



BB 4 you

Ein bunter Mix
für Zuhause

Ausgabe 14 | KW 26/2020

Inhalt

Stichtag.....	2
Wissenswertes aus dem Alltag.....	3
Wussten Sie schon ...?.....	3
Der Sehsinn.....	4
BB-Pedia.....	6
Kunststoffe.....	6
Produktion.....	7
Wiederverwertung/Recycling.....	8
Gesund und fit.....	9
Progressive Muskelentspannung.....	9
Übungen für das Auge.....	11
Rezept Mango-Maracuja-Buttermilch.....	12
Gehirnjogging.....	13
Welcher berühmte englische Songtext hat sich hier versteckt?.....	13
Ehrliche Erbsenzählerei ermöglicht essenzielle Erfolgserlebnisse.....	13
Jetzt ist Ihre mentale Rotation gefragt.....	13
Lösungen zum Gegensatz-Rätsel aus Ausgabe 13.....	14
Wissen regional.....	15
Filmstadt Wuppertal.....	15
Dies und das.....	16
Zahlenpyramide/Labyrinth.....	16
Sudoku.....	17
Neue Mitarbeiter für den <i>provieler</i> gesucht.....	18
Einladung zum Chat.....	19
IServ, Ihre Bildungsplattform.....	20

STICHTAG

Was war heute vor x Jahren? Welche Themen und Ereignisse bewegten uns am 23. Juni?

1902 – Der Physiker Albert Einstein tritt beim Eidgenössischen Amt für geistiges Eigentum in Bern eine Stelle als technischer Experte an.

1928 – In der Nähe von Hannover wird eine erste Testfahrt mit einem Raketenwagen der Opelwerke auf Schienen durchgeführt. Der unbemannte Waggon erreicht auf der 2000 m langen Teststrecke eine Durchschnittsgeschwindigkeit von 180 km/h und eine Höchstgeschwindigkeit von 254 km/h.

1950 – Bundespräsident Theodor Heuss stiftet eine Auszeichnung in Form eines silbernen Lorbeerblattes, die künftig als Ehrung für Sieger in Wettkämpfen auf sportlichem und kulturellem Gebiet verliehen wird. Erster Preisträger soll der Deutsche Fußballmeister 1950 werden.

1966 – Mehrere tausend Beschäftigte des Bochumer Vereins für Gussstahlfabrikation legen aus Protest gegen vorgesehene Entlassungen für eine Stunde die Arbeit nieder. In Bochum sollen 1100 und bei der Muttergesellschaft Krupp in Rheinhausen 1000 Arbeiter entlassen werden. Am folgenden Tag gibt die Unternehmensleitung bekannt, die geplanten Massenentlassungen würden nicht durchgeführt.

1969 – Die Einleitung eines Insektenvertilgungsmittels in den Rhein führt zu einem Massenfischsterben.

1972 – Durch Beschluss des Deutschen Bundestags wird die Wehrdienstzeit von bisher 18 auf 15 Monate verkürzt.

2002 – Nürburgring: Der brasilianische Ferrari-Pilot Rubens Barrichello gewinnt den neunten WM-Lauf der Saison, den Großen Preis von Europa auf dem Nürburgring vor seinem Teamkollegen Michael Schumacher, der damit den dritten Ferrari-Doppelerfolg der Saison perfekt macht. Dritter des Rennens wird der Finne Kimi Raikkönen im McLaren-Mercedes vor Ralf Schumacher im Williams-BMW.

2004 – Die Postbank geht erfolgreich an die Frankfurter Börse.

WISSENSWERTES AUS DEM ALLTAG

Wussten Sie schon ...?

An dieser Stelle werden wir Ihnen in Zukunft Produkte, Verhaltensweisen, Kurioses oder einfach nur Alltägliches näherbringen.

Teil 2:

SOS



. . . - - - . . .

Drei Punkte – drei Striche – drei Punkte ohne Zwischenräume beziehungsweise Pause: Das ist sicherlich weltweit das bekannteste Morsesignal. Doch was bedeutet das SOS-Signal? Dass es sich dabei um eine Abkürzung für „Save Our Souls“ oder „Save Our Ship“ handelt ist ein Irrglaube.

Auffälliges Signal

Das Signal „SOS“ wurde am 3. Oktober 1909 auf der ersten internationalen Konferenz für drahtlose Telegrafie in Berlin als Notrufzeichen vereinbart. Der SOS-Ruf besteht nicht aus drei Einzelbuchstaben, wie von den meisten Leuten angenommen wird, der SOS-Code wird in Einem gesendet. Dieses Signal wurde auf der Konferenz vereinbart, weil es auffällig ist, denn es fällt unter allen anderen Kombinationen sehr auf.

Helfen Sie mir!

Das moderne Notzeichen für den internationalen Sprechfunkverkehr ist „MAYDAY“. Mit einem Tag im Mai hat das natürlich nichts zu tun. Es signalisiert, dass sich ein Schiff, ein Luftfahrtschiff oder ein Flugzeug in einer ernststen Notlage befindet und dringend Hilfe benötigt. Das Wort „MAYDAY“ stammt nicht aus dem Englischen, sondern aus dem Französischen. Die ursprüngliche Form lautete „M'aidez“, was soviel bedeutet wie „Helfen Sie mir“. Erst im Nachhinein wurde der Begriff angli-siert.

Man sollte es kennen

Nicht nur Profis, auch jeder Funkamateurliebt das internationale Notzeichen oder den Notruf kennen. Nach Paragraph 145 des Strafgesetzbuches ist ihr Missbrauch in Deutschland übrigens strafbar.

Weitere Notsignale in der Seefahrt sind Rotfeuer, rote Leuchtkugeln, Schüsse oder Signalhornzeichen. Bei diesen Notsignalen sind alle Schiffe und jede Landstation zur unbedingten Hilfeleistung verpflichtet.

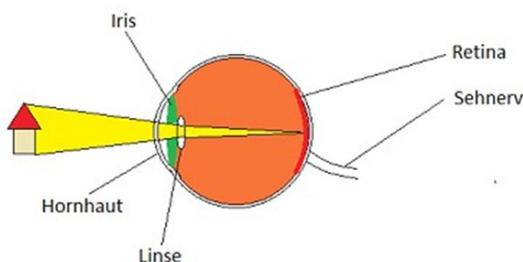
Der Sehsinn

Er liefert uns rund 80 Prozent aller Informationen aus der Umwelt, die wir im Gehirn verarbeiten. Wir können etwa 150 Farbtöne aus dem Spektrum des sichtbaren Lichtes unterscheiden und zu einer halben Million Farbempfindungen kombinieren.

