

JULe



Das Magazin der JUL gGmbH

Sommer 2022

SAVE THE DATE

**DIE
PSYCHOLOGIE DER
MÄRCHEN**

JUL-Fachtag mit
Prof. Dr. Armin Krenz

**DAS MOBIL DER ZUKUNFT
IST GEBAUT!**

Gewinner des Kita-Umweltpreises steht fest

**NEUE AKTIV-FOTO-AKTION
FÜR JUL-KINDERGÄRTEN**

Macht jetzt mit!

**Happy feet,
happy feed!**

MIT VIELEN TIPPS

RUND UM'S DRAUßEN AKTIV SEIN!

Extra!

**MANDALA-
SCHMETTERLINGE**
ZUM AUSMALEN &
AUSSCHNEIDEN!

Inhalt

JULe Neuigkeiten

- 4/5** News, News, News und nochmal News
Alles Wissenswerte über und Infos durch JUL
verstärkt über Social Media & Web

JULes Engagement

- 6/7** Eene, meene, miste -
Murg baute die Zukunftskiste!
Kita-Umweltpreis 2021 verliehen

JULe Köpfe

- 8** Situationsorientierter Podcast
Im Gespräch mit dem Sozialpädagoge und „Erfinder“
des „Situationsorientierten Ansatzes“ für unseren
neuen JULe Podcast - Prof. Dr. Armin Krenz
- 9** Armin Krenz live erleben
Fachtagung „Die Psychologie der Märchen“
- 22/23** Ich bin JUL
Dieses Mal: Heilerziehungspflegerin Petra Kellner,
JUL-Kindergarten „Clara Zetkin“ Weimar

JULe Aktion

- 12-14** Happy feet, happy feed!
Start für JUL-Foto-Aktion rund ums Thema Sport und Bewegung

JULe Tipps

- 15** Das „perfekte“ Kinderfoto
- 16/17** Raus, ohne Graus!
Zufriedene und unversehrte Ausflüge mit Kindern

JULe intern

- 10/11** Ein Tag im ...
Kindergarten Marienkäfer am Ringelberg
Zu Besuch in der Erfurter JUL-Einrichtung,
die jetzt auch ein Haus der kleinen Forscher ist

JULe Rezepte

- 18/19** Brot-Zeit
Gesunde Variationen des deutschen Klassikers

JULe für Dich

- 20** JULer Ratespaß
- 21** Deine Bastel-JULe - Schmetterling-Mandalas



Impressum

JULe - Das Magazin der JUL gGmbH

Herausgeber
JUL gemeinnützige GmbH
Am Teich 1
99427 Weimar

www.wir-sind-jul.de

Ausgabe
Sommer 2022

Erscheinungsdatum
31. August 2022

Auflage
2.800 Exemplare

Redaktion/Grafik Annett Langheinrich

Kontakt redaktion@wir-sind-jul.de

Druck/Papier dieumweltdruckerei.de
gedruckt auf 160g/qm Recycling Circle Offset
Premium White



Aus Gründen der besseren Lesbarkeit benennen wir mitunter
Personengruppen in einer neutralen Form (Mitarbeiter, Kollegen), wobei wir
immer sowohl alle Personen (weiblich, männlich, divers) meinen.

Der Weg ist das Ziel

Wenn man der Zeit während einer Pandemie irgendetwas positives abgewinnen kann, dann vielleicht, dass man aufgrund geschlossener Gastronomie, ausgefallener Veranstaltungen und begrenzter Reisemöglichkeiten - also quasi aus der Not heraus - die eigene Heimat neu entdeckt hat. Getreu den Worten Goethes „Warum in die Ferne schweifen? Das Gute liegt so nah!“ haben viele die eigene Heimat (wieder-)entdeckt. Walking, running and hiking are hip! Kaum ein anderer Bereich boomte in den vergangenen Monaten so stark, wie der der Outdoor-Branche. Ich habe dazu sicherlich beigetragen, denn auch ich habe mich mit neuem, wetterfestem und bequemem Schuhwerk sowie diversen anderem nützlichen Equipment für das Aktivsein im Freien eingedeckt. Nicht erst durch diese Umstände bin ich ein großer Naturfreund und bewege mich dort gern sportlich. Egal ob allein, gemeinsam mit meiner Familie und/oder Freunden: Es gibt kaum etwas besseres, um den Kopf wieder richtig frei zu bekommen und an der frischen Luft das eigene Mindset zu überdenken, den Status Quo auszuloten und dabei ganz nebenbei die eine oder andere neue Idee zu haben. Von der körperlichen Ertüchtigung und Konditionierung mal ganz abgesehen. Das alles kann Natur. Einfach toll!

Weil nicht nur mich das Aktivsein im Freien begeistert, haben wir diese Ausgabe schwerpunktmäßig diesem Thema gewidmet.

Ganz wichtig ist uns dabei unsere aktuelle Aktion „Happy feet, happy feed“. Wir laden Sie und euch ab Seite 12 herzlich ein, Teil dieser Initiative zu werden. Dazu passend gibt es viele Tipps, wie Aktivitäten draußen gut gelingen.

Wer draußen gut Meter macht, der hat irgendwann einen riesen Hunger. Gut, wenn dann im Rucksack eine g'scheite „Brot“-Zeit steckt. Welche das lecker und gesund sein kann, zeigen wir auf den Seiten 18/19.

Also: Auf geht's! Zum Bewegen und Lesen. Bei beiden wünsche ich viel Freude.

Annett Langheinrich

Referentin für
Marketing & Öffentlichkeitsarbeit



Kinder, wie die Zeit vergeht?

