



HEILSULEIKSKÓLINN
ÁLFASTEINN

-með sól í hjarta

Foreldrahandbók

Foreldrahandbók Heilsuleikskólans Álfasteins í Hörgársveit

Efnisyfirlit

Leikskólinn Álfasteinn	4
Starfsfólk leikskólans	4
Yfirstjórn og ráðgjöf við leikskólann Álfastein.....	5
Einkunnarorð Álfasteins	6
Grænfáninn	8
Heilsustefnan	8
Jákvæður agi	8
Dagskipulag leikskólans	9
Dagurinn/vikan á Álfasteini.....	10
Móttaka barna.....	10
Morgunmatur.....	10
Hópastarf	10
Elstu börnin	12
Gönguferðir	12
Útivera.....	12
Frjáls leikur	13
Matartímar	13
Hádegissamvera	15
Hvíld.....	15
Brottför	15
Sérstakir dagar og hefðir á Álfasteini	15
Að byrja í leikskóla – aðlögun	17
Foreldrasamstarf	17
Ýmsar upplýsingar	18
Lög og reglugerðir	21
Persónuvernd, stefnur og áætlanir leikskólans	23
Jafnréttisáætlun: sjá heimasíðu leikskólans	23
Eineltisáætlun: sjá heimasíðu leikskólans	23
Fjölmenningarstefna: sjá heimasíðu leikskólans	23
Skólafélag Hörgársveitar:	23
Lokaorð.....	24



Velkomin í Heilsuleikskólann Álfastein.

Símanúmer leikskólans:

Álfasteinn/ leikskólastjóri : 460-1760

Aðstoðarskólastjóri: 460-1757

Eldhús: 460-1755

Dvergadeild: 460-1759

Trölladeild: 460-1758

Álfadeild: 460- 1761

Ljósálfadeild: 460-1761

Tölvupóstur: alfasteinn@horgarsveit.is

Heimasíða: <https://alfasteinnhorgarsveit.is>

Leikskólinn Álfasteinn

Álfasteinn í Hörgársveit er Heilsuleikskóli rétt norðan Akureyrar. Hann stendur ofan við þjóðveginn umlukinn trjágróðri. Nafn leikskólans er dregið af bóndabænum Dvergasteini norðan við Álfastein. Leikskólinn er fjöggra deilda, Ljósálfadeild fyrir 1 árs, Álfadeild fyrir 2 - 3 ára, Dvergadeild og Trölladeild báðar fyrir 3-6 ára. Hann er opinn frá 7:45 til 16:15. Leikskólinn tók til starfa 30. júlí árið 1995 og var hann þá 114 fm. með rými fyrir 16 börn. Þann 9. júní 2007 var 160 fm. viðbygging við leikskólann vígð og var þá rými fyrir 32 börn. Vegna mikillar aðsóknar að leikskólanum og stækkandi sveitarfélags var tekin ákvörðun um að stækka hann enn frekar. Þann 1. mars 2018 var fyrsta skóflustunga tekin að 109 fm viðbyggingu sem vígð var 9. ágúst 2019, þar er vinnuaðstaða kennara, kaffistofa og fl. Á sama tíma var fyrrum vinnuaðstöðu kennara breytt í deild sem nú heitir Trölladeild og voru þá 44 börn í leikskólanum. Í mars 2021 var þriðja deildin, Dvergadeild, tekin í notkun og 12. apríl 2023 var fjórða deildin Ljósálfadeild tekin í notkun. Þann 2. júní 2023 var tekinn í notkun síðasti hluti viðbyggingar. Starfsmannarými með fundaraðstöðu, kaffistofu, undirbúningsaðstöðu fyrir starfsfólk og sérkennsluherbergi. Nú er leikskólinn rúmir 885 fm að stærð með dvalarrými fyrir 90 nemendur.

Starfsfólk leikskólans

Leikskólastjóri: Hugrún Ósk Hermannsdóttir leikskólakennari.