Aber wie geht das eigentlich?

Verschaffen wir uns zunächst einen Überblick über die Bestandteile des Auges – von außen nach innen:

- Die Hornhaut: Die Hornhaut (Kornea) schützt das Auge vor Fremdkörpern und Verletzungen.
- Die Iris: Die Iris, auch Regenbogenhaut genannt, gibt dem Auge seine Farbe. Sie kann sich zusammenziehen und weiten und steuert so, wie viel Licht ins Auge gelangt.
- Die Pupille: In der Mitte der Iris sitzt die Pupille. Sie ist in Wahrheit eine kreisrunde Öffnung, durch die Licht ins Auge fällt.
- Die Linse: Hinter der Pupille sitzt die Linse. Hier werden die einfallenden Lichtstrahlen gebündelt, vergleichbar mit einer Kameralinse.
- Die Netzhaut: An der rückwärtigen Innenseite des Augapfels befindet sich die Netzhaut (Retina). Sie ist mit 120 Millionen Sinneszellen besetzt, die das einfallende Licht in Nervensignale umwandeln.
- Der Sehnerv: Verbunden ist die Retina mit dem Sehnerv, der die Nervenimpulse ans Gehirn weiterleitet, wo dann ein Bild entsteht.
- Augenmuskeln: Sechs Muskeln, die rund um den Augapfel angeschlossen sind, sorgen für die Beweglichkeit des Augapfels.



Die Funktionsweise des Auges lässt sich am besten anhand des Weges einfallender Lichtstrahlen beschreiben, die ins Auge eintreten:

1. Zuerst passieren die Lichtstrahlen die Hornhaut. Diese schützt nicht nur das Auge, sondern brechen auch das einfallende Licht.
2. Jetzt gelangt das Licht durch die Pupille. Bei Dunkelheit dehnt sich die Iris, die Pupille vergrößert sich und lässt möglichst viel Licht ein. Ist es hell, verengt sich die Pupille.
3. Hinter der Pupille sitzt die Linse. Sie ist gewölbt und bündelt so das einfallende Licht. Die Linse kann ihre Form verändern. So können wir nah und fern „scharfstellen“.
4. Der gebündelte Lichtstrahl trifft auf die Retina. Im Optimalfall laufen die Lichtstrahlen genau auf der Retina zusammen. Bei Fehlsichtigkeit ist der Fokus zu weit vorn oder zu weit hinten.
5. Beim Auftreffen der Lichtstrahlen auf der Retina steht das Bild zunächst auf dem Kopf. So wird es vom Sehnerv ans Gehirn geleitet.
6. Das Gehirn setzt die Lichtpunkte zu einem Bild zusammen und dreht es um.

Beachten Sie auch Seite 12 in dieser Ausgabe – dort finden Sie Tipps, wie Sie Ihre Augen trainieren und Ihren Sehsinn schärfen können!

BB-PEDIA

Kunststoffe

Kunststoffe sind besondere Materialien, die es in der Natur nicht gibt.

Der Mensch stellt sie aus unterschiedlichen Stoffen/Werkstoffen und mit unterschiedlichen Verfahren schon seit Tausenden von Jahren her.

Birken lieferten den ersten Kunststoff der Menschheitsgeschichte, das aus Birkenrinde durch Trockendestillation gewonnene Birkenpech, das z.B. den Neandertalern als Klebstoff bei der Herstellung von Werkzeugen diente.

Damit ist die Herstellung von Kunststoff mindestens 250000 Jahre alt.



Mit Birkenpech verklebte Speerspitzen



Birkenpech nach der Herstellung

Der **um ca. 1905** entwickelte Kunststoff **Bakelit** auf Kunstharzbasis, ist der erste in großen Mengen industriell hergestellte Kunststoff, der eine weite Verbreitung fand.

Dank seiner Eignung als elektrischer Isolator wurde er unter anderem in der aufstrebenden Elektroindustrie eingesetzt.