Die JULE gibt es jetzt schon 15 Jahre

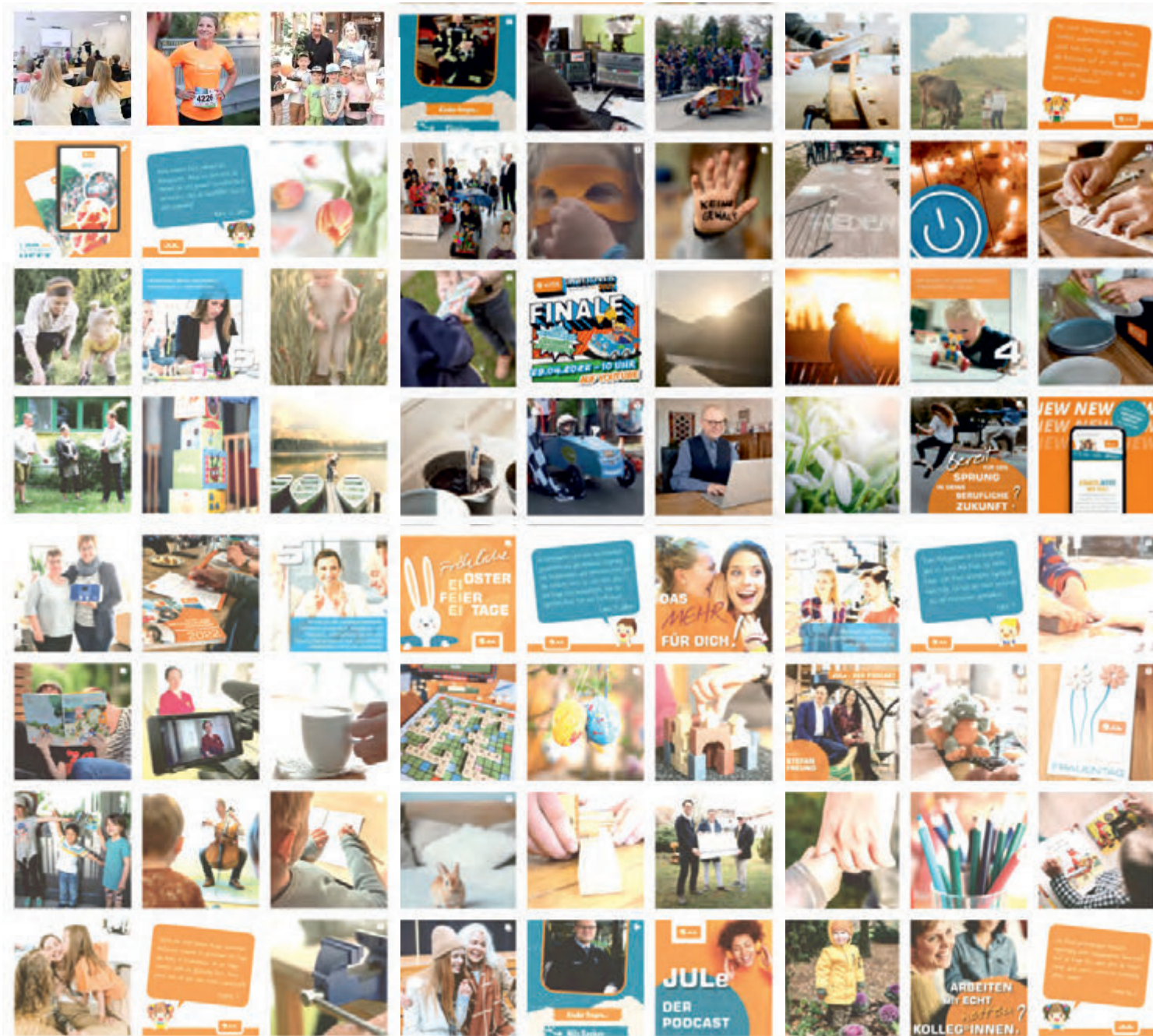
Wenn man mal wieder im Büro „Klarschiff“ macht und ausmistet, dann hält man dabei auch immer wieder richtige Schätze in den Händen. So kürzlich geschehen, als wir wieder durch die allererste JULE blätterten und in Erinnerung schwelgten. Richtig viel hat sich zwischenzeitlich getan. Nicht nur in den Inhalten, sondern auch in der Optik. Ein echtes Zeitdokument, das natürlich nicht entsorgt, sondern weiterhin sorgfältig aufbewahrt wird.

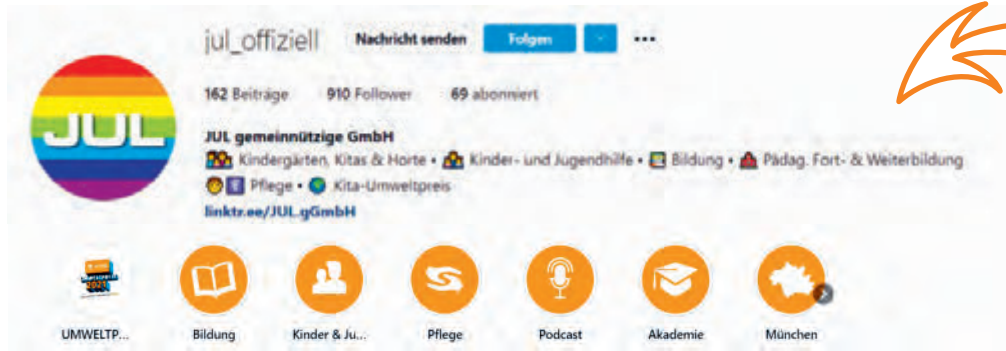


News, News, und nochmal News

Alles Wissenswerte über und Unterhaltung durch JUL verstärkt über Social Media & Web

Die JULe gibt es nun mehr seit 15 Jahren. Zweimal im Jahr flattert sie in unsere Einrichtungen oder in die Briefkästen unserer Geschäftspartner. Sie bietet Leserinnen und Lesern einen bunten, JUL-relevanten Mix aus Unterhaltung, Tipps und Themen, die uns beschäftigen. Über die Jahre hat sich die inhaltliche Ausrichtung verändert, bedingt vor allem durch das schnelle Wachstum unseres Unternehmens. Immer mehr Einrichtungen entstehen und so gibt es ständig etwas Neues zu berichten. Von daher war es für uns eine logische Konsequenz, alle tagesaktuellen Neuigkeiten - sozusagen noch warm und aus erster Hand - an dieser Stelle zu „outsourcen“ und verstärkt auf unseren Social media Kanälen zu platzieren. Hier haben wir wesentlich mehr Möglichkeiten, unser Leben bei JUL in Bild und Video in Szene zu setzen und euch durch die zeitliche Nähe direkt an unseren Erlebnissen teilhaben zu lassen. Also unbedingt in unsere nebenstehenden Kanäle reinklicken, am besten gleich auf „Folgen“ drücken und ab jetzt keine „JULen“ News mehr verpassen...





