

ARBETA MED HÄLSORÅD I CORONATIDER

Starta hälsoråd

Starta hälsoråd digitalt utan att träffas och **få friskvårdsbidrag till hälsofrämjande aktiviteter**. Chatta, ring eller koppla upp er via facetime, skype eller google hangouts och starta hälsoråd tillsammans. Dela gärna skärmen så att alla ser guiden. Osäker på hur man gör? Här finns en enkel video hur man gör i Google Hangouts.

<https://www.youtube.com/watch?v=-0huOao8YW4>

Självklart kan ni också träffas fysiskt. Tänk då på att hålla avstånd, tvätta händerna innan och efter ni startat hälsorådet och håll gärna mötet ute, så minskar ni smittorisken.

[Starta hälsoråd här →](#)

Hälsofrämjande aktiviteter

Fortsätt gärna göra hälsofrämjande aktiviteter men anpassa aktiviteterna genom att **hålla avstånd, tvätta händerna** innan och efter aktiviteten. Behöver ni byta om så gör gärna det där ni inte behöver trängas. Aktiviteterna kan ni med fördel hålla utomhus så minskar risken för smitta.

Kan ni inte träffas fysisk går det alldeles utmärkt att koppla upp sig via Facetime, Skype, Google Hangouts eller den plattform ni annars använder. Nästan alla aktiviteter går att göra tillsammans genom att koppla upp sig. **Var kreativ** och hitta nya sätt att göra just er aktivitet. Går det inte att göra aktiviteten tillsammans genom att vara uppkopplad? Då kan ni träffas digitalt och **göra en bokstavsruna** och komma överens om en liknande aktivitet som ni kan göra tillsammans.

En bokstavsruna går till så här:

1. Alla kopplar upp sig så ni ser och hör varandra
2. Välj en ordförande för mötet och en sekreterare som skriver ner alla förslag.

3. Ordförande ger ordet till den som t.ex. har förnamn som startar på A. T.ex. Anders eller Amir. Har inget ett förnamn på A går hen vidare till B. T.ex. Bianca. Kom ihåg att den som har ordet får prata utan att bli avbruten och tills den känner sig klar. Ett sätt att veta att personen är klar är att den säger "tack" eller "klar". Då kan ordet gå till nästa person.
4. Ordförande ser till att alla får prata utan att bli avbrutna. Sekreteraren skriver ner alla förslag.
5. När alla fått prata och alla förslag är uppskrivna är det dags att rösta. Ni kan rösta öppet genom att räcka upp handen när varje förslag läses upp eller slutet genom att skicka ett meddelande till sekreteraren med "ja", så är det lättare att våga rösta på just det förslag man vill.

[Redovisa hälsofrämjande aktivitet här →](#)

Årsmöte

Har ni redan hälsoråd på skolan och får friskvårdsbidrag? Då är det dags för årsmöte **och få friskvårdsbidrag och kompetensstöd** till skolan. Årsmötet kan ni hålla både digitalt och fysiskt. Sista datum för att lämna in **årsmötesprotokollet är 30 april.**

Håller ni årsmötet digitalt använder ni enkelt Reactas digitala guide och t.ex. koppla upp er på en chatt, per telefon eller Skype, Google Hangouts eller Teams så ni ser varandra. Dela gärna skärmen så alla ser protokollet och ta beslut som vanligt. När ni är klara skapas automatiskt ett årsmötesprotokoll som skickas till er och till Reacta. **Så enkelt är det.**

[Starta årsmötet här →](#)

Aktuella rekommendationer

[Klicka här för aktuella rekommendationer från Folkhälsomyndigheten som är aktuella i arbetet med hälsoråd.](#)

Hjälp att komma igång?

Ring, mejla eller chatta gärna med oss.

info@reacta.se

08-940 410

eller chatta med oss på facebook www.facebook.com/reactaorg eller www.reactase.se