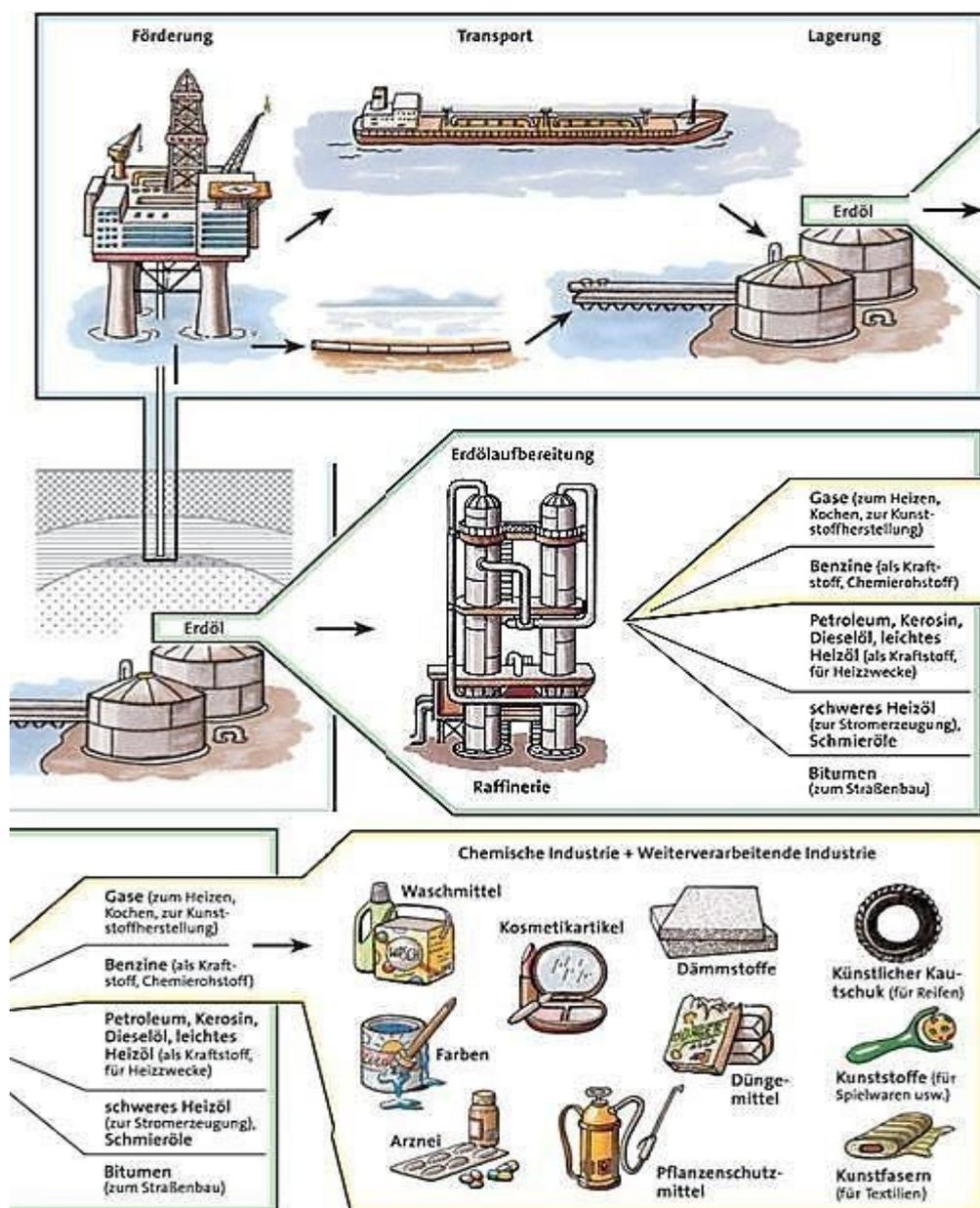
Alltagsgegenstände aus Bakelit

Produktion

Heutige Kunststoffe werden überwiegend auf Erdölbasis hergestellt.

Schon im Alten Orient unter anderem als Brennstoff verwendet, ist **Erdöl** spätestens seit der ersten Hälfte des 20. Jahrhunderts **einer der wichtigsten Rohstoffe der Industriegesellschaft.**

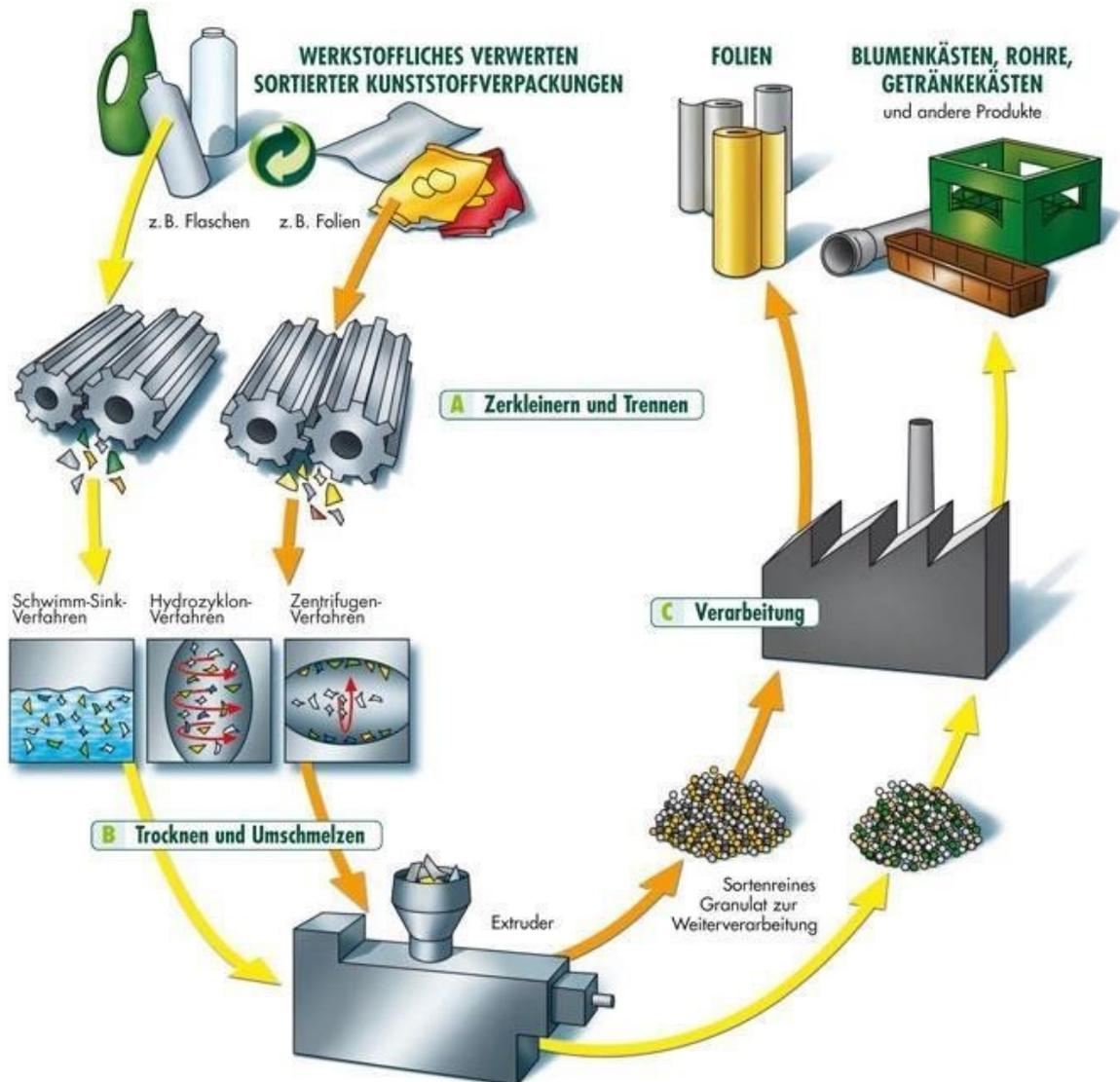
Durch Trenn- und Veränderungsverfahren wird Erdöl in eine Vielzahl von Zwischenerzeugnissen überführt (umgewandelt), die als Basis für die Herstellung von Treibstoffen und als Rohstoffe für die Industrie dienen. **Eine der wichtigsten Erzeugnisse aus Erdöl ist heute der Kunststoff.**



Wiederverwertung/Recycling

Aus der Produktion von Kunststoffen ergibt sich zwangsläufig das Problem der Entsorgung der aus ihnen erzeugten Produkte (**Plastikmüll**). Zum einen wird Plastikmüll auf Deponien gelagert, zum anderen wird er recycelt (wiederverwertet). Der Wiederverwertung vorausgehend ist die Sammlung des Plastikmülls und der Aufarbeitung der Rohstoffe.