jul_offiziell

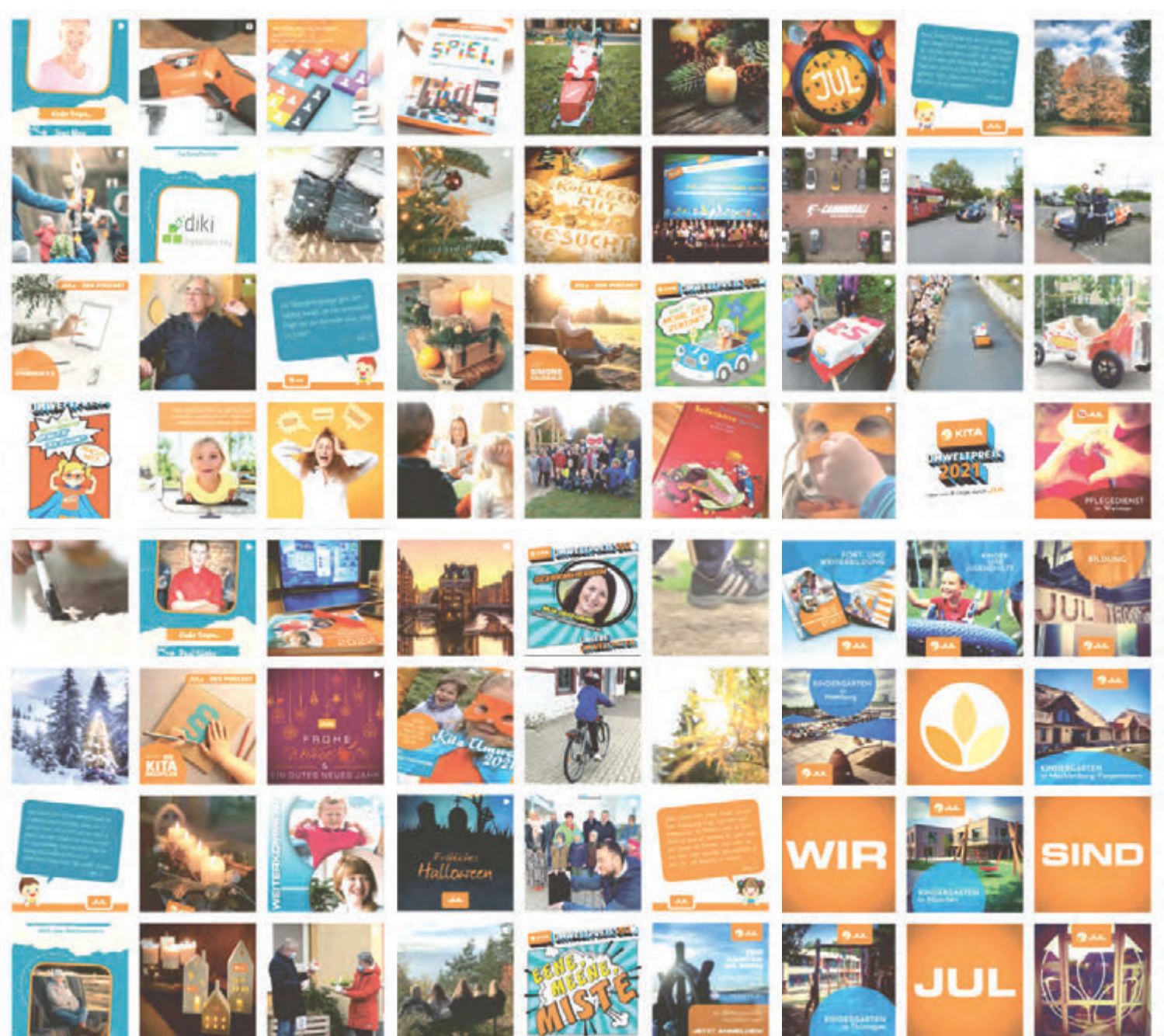


JUL.Gruppe



jul_offiziell

YouTube



Sehe, meene, miste-
Murg
baute die Zukunftskiste!

Kita-Umweltpreis 2021



Die Kita in der Mühle in Murg in Baden-Württemberg für beste Zukunftskiste ausgezeichnet / Kindergarten gewinnt 5.000 Euro im bundesweiten Kindergarten-Wettbewerb

Mann, war das alles aufregend! Habt ihr die Preisverleihung am 29.04.2022 gesehen? Wir haben uns für eine Online-Übertragung entschieden, damit alle live dabei sein konnten. Eine halbe Stunde mit den schönsten Bildern der vergangenen Monate plus dem Höhepunkt, der Preisübergabe. Und Moderator Robin Schmid – gut bekannt in der Nachhaltigkeits- und E-Mobilitätsszene – führte so kurzweilig durchs Programm. Zauberhaft wie die jungen Finalisten via Zoom live zugeschaltet waren und winkten was das Zeug hielt.

Dennoch hat es sich JUL-Chef Matthias Labitzke aber nicht nehmen lassen, gemeinsam mit Umweltpatin Simone Hauswald nach Murg zu fahren und den Preis persönlich den Kindern und Erzieher*innen zu überreichen. „Wir waren viel zu neugierig, wer hinter dem Projekt steckt und wollten unseren größten Respekt für das Geleistete vor Ort zum Ausdruck bringen.“ so Simone. Als es plötzlich an der Türe klingelte, konnten die „Bewohner*innen“ es nicht fassen, dass sie die Gewinner sind und gerade einen großen Scheck plus Glas-trophäe überreicht bekamen.

Weil auch die Videos der anderen Kindergärten stark aufbereitet waren, entschieden sich Umweltpate Ove Kröger sowie Jurymitglied und Weimarer Unternehmer Uwe Linke die Preisgelder für einen 2. Platz (300 Euro für den Kindergarten Johannesplatzkäfer in Erfurt) und 3. Platz (200 Euro für die Kita St. Josephs in Berolzheim) zu stiften.

Umweltministerin und Schirmherrin Anja Siegesmund brachte es in ihrem Video-gruß nochmal auf den Punkt: „Der Frage nachzugehen, wie wir auch in Zukunft umweltfreundlich mobil sind, haben sich alle Kinder gleichermaßen bemüht indem sie an Zukunftskisten getüftelt haben. Das finde ich einfach großartig. Für mich sind deshalb alle Gewinner.“

Die vielen Emotionen des Tages hier zusammenzufassen, würde ihnen kaum gerecht werden. Deshalb schaut gern in unseren Youtube-Kanal [jul_offiziell](#) und lasst diesen Tag auf euch wirken. Vielleicht mit der Erkenntnis: Beim nächsten Mal machen WIR mit und gewinnen!



Murg



JULe Köpfe

Situationsorientierter Podcast

Im Gespräch mit DEM Sozialpädagoge und „Erfinder“ des „Situationsorientierten Ansatzes“ für unseren neuen JULe Podcast - Prof. Dr. Armin Krenz

Wer beruflich in der Pädagogik unterwegs ist oder in der Elternschaft Rat für die Entwicklung seines Nachwuchses sucht, kommt an ihm eigentlich nicht vorbei. Prof. Dr. Armin Krenz. Der studierte Sozialpädagoge ist Ehrendoktor und Professor ehrenhalber der Universität Moskau. In zahlreichen Büchern und Abhandlungen zum Thema Elementarpädagogik gibt er sein jahrzehntelang erarbeitetes Wissen aus Theorie und Praxis weiter. Ausgebildete Erzieher*innen wissen, dass er der „Erfinder“ des bereits seit den 1980er Jahren bestehenden „Situationsorientierten Ansatzes“ ist. Der heute 70-Jährige befindet sich im sogenannten „Unruhestand“ und hält nach wie vor stark nachgefragte thematische Vorträge. JUL freut sich, ihn für die diesjährigen Fort- und Weiterbildungen für Pädagog*innen gewonnen zu haben und natürlich über seine Zeit, unsere Fragen im aktuellen JULe-Podcast zu beantworten. Anhören lohnt sich auf alle Fälle!