Aðstoðarskólastjóri: Sigríður Gréta Þorsteinsdóttir leikskólakennari

Deildarstjórar: Á Dvergadeild: Bryndís Hulda Ríkharðsdóttir hjúkrunarfræðingur. Á Trölladeild: Kristín Guðrúnardóttir leikskólakennari. Á Álfadeild: Jelena Kovacevic leikskólakennari. Á Ljósálfadeild Halldóra Elín Jóhannesdóttir leikskólakennari.

Sérkennslustjóri: Bára Björk Björnsdóttir leikskólasérkennari.

Matráður: Borghildur Freysdóttir

Annað starfsfólk deilda: Sjá heimasíðu leikskólans

<https://alfasteinnhorgarsveit.is/Mannaudur/Starfsfolk>

Leikskólastjóri er yfirmaður leikskóla og ber faglega og rekstrarlega ábyrgð á starfsemi. Hann ber ábyrgð á að mótuð sé heildarstefna í uppeldis- og menntamálum leikskólans, að áætlanir séu gerðar og að fram fari reglulegt mat á starfi leikskólans.

Aðstoðarskólastjóri er staðgengill leikskólastjóra í fjarveru hans.

Deildarstjóri stýrir starfi á deild. Hann stjórnar daglegum rekstri deildar og fer með starfsmannastjórnun.

Sérkennslustjóri ber ábyrgð á og stjórnar skipulagningu, framkvæmd og endurmati sérkennslunnar í leikskólanum ásamt leikskólastjóra. Hann er faglegur umsjónarmaður sérkennslu í leikskólanum og annast frumgreiningu og ráðgjöf til annarra starfsmanna leikskólans. Hann vinnur einnig að sérkennslu með einstökum börnum ásamt almennu uppeldisstarfi.

Leikskólakennarar og leiðbeinendur vinna á deild að uppeldisstarfi með börnum eftir starfslýsingu leikskólakennara og skólanámskrá.

Matráður sér um innkaup. Hann eldar og framreiðir morgunverð, hádegisverð og miðdagskaffi. Sér um allan frágang og þrif í eldhúsi og þvær þvottinn. Um daglegar ræstingar sér fyrirtækið Hreint.



Yfirstjórn og ráðgjöf við leikskólann Álfastein

Oddviti Hörgársveitar er Axel Grettisson.
Sveitarstjóri Hörgársveitar er Snorri Finnlaugsson.
Um innheimtu leikskólagjalda sér Anna Kristjánsdóttir.

Fræðslunefnd Hörgársveitar fer með yfirstjórn leikskólans í umboði sveitarstjórnar. Í henni sitja fyrir hönd sveitarfélagsins: Jóhanna Oddsdóttir formaður, Ásgeir Már Andrússon og Sigurbjörg L. Auðbjörnsdóttir. Auk þeirra sitja í nefndinni skólastjórnendur leik- og grunnskóla sveitarfélagsins, starfsmaður og foreldri frá hvorum skóla.

Leikskólaráðgjöf og sérfræðipjónusta

Leikskólinn er með samning við Fræðslu- og lýðheilsusvið Akureyrar um faglegt eftirlit og ráðgjöf við leikskólann. Ráðgjöf vegna einstakra barna er einnig fengin þaðan. Þar starfa sálfræðingur, þroskaþjálfari og leikskólasérkennari. Gerður hefur verið samningur við talmeinafræðinga á Akureyri um þjónustu við leikskólabörn. Sýnist leikskólakennurum að frávík séu í þroska barna leita þeir til sérkennslustjóra. Ekkert er aðhafst frekar án samráðs við foreldra. [Sérkennslustefnu Álfasteins](#) má sjá á heimasíðu leikskólans.