Hier mal ein Beispiel der Wiederverwertung:



Sie finden diesen Beitrag demnächst mit ausführlicheren Inhalten auf IServ.
Schauen Sie mal rein. 😊

GESUND UND FIT

Progressive Muskelentspannung

Die Progressive Muskelentspannung zählt zu den beliebtesten Entspannungstechniken.

Sie können die Übungen selbst zu Hause durchführen.

Lesen Sie hier, wie eine Übung zur Progressiven Muskelentspannung genau abläuft und was Sie dabei beachten sollten.

Vorbereitung

Sorgen Sie dafür, dass Sie in den nächsten 30 Minuten niemand stört. Sie können liegen oder bequem sitzen. Tragen Sie lockere Kleidung. Schließen Sie ihre Augen und achten Sie auf Ihre Atmung. Sie sollte ruhig und gleichmäßig fließen. Dann wandeln Sie durch Ihren Körper. Können Sie irgendwo verspannte Muskelgruppen fühlen? Los geht's!

Progressive Muskelentspannung: Übungen

Spannen Sie die unten beschriebene Muskelgruppe in Ihrem Körper jeweils für ungefähr fünf bis zehn Sekunden an. Es reicht, wenn die Anspannung normal stark ist. Wenn Sie sich dabei innerlich sagen: „Jetzt, halten, halten, halten, halten...loslassen“, können Sie die Anspannung gedanklich leiten. Beim nächsten Ausatmen entspannen Sie die Muskelgruppen für 30 Sekunden.

Progressive Muskelentspannung: Anleitung für die Langform

Im Folgenden finden Sie die Progressive-Muskelentspannungs-Anleitung für die sogenannte Langform-Übung Schritt für Schritt. Jeder Stichpunkt ist dabei eine einzelne Anspannungsübung:

Arme und Hände

- Beginnen Sie mit Ihrer dominanten Hand und ballen diese zu einer Faust. Das trainiert auch den Unterarm.
- Spannen Sie den Oberarm an, indem Sie den Unterarm Richtung Himmel anwinkeln und den Oberarm gegen den Brustkorb drücken.
- Führen Sie dasselbe mit Hand und Oberarm der anderen Körperseite durch.

Füße, Beine und Po

- Wenn Sie die Zehen zusammenkrallen, spannen sich Ihre Füße an.
- Damit die Unterschenkel bearbeitet werden, beugen Sie den Spann Richtung Fußboden.
- Heben Sie das Bein gerade an. Das spannt die Oberschenkelmuskulatur.
- Wiederholen Sie es für die andere Seite.
- Die Hinternpartie trainieren Sie dann, indem Sie beide Pobacken zusammendrücken.



Gesicht und Kopf

- Runzeln Sie die Stirn und ziehen Sie die Augenbrauen hoch. Spannen Sie Ihren Scheitel an.
- Für die Augenpartie schneiden Sie ruhig ein paar Grimassen. Rümpfen Sie die Nase und kneifen die Augen bis auf eine kleine Öffnung zusammen.
- Beißen Sie ihre Zähne normal aufeinander und pressen Sie die Lippen zu. Machen Sie den Mund weit auf, als wolle der Unterkiefer den Hals berühren.
- Für Hals und Nacken ziehen Sie die Schultern hoch und drücken den Hals nach hinten.

Oberkörper, Rücken und Bauch

- Führen Sie beide Schultern leicht nach hinten.
- Die Brustmuskeln spannen Sie anschließend an, wenn Sie ganz tief einatmen.
- Lassen Sie die Bauchmuskulatur hart werden und steuern etwas mit den Lendenmuskeln dagegen.
- Machen Sie ein Hohlkreuz, das spannt den unteren Rücken an.
- Abschließend spannen Sie noch einmal alles an.

Anleitung am Übungsende

Wandern Sie nach der Übung nochmal ganz bewusst in jede trainierte Muskelgruppe. So erhalten Sie sich die Entspannung länger und profitieren den restlichen Tag von der Progressiven Muskelentspannung.

Anleitung zur Rücknahme

Für die Rücknahme atmen Sie am besten tief ein und aus. Strecken Sie sich. Dehnen Sie alle Gliedmaßen, als wachten Sie gerade auf. Sagen Sie sich, dass die Übung beendet ist. So werden Sie wieder wach und können den Tag aktiv weitergestalten.



Übungen für das Auge

Mit diesen einfachen Übungen können Sie fast überall Ihre Augenmuskeln trainieren, Ermüdungserscheinungen entgegenwirken und Ihren Sehsinn schärfen.

Folgen Sie Ihrem Finger

Diese Übung stärkt die Augenmuskulatur.

1. Halten Sie Ihren Zeigefinger mit etwa 20 Zentimetern Abstand vor Ihre Augen.
2. Richten Sie nun Ihren Blick auf die Fingerspitze.
3. Dann „malen“ Sie mit dem Zeigefinger Figuren, Buchstaben oder Zahlen in die Luft – langsame Bewegungen.
4. Folgen Sie mit Ihrem Blick der Zeigefingerspitze.
5. Steigern Sie langsam die Geschwindigkeit der Bewegungen, bis Sie mit den Augen gerade noch folgen können. Dann Pause.
6. Nach der Anspannung folgt die Entspannung: Schließen Sie für eine Weile Ihre Augen.

Akkommodieren

Halten Sie beide Hände eine halbe Armlänge vom Körper entfernt und mit den Handflächen nach innen zeigend senkrecht gestreckt. Schauen Sie zuerst auf die Handflächen und ziehen Sie anschließend die Hände nach links und rechts auseinander. Versuchen Sie, die Handflächen so lange wie möglich im Blick zu behalten. Führen Sie abschließend die Hände wieder zueinander. Wiederholen Sie diese Übung zwei weitere Male.