PROF. DR.
ARMIN KRENZ
LIVE
ERLEBEN



DIE PSYCHO- LOGIE DER MÄRCHEN



AKADEMIE

WEITERBILDUNG FÜR
PÄDAGOG*INNEN

FACHTAGUNG

29./30.09.22 weimar | monami

VON & MIT **TOP-REFERENT** PROF. DR. ARMIN KRENZ

Darum geht's:

MÄRCHEN SIND EIN WERTORIENTIERTES BILDUNGSGUT UND KEINE ZU VERNACHLÄSSIGENDEN GESCHICHTEN VON GESTERN

Märchen werden in der alltäglichen Arbeit im Feld der aktuellen Elementarpädagogik kaum noch berücksichtigt, obgleich sie ein hohes und durch nichts zu ersetzendes Bildungsgut in der Pädagogik besitzen.

So haben die beiden Sprachwissenschaftler, Volkskundler und Professoren, Jacob und Wilhelm Grimm, im vorletzten Jahrhundert fast 300 Märchen zusammengetragen, in denen die vielfältigen Lebenssituationen von Menschen vorgestellt und in bildhafter Form wiedergegeben werden.

Leider sind auch den meisten pädagogischen Fachkräften vielleicht nur 10 Volksmärchen bekannt, wobei gleichzeitig auch manchen Märchen gegenüber Vorbehalte bestehen, die aber aus entwicklungspsychologischer Sicht nicht haltbar sind.

Volksmärchen setzen sich aus einer symbolischen Sprache zusammen, die auf den ersten Blick nicht ohne Weiteres zu verstehen ist. Doch ihre Wirkung ist so bedeutsam, dass Märchen selbst in der analytisch-therapeutischen Arbeit vielfach eingesetzt werden.

In dieser Veranstaltung geht es darum, eine Einführung in die Psychologie der Märchen vorzunehmen, in die Symbolsprache der Märchen einzutauchen, einige Symbiose-, Trennungs- und Individuationsmärchen vorzustellen und vor allem den Bezug zum Praxiseinsatz in der Elementarpädagogik herzustellen.

**JETZT
BUCHEN!**





Ein Tag im ... JULe intern Kindergarten Marienkäfer am Ringelberg

Zu Besuch in der Erfurter JUL-Kita, die jetzt auch ein „Haus der kleinen Forscher“ ist

„Jede JUL-Krippe, jeder JUL-Kindergarten und jeder JUL-Hort arbeitet nach einem auf den örtlichen Bedarf und die individuellen Bedürfnisse abgestimmten Konzept für freie Ideenentfaltung, Freiheit in der pädagogischen Arbeit und eine große Auswahlmöglichkeit für die Eltern bei der Wahl ihrer JUL-Kita.“ So steht es in der Kurzbeschreibung unserer Unternehmensvorstellung. Doch was steckt dahinter? Was machen unserer JUL-Häuser im Einzelnen? Was macht sie einzigartig und besonders. Hier wollen wir regelmäßig einen Einblick in unsere Kitas gewähren und über deren aktuelle Projekte informieren...



Im Erfurter Osten - gemütlich eingebettet in der Talsenke des Ringelberges - liegt unser JUL-Kindergarten „Marienkäfer“. Der integrative Kindergarten befindet sich im Stadtteil Krämpfervorstadt umgeben von viel Grün. Die großzügige ebenerdige Anlage mit weitläufigem Außengelände schafft eine Umgebung, die es Kindern erlaubt, sich zu offenbaren und frei zu bewegen. Bei den „Marienkäfern“ finden 164 Kinder Platz zum Spielen, Lernen, Entdecken und Forschen.

Apropos: Letzteres genießt bei den Kindern, Eltern und den allgegenwärtigen Pädagog*innen einen besonderen Fokus. Seit 2018 tragen unsere „Marienkäfer“ - als erste in Thüringen überhaupt - den Titel "Reggio-inspiriertes Kinderhaus". Hauptaugenmerk liegt dabei auf der freien Entfaltung und Selbstverwirklichung eines jeden Kindes. Begleitende Projektarbeit hilft dabei, individuelle Ausdrucksmöglichkeiten zu fördern.

Vor Kurzem fand der diesjährige „Tag der kleinen Forscher“ statt – ein bundesweiter Mitmachtag für alle, die gerne forschen. Dieses Mal ging es um das "Geheimnisvolle Erdreich - die Welt unter unseren Füßen". Das klang so spannend, dass wieder viele JUL-Einrichtungen dieses Motto zum Anlass nahmen, um auf Spurensuche zu gehen und rund ums Thema experimentierten.

Auch die „Marienkäfer“ waren dabei und hatten tolle Aktionen umgesetzt. Da wurde mit Erdfarben gemalt, Mosaike gelegt, sich bewegt wie ein Regenwurm, mit Sand gebaut, gegärtnert und Dino-Knochen ausgegraben. Forschen und experimentieren, ob in der Natur oder drinnen, mit alten und neuen Materialien stehen hier hoch im Kurs. Aufgrund dieses großen Engagements und der kreativen Projektumsetzungen trägt der Kindergarten nun einen weiteren Titel: „Haus für kleine Forscher“. Da ließ es sich die Bundestagabgeordnete Antje Tillmann (im nebenstehenden Bild) nicht nehmen, die Überbringerin des Titels, Dr. Claudia Grebe von der Stiftung für Technologie, Innovation und Forschung (Bild unten), zu begleiten, um sich von den Kindern alles was sie machen, ganz genau erklären zu lassen. Einhellige Meinung: Da wachsen geniale Wissenschaftler*innen von morgen heran. Herzlichen Glückwunsch zum Titel und bitte unbedingt weiter forschen!





DIE INSTAGRAM AKTIV-AKTION ZUM MITTMACHEN



#julaaktiv



JULe Foto-Aufruf

Aktiv-Foto-Aktion

Start für JUL-interne Foto-Aktion rund ums Thema Sport und Bewegung

HAPPY FEET, HAPPY FEED! So lautet unsere neue „Aktiv“-Aktion für alle JUL-Einrichtungen. Und wie der Name vielleicht bereits erahnen lässt, es geht um Füße, glückliche Füße (natürlich nur im übertragenen Sinne, weil immer in Bewegung und aktiv), und um tolle Fotos, die rund um die vielfältigen Sport- und Bewegungsaktionen entstehen...

Bewegung ist eine der Grundsäulen der pädagogischen Arbeit bei JUL. Kein Kindergarten, in dem nicht tagtäglich gesprungen, gerannt, geklettert und sich sportlich betätigt wird. Am besten an der frischen Luft, noch besser in der freien Natur. Viele gehen gar noch einen Schritt weiter und beteiligen sich beispielsweise an lokalen Sportveranstaltungen. All das ist #julaktiv ...