Leikskólagjöld

Upplýsingar um gjaldskrá leikskólans má finna á heimasíðu Álfasteins
<https://alfasteinnhorgarsveit.is/Upplýsingar/Gjaldskra>

Reikningur vegna leikskólagjalda er sendur í banka 1. hvers mánaðar. Hægt er að hafa samband við skrifstofu Hörgársveitar anna@horgarsveit.is og fá reikning sendan í tölvupósti. Ef leikskólagjöld eru ekki greidd fyrir eindaga, fá forráðamenn sent ítrekunarbréf. Beri það ekki árangur er skuldin send til innheimtu og í kjölfarið fylgir uppsögn á leikskólaplássi barnsins.

Breyting á dvalartíma og uppsagnarfrestur á leikskólaplássi er einn mánuður og miðast hann við mánaðamót eða 15. hvers mánaðar. Eyðublað vegna uppsagnar og breytinga á dvalartíma fæst á skrifstofu leikskólastjóra og á heimasíðu leikskólans undir flípanum Upplýsingar.

Uppsagnir vegna þeirra barna sem eru að fara í grunnskóla fylgja öðrum reglum. Oftast er beðið um þær uppsagnir í tengslum við sumarleyfisákvæðanir.

Einkunnarorð Álfasteins eru “ Með sól í hjarta”

Mikil áhersla er lögð á umhyggju fyrir barninu sem einstaklingi með réttindi og skyldur. Barnið á rétt á að þroskast í gegnum leik á eigin forsendum eins og frekast er unnt og velja sér viðfangsefni undir leiðsögn kennara. Á Álfasteini á að vera gaman að leika sér og vera til yfirleitt. Með leikskólastarfinu viljum við líka sjá börnin þróa með sér sterka sjálfsmynd, lífsgleði og ánægju. Þau verði sjálfsöguð, líti á hreyfingu og hollustu sem hluta af daglegu lífi og séu fær um að sýna virðingu og vináttu í samskiptum. Jafnframt viljum við stuðla að alhliða þroska þeirra.

Í daglegu starfi leggjum við áherslu á það umhverfi sem næst er barninu, barnið sjálft og fjölskyldu þess. Lögð er áhersla á að viðhalda íslenskum siðum og venjum, jafnhliða því að opna augu barnanna fyrir fjölmenningu og fjölbreytileika lífsins.

Meginmarkmið Álfasteins taka mið af námssviðunum fjórum.

Þessi markmið eru:

- Að börnin efli leik- og sköpunargleði sína. (Sköpun og menning)
- Að börnin hafi virðingu og vináttu að leiðarljósi í samskiptum. (Læsi og samskipti)
- Að börnin verði meðvituð um og læs á náttúruna og umhverfið. (Sjálfbærni og vísindi)
- Að börnin verði meðvituð um mikilvægi hreyfingar og hollustu. (Heilbrigði og vellíðan)

Leiðir að markmiðunum eru:

Að börnin efli leik- og sköpunargleði sína.

- Gefum frjálsum leik og listsköpun alltaf nægan tíma og rúm í dagskipulagi skólans.
- Stuðlum að því að börnin öðlist öryggi í leik- og listsköpun.
- Hvetjum börnin til að leika sér og skapa, bæði ein og í hóp.
- Stuðlum að því að börnin geti tekið sjálfstæðar ákvarðanir um val á viðfangsefnum.

- Hvetjum börnin til að vinna út frá eigin skynjun og hugmyndum.
- Höfum aðgengilegan margskonar efnivið í listsköpun og leik sem vekur forvitni og rannsóknarlöngun barnanna.

Að börnin hafi virðingu og vináttu að leiðarljósi í samskiptum.

- Hvetjum börnin til að sýna öðrum hlýlegt og vingjarnlegt viðmót.
- Leggjum áherslu á að börnin læri að leysa úr ágreiningsmálum.
- Hvetjum börnin til að nýta sér Jákvæðan aga til að auka félagsfærni sína og lífsleikni.
- Heilsumst og tókum undir kveðjur með bros á vör.
- Erum vakandi fyrir því að hrósa og hvetja börnin.
- Erum heiðarleg og hreinskilin í samskiptum hvert við annað.
- Hvetjum börnin til að eiga frumkvæði og sýna sjálfstæði í starfi.
- Hvetjum börnin til að tala saman og hlusta hvert á annað.