Der scharfe Blick

Fixieren Sie eine Weile einen Gegenstand, lassen Sie dann den Blick in die Ferne (mindestens 40 m) schweifen und wiederholen Sie das Ganze mehrmals.

Augäpfel bewegen

Schließen Sie die Augen und bewegen Sie die Augäpfel. Wechseln Sie die Richtungen und bewegen Sie sie senkrecht von oben nach unten, dann waagrecht von rechts nach links. Bewegen Sie anschließend die Augäpfel noch einmal diagonal in beide Richtungen. Führen Sie jede Einzelübung fünfmal durch.

Palmieren entspannt nicht nur Ihre Augen

Als Palmieren bezeichnet man folgende Durchführung:

1. Reiben Sie Ihre Handinnenflächen gegeneinander, bis sie eine angenehme Wärme ausstrahlen.
2. Legen Sie dann Ihre Hände nebeneinander und leicht gewölbt über die geschlossenen Augen, ohne die Augenlider zu berühren.
3. Halten Sie Ihre Augen locker geschlossen. Versuchen Sie sich nun – ca. 30 Sekunden lang –, zu entspannen und Ihre Gedanken völlig abzuschalten.
4. Lassen Sie dabei Ihren Atem ruhig und gleichmäßig fließen.

Rezept Mango-Maracuja-Buttermilch

Zutaten für 2 Portionen

- 1 Mango
- 2 Maracuja
- 400 ml Buttermilch
- Zucker
- Eiswürfel



Zubereitung

Mango schälen, entkernen und in Würfel schneiden. Maracuja halbieren, das Fruchtfleisch mit einem Löffel herauslösen und in einen Mixer geben. Mango und Buttermilch dazugeben und alles gut pürieren. Je nach Reifegrad der Mango mit etwas Zucker abschmecken und sofort servieren.

Tipp

Damit die Buttermilch durch die Eiswürfel nicht verwässert, können Sie Buttermilch in eine Eiswürfelform geben und so Buttermilch-Eiswürfel herstellen.

GEHIRNJOGGING

Welcher berühmte englische Songtext hat sich hier versteckt?

yadretseynieveiblel,hOyawaedihotecalpadeenlwoNyalpotemagysaenahcussawevol,yadretseYyadr
 etseyrofgnollwon,gnorwgnihtemosdiaslyast'ndluowehswonkt'nodlogotdahehsyhWyadretseynievei-
 lebl,hOyawaedihotecalpadeenlwoNyalpotemagysaenahcussawevol,yadretseYyadretseyrofgnoll-
 won,gnorwgnihtemosdiaslyast'ndluowehswonkt'nodlogotdahehsyhWylneddusemacyadretsey,hOe
 mrevognignahwodahsas'erehTebotdesulnamehtflahtonm'l,ylnedduSyadretseynieveiblel,hOyatso-
 tereher'yehthguohtsaskooltiwoNyawarafosdemeesselbuortymlla,yadretseY

Ehrliche Erbsenzählerei ermöglicht essenzielle Erfolgserlebnisse...

Bilden Sie jeweils einen möglichst sinnvollen Satz aus fünf Wörtern, die alle mit dem gleichen Buchstaben beginnen! Beispiel: Fischers Fritze fischt frische Fische.

K...

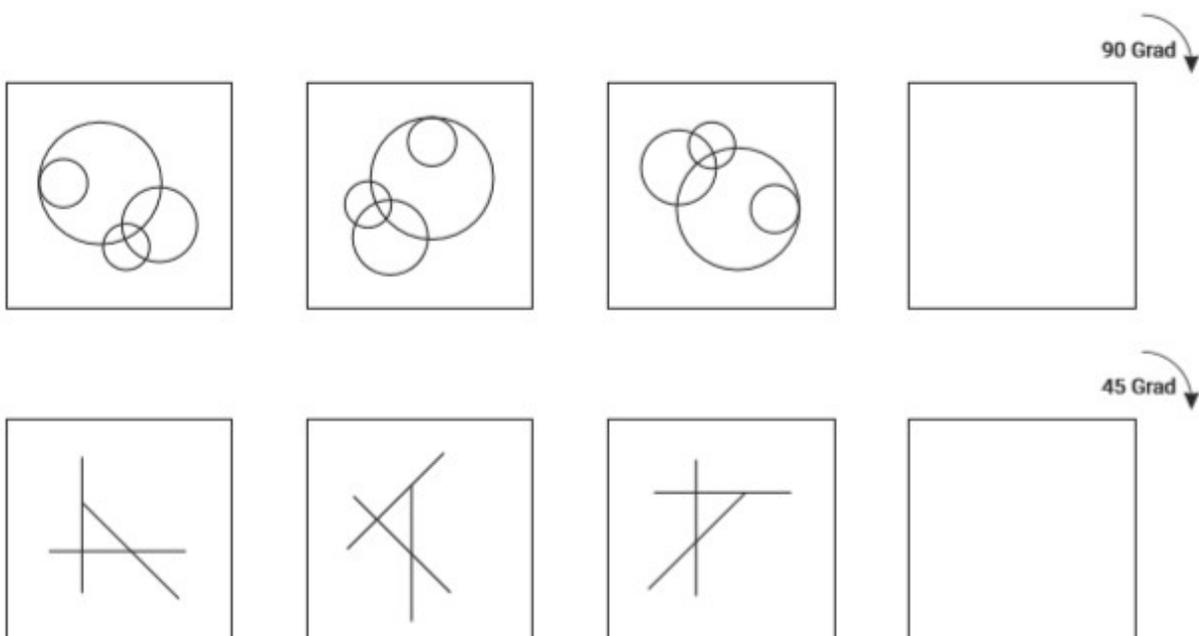
B...

M...

Diese Übung können Sie natürlich auch mit anderen Anfangsbuchstaben durchspielen. 😊

Jetzt ist Ihre mentale Rotation gefragt

In jedem Kästchen dreht sich die Figur einen Schritt nach rechts. Wie muss die Figur im jeweils letzten Kästchen aussehen?