Mit der Aktion soll daher die tagtägliche Bewegungsvielfalt in JUL-Einrichtungen und damit eine von vielen JUL-Stärken in den Fokus rücken.

Idealerweise kommen nun quasi alle Füße (und alle anderen Körperteile natürlich auch) kaum mehr zum Stillstand und alle Aktivitäten werden in tollen Fotos festgehalten.

WAS GIBT'S ALSO ZU TUN:

1. In Bewegung sein!

Alles was den Puls in die Höhe treibt, zählt als sportliche Bewegung. Unternehmensläufe, Kita-Wettkämpfe, Trimm-dich-Pfade, Wanderungen, Sportveranstaltungen - mit den Kindern oder als Team. Erlaubt ist, was gefällt, euch Spaß macht und was die Kondition zulässt.

2. Fotos schießen!

Alles was sportlich bzw. bewegungsaktiv gemeinsam mit den Kindern bzw. als JUL-Team gemacht wird, soll in Bildern festgehalten werden. Fotos bitte senden an:

E-Mail redaktion@wir-sind-jul.de
Betreff Happy feet – happy feed

Schreibt bitte ergänzend zu euren Fotos im Anhang noch einige Zeilen dazu, was auf den Fotos zu sehen ist. Wichtig nochmal an der Stelle: Alle Personen, die auf den Fotos zu sehen sind, müssen mit der Veröffentlichung einverstanden sein!

3. Fotoauswahl

Jetzt sind wir dran. Wir wählen die schönsten Motive aus und veröffentlichen diese dann auf unseren Social Media Hauptkanälen:

Instagram [jul_offiziell](#)
Facebook [JUL.Gruppe](#)

4. Folgen und teilen

Ihr könnt unseren Kanälen - falls noch nicht geschehen - oder den Hashtags #julaktiv #happyfeethappyfeed #wirsind-jul und/oder #julistcool gerne folgen. Dann bleibt ihr im wahrsten Sinne des Wortes immer „auf dem Laufenden“. Und natürlich das Teilen von Beiträgen nicht vergessen!

5. Aktionszeitraum

Wie in jedem sportlichen Wettstreit gilt es die Zeit im Blick zu haben. Die Aktion läuft bis 31.11.2022.

Alles klar? Ja!

Dann kommt hier der offizielle Aktions-Startschuss:

**AUF DIE PLÄTZE,
FOTO, LOOOS!!!**



DIE INSTAGRAM AKTIV-AKTION FÜR JUL-KITAS

#JULAKTIV



Das „perfekte“ Kinderfoto

Wer mit Kindern lebt, möchte am liebsten jede Bewegung, jedes Erlebnis und jedes Lachen in einem Foto festhalten. Oft leichter gesagt als getan... Husch vorbei, schlechtes Licht, fehlende Fotoerfahrung oder das Kind will nicht so, wie man selber gern möchte... Mit ein paar einfachen wie effektiven Tipps gelingt es leichter. Versuchen Sie es mal!

SPONTAN VOR SHOOTING

Gestellte (Kinder)fotos wirken selten authentisch. Außerdem machen Kinder erfahrungsgemäß selten in dem Moment, auf den es ankommt, das was man sich gerade wünscht. Kennen Sie? Schrauben Sie Ihre Erwartungshaltungen herunter und lassen Sie Momente einfach geschehen. Die kommen meist von ganz allein. Haben Sie stattdessen lieber bei allen gemeinsamen Aktivitäten Ihre Kamera oder das Smartphone griffbereit.

AUF AUGENHÖHE

Fotos aus der sogenannten Vogelperspektive (also von oben nach unten) lassen Kinder unvorteilhaft aussehen – sowohl was die gesamte Bildästhetik anbelangt als auch ihre selbstbewusste Darstellung. Am besten fotografieren Sie Kinder von Angesicht zu Angesicht. Das lässt sie nicht kleiner wirken als sie sind, dokumentiert Größe und Stärke. Dies bedeutet jedoch für den Fotografierenden, selber sportlich aktiv zu werden. Also ab in die Hocke, auch wenn's schwerfällt!

GEDULD HABEN

Nicht schnell genug den Auslöser gedrückt? Bild schon wieder unscharf? Nur nicht verzagen! Auch wenn dieses Bild jetzt nicht im Kasten ist, werden sich immer wieder tolle Situationen finden, um schöne Fotos zu machen. Übung macht auch hier den Meister. Wenn Ihnen bisher die Erfahrung fehlt, werden Sie schnell routinierter und kommen gut zum gewünschten Ergebnis. Sie werden es „sehen“!

GIVE A LITTLE RESPECT!

Kinder zu fotografieren, ist mittlerweile eine heikle Angelegenheit. Besonders im Kindergarten- und Hortalltag gilt, bei den Eltern um Erlaubnis zu fragen. Fotografieren Sie Ihr Kind nur für den Privatgebrauch, brauchen Sie sich keine Sorgen zu machen. Aber auch hier gilt, Kinder haben das Recht am eigenen Bild genauso wie Erwachsene. Wenn Junior nicht fotografiert werden möchte, müssen Sie das respektieren und akzeptieren.

DIE RICHTIGE EINSTELLUNG

Natürlich ist es am besten, wenn Ihr Kind im perfekten Morgenlicht ganz laaangsam spielt. Aber wann ist das schon mal der Fall? Trübe Tage, fixe Bewegungen - that's life! Versuchen Sie nicht das Kind Ihrer Kamera anzupassen, sondern passen Sie die Kamera Ihrem Kind an! Machen Sie sich mit ihr vertraut und üben Sie in Situationen, wo es nicht darauf ankommt. Die meisten Modelle haben einen Sport- bzw. Highspeed-Modus. Anpassungen von Blende und ISO-Zahl kann helfen, Lichtverhältnisse zu optimieren. Der Einsatz des Blitzes sollte insbesondere bei Kleinkindern ganz vermieden werden. Testen Sie diverse Modi und experimentieren Sie ruhig herum! So finden Sie zu Ihrer Lieblingseinstellung auf die Sie sich im „Ernstfall“ gut verlassen können.

SERIEN-PRODUKTION

Toller Hintergrund, gutes Licht, Kind perfekt in Szene gesetzt und dann: Augen zu, auf wirklich jedem Bild. Ärgerlich! Anstatt mehrere Einzelmotive zu schießen, probieren Sie doch mal die Serienaufnahmenfunktion aus! Da ist garantiert ein Schuss dabei, der perfekt ist und der es dann auch ins Familienalbum oder in den Portfolio-Hefter schafft.

SICHERN, SICHERN, SICHERN!

5.000 Fotos auf der Kamera und dann eine Fehlermeldung von der Speicherkarte? Oder das Handy verloren und alle Bilder darauf ebenso? Alles gruselige Vorstellungen. Daher kann man nicht oft genug darauf hinweisen. Sichern Sie regelmäßig Ihre Bilddateien! Backups sind echte Schadensbegrenzung.