Að börnin verði meðvituð um og læs á náttúruna og umhverfið.

- Kynnum fyrir börnunum dýr og gróður.
- Förum í vettvangs- og gönguferðir.
- Kynnum börnunum endurvinnslu og mikilvægi hennar fyrir náttúruna.
- Kynnum börnunum breytileika náttúrunnar frá einni árstíð til annarrar.

Að börnin verði meðvituð um mikilvægi hreyfingar og hollustu.

- Þjóðum upp á hollt og gott fæði.
- Stuðlum að daglegri hreyfingu barnanna úti og inni.
- Fræðum börnin um næringu og heilbrigði gegnum leik og starf.
- Eflum líkamsvitund barnanna og aukum hreyfifærni þeirra.

Með þessum markmiðum og leiðum viljum við ýta undir alhliða þroska barna á leikskólaaldri. Við viljum að þau öðlist góða sjálfsvitund, fái mikla æfingu í félagslegum samskiptum, ásamt því að efla forvitni sína og færni til þekkingaröflunar.

Til að gera starfið markvisst hafa verið innleidd ákveðin verkefni í starfi skólans, þau eru; Heilsustefnan, Grænfánaverkefni Landverndar, Jákvæður agi og Lubbi finnur málbein sem er málörvunarefni. Einnig tókum við þátt í gerð læsisstefnu fyrir leikskóla Akureyrar og nágrennis og höfum við hliðsjón af henni í starfinu. Þessi verkefni voru valin þar sem áherslur þeirra falla vel að markmiðum skólans og þeirri sýn sem hann vill standa fyrir.





Grænfáninn

Álfasteinn fékk Grænfánann sem viðurkenningu á virku umhverfisstarfi í fyrsta sinn vorið 2009 eftir innleiðingarferli sem leikskóli á grænni grein. Hann hefur síðan þá fengið endurnýjun á tveggja ára fresti. Í stuttu máli felst umhverfisstefnan í að gera okkur sjálfbær með því að ganga ekki of nærri náttúrunni heldur nýta gjafir hennar á skynsamlegan hátt. Börnin taka þátt með því að læra að flokka ruslið til endurvinnslu, fylgjast með orkunotkun, þekkja nærumhverfi og unnið hefur verið gegn matarsóun.

Síðustu sumur höfum við verið með þemavikur um t.d. fugla, pöddur, lauf, ber, blóm, vatn og annað sem tengist náttúrunni og nýtum þá efniviðinn líka í fjölbreyttri sköpunarvinnu. Einnig höfum við ræktað kartöflur og annað grænmeti.

Farnar eru vettvangsferðir um næsta nágrenni og náttúran könnuð og hugað að verndun hennar. Við leikskólann starfar umhverfisráð og í því eru 5 starfsmenn, foreldri og barn/börn. Á heimasíðu leikskólans má lesa nánar um [Umhverfissáttmála Álfasteins](#).

Heilsustefnan

Haustið 2010 fór leikskólinn á heilsubraut og fékk fullgildingu sem Heilsuleikskóli vorið 2011. Í heilsuleikskólum er lögð áhersla á að auka gleði og vellíðan barnanna með áherslu á næringu, hreyfingu og listsköpun í leik. Hluti af stefnunni er að skrá framfarir í þroska í rafræna Heilsubók barnsins tvisvar á ári, þ.e. í afmælistánuði barnsins og sex mánuðum síðar, í framhaldi af seinni skráningu eru foreldrasamtöl þar sem farið er yfir niðurstöður. Foreldrar geta þó alltaf óskað eftir auka foreldrasamtölum telji þeir þörf á að ræða málin. Foreldrar hafa aðgang að rafrænni heilsubók barnsins inn á síðunni heilsubok.is með íslykli eða rafrænum skilríkjum. Aðgangur bókarinnar er alltaf opin fyrir foreldra en starfsfólk fyllir inn í hana tvisvar á ári. Nánar má sjá um heilsustefnuna á heimasíðu leikskólans og á [vef Heilsustefnunnar](#).