Lösungen zum Gegensatz-Rätsel aus Ausgabe 13

Verlust	Fund	Schönheit	Hässlichkeit
Freude	Trauer	Tal	Berg
Nässe	Trockenheit	Krieg	Frieden
Erwachsener	Kind	Pessimist	Optimist
Freund	Feind	Treue	Untreue
Ebbe	Flut	Liebe	Hass
Plus	Minus	Ferne	Nähe
Interesse	Desinteresse	Anfang	Ende
alt	modern/neu/jung	spitz	stumpf
billig	teuer	lustig	traurig
entfernt	nah	gesund	krank
falsch	richtig	einfach	schwer
dunkel	hell	fest	locker
hungrig	satt	erfreulich	unerfreulich
müde	wach	bekannt	unbekannt
schwarz	weiß	glatt	rau

WISSEN REGIONAL

Filmstadt Wuppertal

Wuppertal und Film – zugegeben, diese Assoziation drängt sich nicht jedem auf. Dennoch wird die Schwebobahn-Stadt mehr und mehr zur gefragten Location für Film- und Fernseh-Produktionen. „Manta Manta“, „Aimée und Jaguar“ und viele andere bekannte Filme entstanden ganz oder teilweise in der nordrhein-westfälischen Großstadt.

Auch 2005 war Wuppertal mehrmals Drehort für deutsche Filmprojekte. Ann-Kathrin Kramer wählte die Stadt als Spielort für ihr Drehbuch-Debüt „Double Trouble“. Unweit des bekannten Wuppertaler Zoos stand „ihr“ Kiosk. Die Filmwohnung befand sich in Sichtnähe der Schwebobahn. Auch die Berliner Regisseure Benjamin und Dominik Reding haben sich für Wuppertal als Drehort der Produktion „Für den unbekanntesten Hund“ entschieden. Die zentrale Lage und die Vielfältigkeit der Locations hatten sie überzeugt. Harald Siebler, ebenfalls Berliner Regisseur, hat für seinen Episodenfilm „GG19“ ebenfalls Wuppertal ausgewählt. Ausschlaggebend für ihn war die lange demokratische Geschichte der Stadt.

Til Schweiger filmte in Wuppertal für „Barfuss“. Für Schweiger war es nicht das erste Gastspiel an der Wupper. Schon 1991 entstand hier „Manta Manta“, der Film, der Schweigers Durchbruch markierte. 1997 stand Schweiger in „Knockin’ on heaven’s door“ gemeinsam mit Jan Josef Liefers und Moritz Bleibtreu wieder in Wuppertal vor der Kamera. Bestens vertraut mit der Stadt ist auch Francka Potente, die hier „Der Krieger und die Kaiserin“ drehte. Regisseur des Streifens war übrigens Tom Tykwer, ein waschechter Wuppertaler.

Für weitere Kinofilme und TV-Serien wurden Locations in der Bergischen Großstadt genutzt. In den örtlichen Kalkwerken wurden Szenen der Actionreihe „Cobra 11“ und „Der Clown“ gedreht. Jean-Marie Téno inszenierte „Le Malentendu colonial“ in Kamerun, Windhuk – und Wuppertal. „24h“ von Florian Mischer-Böde und Peter Bösenburg wurde in Düsseldorf, Köln und Wuppertal aufgenommen. Für „Allein gegen die Angst“ wurde eine Verfolgungsszene auf dem nahen Sonnenborner Kreuz gedreht. Anja Kling und Horst Schrott hatten in diesem Streifen ihren Wohnsitz in einer der vielen Wuppertaler Gründerzeitvillen. Birgit Grosskopf drehte Szenen zu „Prinzessin“ im örtlichen Gefängnis.

Schon in früheren Jahren entstanden bekannte Filme in Wuppertal, z.B. Wim Wenders’ „Alice in den Städten“. Maria Schrader, Heike Makatsch und Detlev Buck standen in „Aimée und Jaguar“ in Wuppertal vor der Kamera. Die Handlung spielt zwar in Berlin, doch die authentischeren Locations fanden sich entlang der Wupper. Unter der Regie von Oliver Hirschbiegel entstand im Jahr 2000 „Das Experiment“ mit Moritz Bleibtreu. Die Liste ließe sich noch lange fortführen.

Doch Wuppertal ist nicht nur Filmlocation. Die Stadt zwischen den Metropolen an Rhein und Ruhr wird mehr und mehr zum Gastgeber aufwendiger TV-Shows. In der Historischen Stadthalle fand 2005 das Promi-Tanzturnier von Pro Sieben mit Oliver Pocher ebenso statt wie ein Casting der RTL-Show „Deutschland sucht den Superstar“ mit Pop-Produzent Dieter Bohlen.