Raus, ohne Graus!

Mit wenigen Tipps zu einem zufriedenen und unversehrten Ausflug mit Kindern

SPASS VOR EHRGEIZ

Sportliche Bewegung geht meist mit einem gewissen Ehrgeiz einher. Das ist weitestgehend auch gut. Ungemütlich wird es, wenn das Vorhaben mit neue Bestzeiten glänzen soll. Dann geht es nicht mehr um die Sache selbst und endet für alle im Stress. Bewegung draußen muss vor allem eines: Spaß machen. Die gemäßigte Bewegung reicht Ihnen nicht aus und auch der Nachwuchs soll zu mehr motiviert werden? Bauen Sie doch mal kurze Wettrennen bis zum nächsten Baum ein. Auch ein Springseil im Gepäck bewirkt Wunder.

Fitte und sportaffine Erwachsene neigen schnell dazu, sich mehr vorzunehmen, als ihre jungen Begleiter*innen schaffen können oder wollen. Schauen Sie deshalb für gemeinsame Wanderungen unbedingt nach überschaubaren Runden! Bauen Sie ausreichend Pausen ein! Auch das Stecken und vorherige Besprechen von moderaten „Meilensteinen“ macht die Gesamtstrecke kleiner und für Kinder greifbar.

LIMITS IM AUGE HABEN

Nichts ist motivierender als die erste Rast und die Leckerbissen, die im Rucksack schlummern, fest im Blick zu haben. Draußen schmeckt's halt immer noch am besten. Tun Sie uns und sich einen Gefallen und lassen Sie bitte den allseits offerierten knallbunten Reiseproviant im Regal. Mit ein paar Handgriffen sind gesunde und mundgerechte Snacks für eine leckere Brotzeit gezaubert. Apropos Brot: Blättern Sie einfach weiter. Dort haben wir tolle Rezepte für Sie.

PROVIANT, ABER NACHHALTIG

Ein hartnäckiger Begleiter für alle Outdoor-Aktivitäten ist die Zecke. Die Gebiete, in der dieser lästige Zeitgenosse sich ausbreitet, nehmen stetig zu. Als Überträgerin einer Borreliose und FSME, ist sie daher mehr als ernstzunehmen. Heißt für alle Draußen-Sporties: Obacht! Bester Schutz ist es, wenn man trotz warmer Temperaturen lange Hosen trägt. Insbesondere für den Aufenthalt im Wald und auf Wiesen ist dies ratsam. Auch diverse Anti-Zecken-Präparate versprechen präventive Abwehr. Ganz wichtig ist es jedoch, nach Rückkehr vom Ausflug den Körper auf Zecken zu untersuchen. Je eher ein Tier entdeckt wird, desto besser. Mit einer speziellen Zeckenzange oder -karte lässt es sich gut entfernen. Bei Rötungen und anderen Auffälligkeiten unbedingt ärztlichen Rat suchen.

BISSIGE BIESTER

Kinderhaut ist besonders empfindlich und kann UV-Licht nur schwer etwas entgegensetzen. Vergessen Sie daher nicht den Sonnenschutz! Lange Ärmel, Sonnenhut und/oder UV-Kleidung decken bereits einen Großteil des Körpers ab. Die direkte Mittagssonne sollte ganz gemieden werden. Außerdem gilt regelmäßiges Eincremen mit einem Sonnenschutz-Mittel >LSF30 als obligatorisch. Auch wenn eincremen „nervt“ - Regelmäßigkeit führt zum Ritual, das Kinder dann gut akzeptieren.

SONNE – NUR MIT SCHUTZ

In jedem Rucksack sollte Platz für Utensilien sein, die die Erstversorgung bei Stürzen & Co. sicherstellen. Dabei sein sollten: Desinfektionsmittel, Kompressen, Wundsalbe und -verband, Rollenpflaster, Kinderpflaster, Blasenpflaster, Zeckenzange, Dreieckstuch, Einweghandschuhe, Pinzette/Schere, Brandsalbe, Tabletten gegen Allergien, ggf. Schmerzmittel, Salbe gegen Insektenstiche. Und natürlich ein Seelentröster - Ein Bonbon zur Ablenkung vom Schmerz hat schon immer geholfen!

ERSTE HILFE IM GEPÄCK



In der Natur aktiv sein, macht nur dann richtig Spaß, wenn es kein anhaltendes Gequengel oder unschöne Blessuren gibt. Mit unseren Tipps erzählen wir sicher nichts Neues, wollen aber für wichtige Punkte für vergnügte Stunden mit Kindern draußen sensibilisieren. Vielleicht denken Sie ja bei dem einen oder anderen: „Stimmt! Gut, dass Sie es nochmal gesagt haben.“

„Es gibt kein schlechtes Wetter, nur schlechte Kleidung.“ Stimmt! Egal wie die Vorhersagen sind: kaum eine Ausrede, um den Ausflug zu canceln, ist zulässig. Setzen Sie auf solides Schuhwerk, dass keine Blasen verursacht und auch mal einem Sprung in die Pfütze standhält. Auch der sogenannte „Zwiebellook“ ist immer eine gute Idee. Ein Pulli ist schnell verstaubt, wenn die Sonne doch noch herauskommt. Funktionalität geht vor Modetrends. Neu und stylisch sollten untergeordnete Attribute bei der Auswahl der (Kinder-) Kleidung sein. Wichtige Eigenschaften hingegen sind atmungsaktiv, wasser- & windfest, matschflecken-verzeihend.

RICHTIGE KLEIDUNG

BELEHRUNGEN

Sie erinnern einen irgendwie direkt an die eigenen Klassenfahrten früher. Tatsächlich sind sie je nach Aktivität oder Ausflug un- abdinglich. Wie verhalte ich mich im Wald? Sind stark befahrene Straßen auf der Route? In den meisten Fällen werden Touren mit Kindern gut geplant und es kann abge- schätzt werden, wie die Strecke aussieht. Wenngleich nicht alle, dennoch kön- nen viele Hinweise im Vorfeld für einen entspannten Tag sorgen.

SPAZIERENGEGEHEN? WIE ÖDE!

Verpacken Sie doch mal die nächste Wochenend- Tour als spannende Schnitzeljagd. Dabei können die Kids Rätsel lösen und ihre Umgebung erforschen. Am besten stellen Sie bereits zu Hause schon eine Belohnung in Aussicht. Sie werden sehen, da werden alle neugierig.