Jákvæður agi

Jákvæður agi (Positive Discipline) er agastefna Álfasteins upprunnin í Bandaríkjunum en starfsfólk hóf formlega innleiðingu á stefnunni haustið 2013 eftir að hafa fengið kynningu á Íslandi og farið á námskeið í New Jersey. Markmið Jákvæðs aga

er að kenna félagsfærni og lífsleikni með grunnhugtök stefnunnar í huga sem eru: virðing, góðvild og festa. Lögð er áhersla á gagnkvæma virðingu, samvinnu, virk samskipti, hvatningu og lausnir í stað refsinga. Nánari upplýsingar um agastefnuna má sjá í [handbók Jákvæðs aga](#) á heimasíðu leikskólans. Leikskólinn býður foreldrum reglulega upp á foreldranámskeið í Jákvæðum aga. Einnig getur leikskólinn lánað foreldrum bækur um jákvæðan aga, ef foreldrum langar að kynna sér betur stefnuna.

Dagskipulag leikskólans

Álfadeild og Ljósálfadeild

Kl. 7:45 Leikskólinn opnar
 Kl. 7:45 - 8:10 Róleg stund
 Kl. 8:10 - 8:45 Morgunmatur
 Kl. 8:45 – 9:00 Söngstund
 Kl. 9:00 - 10:00 Hópastarf
 Kl. 10:00 - 11:00 Útivera
 Kl. 11:00 – 11:15 Samvera
 Kl. 11:15 -11:45 Hádegismatur
 Kl. 11:45 -14:10 Svefn/ frjáls leikur
 Kl. 14:10 – 14:30 Síðdegishressing
 Kl. 14:30-16:00 Frjáls leikur
 Kl. 16:00-16:15 Frágangur/leikskólinn lokar

Dvergadeild og Trölladeild

Kl 7:45 Leikskólinn opnar, tekið á móti börnum á deild, róleg stund
 Kl. 8:10 Morgunmatur
 Kl. 8:45 Söngstund
 Kl. 9:00 Skipulagt starf : Hópastarf/útivera
 Kl. 11:15 Hádegismatur
 Kl. 11:45 Hvíld/samvera
 Kl. 12:20 Frjáls leikur
 Kl. 13:00 Skipulagt starf: Hópastarf/útivera
 Kl. 14:10 Síðdegishressing
 Kl. 14:30 Val/ frjáls leikur
 Kl. 16:00 Róleg stund
 Kl. 16:15 Leikskólinn lokar



Dagurinn/vikan á Álfasteini

Móttaka barna

Álfasteinn er fjögurra deilda leikskóli. Tvær forstofur eru á Álfasteini, önnur er fyrir börnin á Álfa- og Ljósálfadeild en hin fyrir börnin á Dverga- og Trölladeild. Hvert barn á hól og snaga fyrir útifötin, hólfið er merkt með nafni barnsins og mynd af því. Í upphafi dvalar fær hvert barn gefins taupoka merktan með nafninu sínu. Ætlast er til að pokinn hangi í hólfinu þegar barnið er í leikskólanum og sé nýttur fyrir föt milli heimilis og skóla. Lögð er áhersla á hlýlegar móttökur, börn og foreldrar finni að þau séu velkomin í leikskólann sinn. Klukkan 7:45 mæta fjórir fyrstu kennararnir, einn á hverja deild. Þegar börnin hafa kvatt foreldra sína, finna þau sér viðfangsefni fram að morgunmat, lögð er áhersla á rólega stund.