Quelle: <http://www.kompetenzhoch3.de>

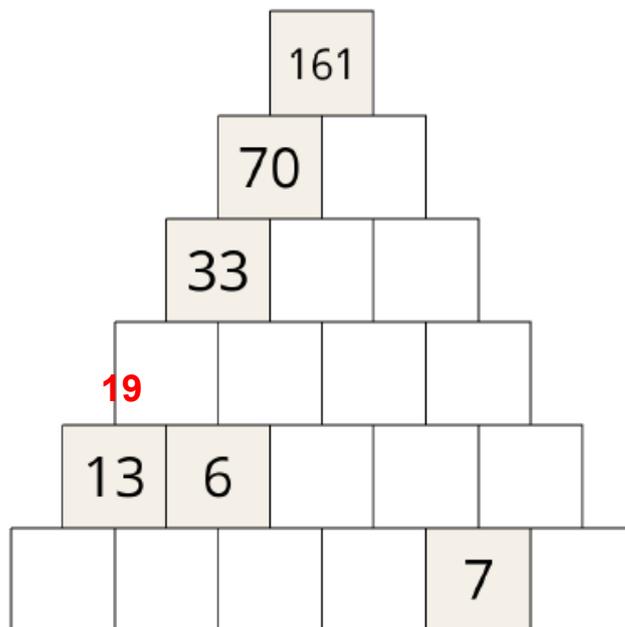


DIES UND DAS

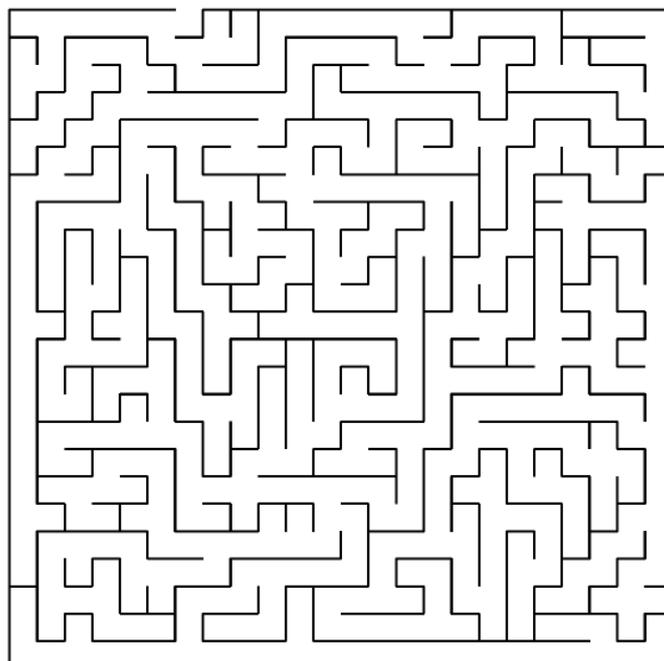
Zahlenpyramide/Labyrinth

Hier finden Sie zwei neue Rätselvarianten

Das jeweils oben angrenzende Kästchen enthält dabei die Summe aus den unteren beiden Kästchen. In diesem Beispiel kommen Sie auf die **19** indem Sie die darunter stehende 13 sowie die darunter stehende 6 addieren.



Finden Sie den Weg von der oberen Öffnung zu der unteren Öffnung! Hier bietet sich die Nutzung eines Bleistiftes an um eventuelle Fehler noch einmal korrigieren zu können.



Sudoku

Lösungen zu den Rätseln aus Ausgabe 13:

9	3	6	7	4	1	8	5	2
4	5	1	9	2	8	7	6	3
8	7	2	5	6	3	9	4	1
3	1	4	2	8	5	6	7	9
2	6	5	3	9	7	4	1	8
7	8	9	4	1	6	3	2	5
1	2	8	6	3	4	5	9	7
5	4	3	1	7	9	2	8	6
6	9	7	8	5	2	1	3	4

5	8	6	2	3	1	9	7	4
2	4	7	8	6	9	5	1	3
3	1	9	7	4	5	2	8	6
9	2	8	5	7	4	3	6	1
6	5	4	9	1	3	7	2	8
7	3	1	6	2	8	4	9	5
4	9	5	1	8	2	6	3	7
1	7	3	4	9	6	8	5	2
8	6	2	3	5	7	1	4	9



Neue Mitarbeiter für den *provieler* gesucht

Liebe Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter von provieler!

Es hat lange gedauert, aber demnächst werden Sie eine neue Ausgabe unseres Werkstattmagazins *der provieler* in gewohnter Form in Händen halten können.

Dass so viel Zeit seit der letzten Ausgabe vergangen ist, liegt zu einem Teil an einem gewissen Virus. Zum anderen Teil daran, dass wir uns als Team neu aufstellen mussten.

Sehr schnell aber waren wir uns einig, dass jetzt der richtige Zeitpunkt für einen Neustart des *provieliers* als Ganzes ist: Neue Ideen, neue Themen, ein neues Äußeres ... und natürlich auch neue Mitarbeiter!

Und deshalb unser Aufruf an Sie: Machen Sie mit!

Wir suchen:

- **Menschen, die gern schreiben.** Kurze oder lange Texte. Reportagen, Geschichten, Gedichte. Besprechungen von Büchern, Comics, Filmen, Fernsehserien, Musik oder auch Computerspielen
- **Menschen, die gern fotografieren.** Im neuen provieler wird es mehr Platz für Bilder geben
- **Menschen, die Spaß daran haben, Bilder am Computer zu bearbeiten**
- **Menschen, die den provieler am Computer layouten wollen**
- **Menschen, die vor Ort** nachhören oder bildlich **festhalten möchten, wenn etwas Neues im Unternehmen passiert.**

Gehören Sie zu einer oder mehrerer dieser Gruppen? Dann melden Sie sich doch unter

provieler@provieler.de

Redaktionstreffen können im Moment leider nicht stattfinden. Wir wollen aber das Bildungsportal IServ nutzen, um dort eine Gruppe für *provieler*-Mitarbeiter und -Redakteure aufzubauen. Sobald es so weit ist, informieren wir Sie.

Und, liebe alte Häsinnen und Hasen in der *provieler*-Redaktion!

Wir haben Sie nicht vergessen. Im Gegenteil: Wir vermissen die wöchentlichen Redaktionstreffen mit Ihnen sehr!

Sie sind hoffentlich auch künftig mit dabei, denn wir wollen neue Inhalte und neue Leute nur dazuholen. Auf erfahrene Kräfte wie Sie zählen wir natürlich weiterhin.

Auch Ihnen werden wir Bescheid geben, wenn die *provieler*-Redaktionsgruppe auf IServ zur Verfügung steht, damit wir uns wenigstens im Internet treffen können. Das macht nicht so viel Spaß wie in echt, ist aber eben das Beste, was im Moment geht.

Es freut sich auf Sie alle

das neue *provieler*-Team

Sandra Bädle, Dirk Choryan, Franziska Lichtenberg,
Tatjana Schoeneweiß-Cecic und Carsten Stockter



Einladung zum Chat

Liebe Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter von proviel!

Seit ein paar Wochen nutzen wir die *iServ*-Plattform im Internet, um Ihnen auch in den Zeiten von Corona Berufliche Bildung bieten zu können.

Und angesichts der kurzen Laufzeit und des plötzlichen Starts („Ab morgen gilt ein Betretungsverbot für Werkstätten!“) ist doch schon ein schönes und buntes Angebot zustande gekommen, in Form von Videos, Podcasts, Texten und Bildern.

Auch sehr wichtig ist natürlich, dass wir über *iServ* den Kontakt mit Ihnen halten können. Sei es persönlich per E-Mail oder in einer Diskussion im Forum.

Und jetzt wollen wir ein bisschen mehr „live“ gehen: mit einem (Text-)Chat.

iServ bietet auch einen Messenger, und der funktioniert mehr oder weniger wie andere Messenger. Also *Whatsapp*, der *Facebook Messenger*, *ICQ*, *Telegram*, *Threema*, und wie sie alle heißen.

