe jonger het kind, hoe langer de schermtijd en hoe gewelddadiger de inhoud, des te schadelijker is de invloed van beeldschermen.**

Hoe meer we het schermgebruik aanpassen aan de leeftijd, hoe meer Google en co kunnen bijdragen tot nadenken, onderzoeken en leren.

Effecten op de slaap en het lichamelijke welbevinden

Overgewicht

Wie veel tijd bij een beeldscherm doorbrengt heeft vaker overgewicht. Overgewicht kan ernstige gevolgen hebben: suikerziekte (diabetes type II), aderverkalking, hartinfarct. Het is echter de vraag van de kip en het ei. Leidt veel tv kijken tot overgewicht of juist omgekeerd? In Nieuw Zeeland hebben onderzoekers 1000 kinderen vanaf de geboorte tot hun dertigste gevolgd. Het resultaat: overgewicht, diabetes en schoolproblemen zijn inderdaad het gevolg van lang tv kijken.

Bewegingstekort

Kinderen die veel tijd voor het scherm doorbrengen vertonen vaak een vertraagde motorische ontwikkeling. Te weinig beweging zorgt voor een slechte doorbloeding, ook in het hoofd.

Slaapstoornissen

Veel mensen slapen ‘s avonds voor de tv. Betekent dit dat tv een gezonde slaap bevordert? Zeker voor kinderen is het tegendeel waar:

hoe opwindender films of computerspelletjes zijn, des te slechter slaapt een kind nadien. Zeker wanneer er vlak voor het slapengaan tv gekeken wordt.

Meer tijd voor een beeldscherm en daardoor minder slaap is ook nadelig voor het leren. Wat we overdag hebben beleefd moet immers ‘s nachts verwerkt en verankerd worden.

Media en geweld. Werken je remmen nog?

Een 15-jarige heeft gemiddeld 12.000 uren voor een beeldscherm doorgebracht. Daarbij heeft de tiener ongeveer 10.000 moorden en 100.000 gewelddadige scènes gezien. Toch gedragen de meeste jongeren zich niet gewelddadig.

Zo eenvoudig is het niet!

Wat betekenen dan krantenkoppen als: ‘Tragedie door schietspelen op de pc?‘ Er zijn veel factoren die jongeren hiertegen kunnen beschermen. Liefdevolle ouders, goede vrienden, een natuurlijke ontspannen houding, enz...

Maar er zijn ook veel factoren die gewelddadigheid in de hand werken. Een problematische vriendenkring, huishoudelijk geweld, stress op school. Mediageweld komt er als invloed bovenop.

Verlies van medeleven – beschadigde remmen!

Eerst en vooral vermindert het zien van geweld op tv ons medeleven met andermans gevoelens. Het empathisch vermogen neemt af. Dit effect is nog sterker wanneer je zelf de beelden kunt beïnvloeden, zoals bij computerspelen. De aangeboren rem om te doden wordt afgezwakt. Wanneer gewelddadig gedrag een voertuig zou zijn, zouden we zeggen: mediageweld werkt niet als brandstof in de tank, het beschadigt eerder de remmen.

Opgelet: niet iedere film of spel “vanaf 6 jaar” is ook geschikt voor 6-jarigen. Experts geven volgende tip: USK/FSK + 3 jaar.

Verdere literatuur

Boeken:

Patzlaff, R. (2005). De Bevroren Blik: de fysiologische werking van het beeldscherm en de ontwikkeling van het kind. Apeldoorn: Uitgeverij Kamerling.

Schoorel, E. P. (2015). Beeldschermbeelden: opvoeden in het digitale tijdperk. Zeist: Christofoor.

Spitzer, M., & Van Velzen, M. (2013). Digitale dementie: hoe wij ons verstand kapotmaken. Amsterdam: Atlas Contact.

Bleckmann, P., & Leipner, I. (2018). Heute mal bildschirmfrei: Das Alternativprogramm für ein entspanntes Familienleben. München: Droemer Knaur.

Hübner, E. (2015). Medien und Pädagogik. Stuttgart: Pädag. Forschungsstelle beim Bund der Freien Waldorfschulen.

Turkle, S. (2017). Alone Together: Why We Expect More from Technology and Less from Each Other. New York, NY: Basic Books.

Brochures:

‘Facing the Screen Dilemma: Young Children, Technology and Education www.allianceforchildhood.org

‘Struwwelpeter 2.0: Media competency and Waldorf education’ bestellen (of downloaden) www.waldorfschule.be

Artikel:

(E. Hübner) Indirect and Direct Media Pedagogy

www.waldorf-resources.org met zoekterm ‚Edwin Hübner‘

Lees deze brochure, meer literatuurverwijzingen en actuele linken online via www.medienratgeber-fuer-eltern.de

Gepubliceerd door

Verein MEDIA PROTECT e. V. – Familien stärken im digitalen Zeitalter

Schlosserstr. 7/1 · 79312 Emmendingen – media-protect@posteo.de

www.medienratgeber-fuer-eltern.de/mediaprotect.html

Deze gids voor ouders werd geschreven door: Thomas Mößle en Paula Bleckmann

Conceptueel advies Uwe Buerman, Carolyn Eubel, Eberhard Freitag, Abdallah Hammoude, Christoph Hirte, Jennifer Koch, Julia Kögler, Michael Lübben, Anna Maier-Pfeiffer, Christina Roth, Aisha Shah, Stephanie Stalter, Arnhild Zorr-Werner.

Vertaling uit het Duits: Cindy Dittmer, Arnout De Meyere (PBD Federatie Steinerscholen)

Gedrukt op PEFC papier door www.habe-offset.de,

Bestel deze gids voor ouders:

Mail naar media-protect@posteo.de voor de gedrukte versie (€ 0,50 per exemplaar + transportkosten)