RAUSGEHEN UND FREUNDE DABEI HABEN

Mama und Papa sind super und auch der kleine Bruder ist ganz ok. Aber am meisten begeistert es Kinder, wenn ihr „best buddy“ mit auf Tour geht. Dann sind die Kleinen in absoluter Hochform und wünschen sich, dass der Tag nie zu Ende gehen möge. Fragen Sie die Eltern des besten Freundes, ob dies ok ist. Manchmal entstehen durch solche Kontakt, ganz neue Verbindungen auch unter den Eltern. Eine Bereicherung für alle – in jeder Hinsicht.

WAS HÄNSCHEN NICHT LERNT..

Es ist nie zu spät, sich für die wohltuende Bewegung im Freien zu begeistern. Bereits Kinder im Säuglingsalter sollten viel an der frischen Luft sein. So entsteht von klein auf eine gewisse Gewöhnung. Sobald es geht, kann ein Ball und andere Spielsachen mitgenommen werden, um über das gemeinsame Spiel die Motorik des Kindes zu fördern. Je öfter es diese Zeit als angenehm empfindet, desto eher wird es auch in späteren Jahren gerne draussen Zeit verbringen.

Stubenhocker rauslocken!



Gesunde Variationen des deutschen Klassikers

Die Sonne scheint, es ist herrlich warm und eigentlich wollen wir doch (fast) alle das Gleiche: Hinaus ins Grüne, aktiv sein und uns dann auf eine ausgiebige Pause an einem schönen Plätzchen freuen. Bei einem ausgiebigen Ausflug ist die angestrebte Pause für Kinder die größte Motivation, gut durchzuhalten. Was gibt es schöneres, als die Decke auszubreiten und im vollgepackten Essenskorb mit der Nase zu versinken. Draußen schmeckt es halt immer noch am besten.

Wenn es um die Bestückung der Lunchboxen geht, tapen wir jedoch allzu gern in eine alte Gewohnheitsfalle. Im Supermarkt lassen wir uns blenden von bunten Verpackungen, die gesunde Inhalte versprechen. Das Label „To Go“ soll uns den perfekten Begleiter im Essensrucksack suggerieren. Lecker? Mag sein. Aber gesund und nachhaltig?

Lassen Sie sich hier inspirieren, wie Sie entspannt im Handumdrehen leckere Sachen zubereiten können, die nicht nur schmecken, sondern voller gesunder Zutaten sind. Obendrein haben Sie es so selbst in der Hand, was ins Essen kommt und auf was man lieber verzichtet.

Heute geht's um der Deutschen liebstes Backgut. Das Brot. Kein anderer Geruch macht so hungrig wie die aromatischen Duftschwaden, die aus dem heimischen Backofen kriechen. Unzählige Rezepturen gibt es. Vom hellen Weißbrot bis hin zum herzhaften Vollkornlaib. Zwei Brotrezepte, die es uns besonders angetan und recht schnell zubereitet sind, wollen wir heute gerne weitergeben.

Probieren Sie es aus und lassen Sie es sich in der wohlverdienten Pause schmecken!

Dinkel-Karotten-Brot

Dieses Brot steckt voller wertvoller Nährstoffe. Neben Leinsamen, Haferflocken und Kürbiskernen, die die Ballaststoffe liefern, sind hier die Karotten der Star. Sie machen das Brot wunderbar saftig.

ZUTATEN

400 g Dinkelvollkornmehl
50 g geschrotete Leinsamen
50 g Haferflocken
25 g gehackte Kürbiskerne
1 TL Salz gestrichen
2 EL Apfelessig
1 TL Honig
400 ml Wasser
1 Pck. Trockenhefe
150 g geraspelte Karotten
Rapsöl zum Bestreichen

SO WIRD'S GEMACHT

Alle Zutaten bis auf die Karotten miteinander verkneten. Am besten geht das mit der Küchenmaschine bzw. mit einem Handmixer und Knethaken. Zum Schluss kommen die geraspelten Karotten hinzu.

Den Teig in eine kleine gefettete Kastenform oder Silikonform füllen und mit etwas Öl glattstreichen. Danach der Länge nach einschneiden.

Im vorgeheizten Backofen bei 180°C (Ober-/Unterhitze) ca. 70 Minuten backen.

Das Brot etwa 10 Minuten vor Ende der Backzeit aus der Kastenform nehmen und noch fertig backen - dann werden die Seiten noch einmal schön knusprig.



Dieses Low Carb Brot erfüllt so ziemlich alle Erwartungen an ein gesundes und leckeres Brot. Hauptfaktor für alle, bei denen es schnell gehen muss: Es ist in Rekordzeit zubereitet. Es kommt völlig ohne Mehl, Hefe oder Zucker aus. On Top hält es sich mehrere Tage, was unter dem Aspekt „mega lecker“ wohl nicht eintreten wird. Denn es schmeckt einfach herrlich - sooo kernig und knackig!

ZUTATEN

5 Eier
1/2 TL Salz
50 ml Olivenöl
500 g Nüsse, Körner und Saaten
(z. B. 100 g Leinsamen, 200 g Nuss-Mischung, 100 g Sonnenblumenkerne, 50 g Kürbiskerne, 50 g Sesam - Variationen nach persönlichem Geschmack erlaubt)

SO WIRD'S GEMACHT

Den Ofen auf 160 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Die Eier mit dem Salz in einer Schüssel verquirlen, dabei das Olivenöl zugeben und gut unterrühren. Die Nüsse, Körner und Saaten nach Belieben verkleinern, zugeben und alles gut vermischen.

Die Nuss-Masse in eine mit Backpapier ausgelegte Kastenform oder eine Silikonform füllen und im vorgeheizten Ofen auf mittlerer Schiene 1 Stunde backen.

Saaten-Nuss-Brot

JULEs sommerlicher Ratespaß

JULE für Dich

JULEs Blumen brauchen viel Wasser.
Welche muss sie besonders oft gießen?



Ein Riesen-Spaß war das am Strand, aber auch ein Riesen-Durcheinander.
Findet du die 10 Dinge rechts im Bild wieder? Kreise ein!



NUR
ein Eis
gibt es zweimal!

Findest du es?

Dann darfst du
es aufschleckern ;-)



JULe

Deine Mal- Jule



Schnapp dir Stifte
oder Farbe und Pinsel &
mal die noch etwas
blassen Schmetterlinge
bunt aus!

Die Anfrage für dieses Mitarbeiterporträt war ein echtes Kinderspiel. Denn, wann auch immer wir in unserer Redaktionsarbeit Unterstützung aus dem Kindergarten benötigen, können wir auf sie zählen: Petra Kellner, Heilerziehungspflegerin im Weimarer Kindergarten „Clara Zetkin“. Dass sie zugesagt hat, liegt vielleicht daran, weil sie auch privat recht social-media-affin ist, regelmäßig ihre Community an ihrem Leben teilhaben lässt und mit Freund Basti lustige TikTok- und Instagram-Videos dreht. Vielleicht liegt es aber auch daran, dass sie bereits seit Jahren eine feste Größe bei JUL ist - aus Überzeugung. Bestenfalls ist es eine Mischung aus beiden.