Am Freitag, den 26.6., von 10 bis 11 Uhr,

ist es soweit. In unserem ersten Chat wird Sie Carsten Stockter als Ansprechpartner erwarten.

Bis Freitag!

Um in den Chat zu gelangen, können Sie die *iServ*-App verwenden oder sich mit einem Browser einloggen auf:



<https://proviel.schulserver.de/iserv/login>



Google Chrome oder Firefox

Wenn Sie einen Browser verwenden, sollte es entweder *Firefox* oder *Google Chrome* sein. Der *Internet Explorer* und *Edge* zeigen zwar das Messenger-Fenster an, aber nur eins ohne Text, und das ist doch ein bisschen langweilig ...



Messenger

Im Menü auf der *iServ*-Seite finden Sie den Messenger links in der Seitenleiste entweder oben im **Schnellzugriff** oder unter **Alle Module**.

IServ, Ihre Bildungsplattform

Wie Sie ja sicherlich schon wissen, hat proviel ein **E-Learning Projekt** gestartet. Als Portal hierfür verwenden wir die Plattform **IServ**. Mit diesem Projekt erweitern wir das Spektrum der beruflichen Bildung um ein modernes, computergestütztes Angebot, welches es uns in diesen Zeiten ermöglicht, besser mit Ihnen in Kontakt zu treten und verschiedenste Bildungsangebote für Sie bereit zu halten.

Dieses Angebot wird in Zukunft ein verbindlicher Teil Ihrer Rehamaßnahme werden. Durch die in Zukunft verkürzten Präsenztage, wird dieses alternative Bildungsangebot ein weiterer Baustein Ihrer Qualifizierungen sein. Natürlich wird es auch weiterhin analoge Angebote geben um möglichst barrierefrei zu sein. Trotzdem möchten wir Sie nochmals bitten, dieses Bildungsangebot wahrzunehmen, zu üben und sich daran zu gewöhnen. Je eher, desto besser.

Selbstverständlich stehen wir Ihnen mit Rat und Tat zur Seite. Sollten sie Fragen oder Probleme haben, scheuen Sie sich nicht uns anzurufen oder eine E-Mail zu schreiben!

Um dieses Angebot nutzen zu können benötigen Sie ihre persönlichen Zugangsdaten. Diese haben Sie mit einer Ausgabe BB 4 you erhalten. Sollten Sie Ihre Zugangsdaten nicht haben, setzen Sie sich bitte mit uns telefonisch oder per Mail in Verbindung.

Da die komplette Erklärung der Funktionsweise unseres **IServ** Angebotes hier den Rahmen sprengen würde, haben wir das Benutzerhandbuch der Plattform unter „**Dateien**“ für Sie bereitgestellt. Dieses Benutzerhandbuch ist für jugendliche Schüler geschrieben worden, bitte entschuldigen Sie die im Text gewählte Ansprache. Das Handbuch ist in einfacher Sprache gehalten und auch für weniger geübte Computernutzer verständlich. Wir empfehlen Ihnen dieses Handbuch zu lesen, um alle Möglichkeiten der Software voll ausnutzen zu können und Unsicherheiten abzubauen. Ergänzend stehen ihnen auch Video-Tutorials zur Verfügung.

Wir hoffen sehr Ihr Interesse mit diesem neuen Angebot zu wecken und würden uns freuen, Sie bald auf der neuen Plattform der beruflichen Bildung von proviel begrüßen zu können!

Ihre Anmeldung bei IServ

Anmeldung mit Mobilgeräten

Der komfortabelste Weg für Sie unser neues Angebot mobil zu nutzen ist die **IServ-App**.

Diese können Sie kostenlos für Android und iOS in den beiden App Stores (Google play, Apple App Store) herunterladen. Mit dieser App stehen Ihnen natürlich alle Informationen und Inhalte, die wir für Sie bereitstellen, auf ihrem Mobilgerät zur Verfügung.

Anmeldung Allgemein (PC und div. Mobilgeräte)

Unter der Adresse: <https://proviel.schulserver.de> können Sie die Anwendung öffnen.

Wenn Sie die Adresse nicht abtippen wollen, können Sie auch einfach die Kamera Ihres Smartphones oder Ihres PCs auf diesen QR-Code richten:



Wenn Sie ein iPhone verwenden, erkennt seine Kamera-App den Code automatisch und Sie können unsere Anmeldeseite bei iServ öffnen. Bei einem Smartphone mit dem Betriebssystem Android ist es bei manchen Modellen möglich, dass Sie erst eine – kostenlose – QR-App installieren müssen.

Wie auch immer Sie sich anmelden: Sie benötigen **Ihre Zugangsdaten**. In das Feld **Account** tragen Sie bitte ihren **Benutzernamen** ein.

Das Feld Passwort ist genau dafür gedacht. Mit der Schaltfläche **Anmelden** starten Sie die Anwendung.

Nach ihrer ersten Anmeldung müssen sie programmbedingt sofort ein neues Passwort eingeben. Um Tippfehler auszuschließen, wird das neue Passwort zweimal abgefragt. Dieses neue Passwort muss sich vom aktuellen Passwort unterscheiden.

Bitte beachten Sie für Ihr Passwort Folgendes:

- Je länger ein Passwort ist, desto sicherer ist es.
- Ein gutes Passwort hat keinen persönlichen Bezug.
- Bei Passwörtern wird zwischen Groß- und Kleinbuchstaben unterschieden. Dieses erhöht die Sicherheit, erschwert allerdings das Merken.
- Vermeiden sie geometrische Figuren auf der Tastatur und Wortmuster mit gleichen Buchstaben.
- Ein Passwort kann mit Zahlen und Zeichen angereichert werden.
- Bedenken Sie bitte, dass die „Tastatur“ auf Mobilgeräten ggf. die Eingabe erschweren kann, PC-Tastaturen sind komfortabler.

Die Verwendung der deutschen Umlaute (ä, ö, ü) ist unzulässig!

Sollten Sie sie verwenden, besteht die Möglichkeit, dass Sie sich aussperren!

Bei Fragen und Problemen stehen wir Ihnen natürlich mit Rat und Tat zur Seite. Melden Sie sich einfach, und wir sehen, wie wir Ihnen helfen können!