Seit 13 Jahren gehört Petra nun schon zur JUL-Familie. Sie ist eine von jenen Menschen, die man gern an seiner Seite weiß, bodenständig und verlässlich, lustig, nie um einen Spruch verlegen und immer da, wenn man sie braucht. Beste Eigenschaften also, um täglich kleine Raubtiere zu bändigen oder kleinen Feen Flügel zu verleihen und um mit Charakter und Professionalität im Kita-Team Akzente zu setzen. Petra liebt die Arbeit im Kindergarten durch und durch. Außerdem mag sie es, Dinge voranzutreiben und selber voranzukommen. So engagiert sie sich zum Beispiel im Betriebsrat und studiert so ganz neben Job und Familie on top noch „Leiten und Führen in der Kindheitspädagogik“. Wow! „Mir ist wichtig, was ich tue. Deshalb bringe ich mich so gut wie möglich in verschiedene Themen ein und bin immer auf der Suche nach neuen Impulsen. JUL unterstützt mich bei all dem sehr“ erzählt sie uns und ergänzt: „Da gebe ich gern etwas zurück und habe hier gern zugesagt. Voll mein Ding, coole Sache!“

Liebe Petra, schön dich bei JUL zu haben und danke für deine Zeit.

Dieses Mal:

Heilerziehungspflegerin Petra Kellner,
JUL-Kindergarten „Clara Zetkin“ Weimar“

12 Satzanfänge an:

die liebe Petra

Ich bin JUL, weil...

Weiterentwicklung, Austausch und
Selbsterverwirklichung mir wichtig sind und
dies hier gefördert wird.

Kinder sind für mich... echte Inspiration.

Meine Kolleg*innen sind für mich...

wie Zahnräder. Nur zusammen
funktioniert's wirklich gut.

Der perfekte Tag ist, wenn...

ein Gänsehautmoment dabei war.

**Ich bin glücklich, wenn... richtig gute Musik läuft.
Gern auch etwas lauter!**

Mein Lebensmotto ist...

Verliebe dich in den Prozess nicht in das Ziel.

Auf eine einsame Insel nehme ich mit...

meine Familie!

Mein Lieblingswort ist... TVÖD ;-)

Am liebsten esse ich ...

offiziell Salat, inoffiziell natürlich Pommes!

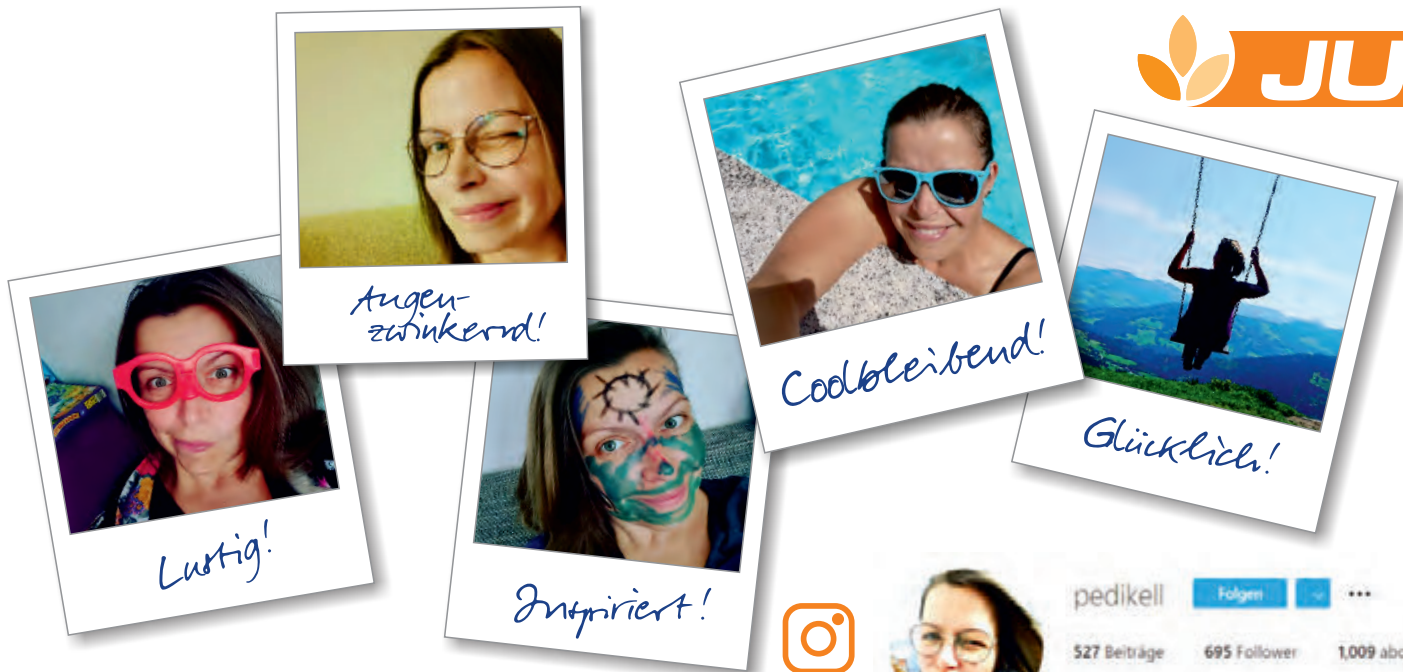
Ich bin in 3 Worten ... neugierig, geduldig, offen.

**Meinem kindlichen ICH würde ich
mit auf den Weg geben,...**

dass man niemals
aufhören sollte, ein Kind zu sein!

Für meine Zukunft wünsche ich mir...

mein Studium erfolgreich abzuschließen und für
immer glücklich zu sein.



LUST AUF
code Kolleg*innen
WIE PETRA?



...ist cool!

BEWIRB DICH JETZT!

in unseren
**Krippen,
Kindergärten & Horten**
sowie in vielen weiteren Bereichen



Code Kids



Code
Kolleg*innen



Code Kitas



Code Konzepte

PLUS:

Code Konditionen!

**WWW.
WIR-SIND-JUL.DE**

**66 Mal
Qualität & Kompetenz**
in München,
Mecklenburg-Vorpommern,
Thüringen & Hamburg

JETZT NOCH EINFACHER



IM NEUEN JOBPORTAL.

Mit Bildern von unserem
JULen Sommer hoffen wir,
dass auch ihr tolle Ferien hattet
und viele bleibende Urlaubserlebnisse
bereits im „Kasten“ habt.
Schickt uns gerne Impressionen davon
oder verbindet es gleich
mit unserer Aktion
„Happy feet, happy feed“, wenn es
bei euch besonders sportlich zugeht.
Alle Infos auf Seite 14.

**EINE GUTEN START INS NEUE
KINDERGARTEN-JAHR!**



JUL

Sommer 2022