Morgunmatur

Morgunmatur er frá klukkan 8:10 til 8:45. Ef barn á að borða morgunmat þarf það að vera komið fyrir klukkan 8.30. Morgunmaturinn er hafragrautur með ýmsu góðgæti út í, mismunandi dag frá degi.

Hópastarf

Álfadeild: Eftir morgunmat er söngstund. Hópastarf er alla daga nema föstudaga þá er frjálst flæði á svæðum, kennarar skipta sér á svæði og börnin fara á milli eins og þau vilja. Á hópastarfdögum skiptast hóparnir á að fara í íþróttir, listsköpun og frjálsan leik eftir því hvaða svæði þeir eiga.

Ljósálfadeild: Eftir morgunmat er stutt söngstund og hópastarf fylgir þar á eftir. Hópastarf er alla daga og er börnunum skipt í litla hópa á sér svæði, í hópastarfi er frjálsleikur, listsköpun, íþróttir. Á föstudögum eru íþróttir og listsköpun þar sem unnið er að sameiginlegum verkefnum. Útivera er á dagskrá alla morgna en lengd útiveru fer eftir þreki barnanna og veðri.

Dvergadeild og Trölladeild: Eftir morgunmat er söngstund á hvorri deild, sungin eru fjölbreytt lög, kenndar þulur og unnið með Lubbaefnið. Á föstudögum syngja deildarnar saman.

Hópastarf er alla daga nema föstudaga þá eru uppákomur eða frjáls leikur. Klukkan níu hefst skipulagt starf, þá fara börnin í hópastarfshópana sína.

Hver hópur á sinn hópstjóra, kennara sem sér um hópinn, tekur foreldrasamtöl og ber ábyrgð á hópnum, það er mismunandi eftir dögum hvað hver hópur gerir á hverjum degi. Skipulagða starfið er milli níu og ellefu og aftur milli eitt og tvö. Hver hópur fer að minnsta kosti einu sinni út á þessu tímabili. Vikulega fer hver hópur í íþróttir, listsköpun, stærðfræði og barnafund. Viðfangsefnin eru fjölbreytt og útfærð eftir aldri og þroska.

Á föstudögum er uppbot, þá er fjáls leikur og stundum er opið á milli deilda en þá geta dvergar farið yfir á Trölladeild og öfugt. Einu sinni til tvisvar í mánuði eru uppákomur á föstudögum t.d náttfatadagur, bangsadagur, rafmagnslaus dagur osfrv.

Skipulagða starfið er til klukkan 11, þá hefst undirbúningur fyrir hádegismatinn og meðan beðið er eftir matnum skoða börnin bækur við matarborðið. Hvert barn á sitt fasta sæti í matartímum, börnin skiptast á að vera borðþjónar, leggja á borð með aðstoð kennara, Eftir matinn fara börnin í hvíld/samveru, yngstu börnin liggja á dýnum með teppi og hlusta á sögur/tónlist en eldri börnin sitja meðan lesin er bók, sögð saga, hlustað eða annað rólegt. Að hvíld lokinni er frjáls leikur þar til skipulagða starfið hefst aftur og það er fram að síðdegishressingu. Tvisvar til þrisvar í viku er sameiginlegt val deildanna, þá velja börnin sér svæði/viðfangsefni til að leika með. Þá daga sem ekki er val er frjáls leikur. Klukkan fjögur hefur fækkað verulega í barnahópnum, en þá er róleg stund í lok dagsins.

Í öllu starfi leikskólans eru meginmarkmið hans og námsþættir aðalnámskrár leikskóla undirliggjandi. Leikur og sköpunargleði, virðing og vinátta, náttúra og umhverfi, hreyfing og hollusta, allt er þetta fléttað inn í umönnun og kennslu. Við lærum í gegnum leikinn og vinátta og samskipti er rauði þráðurinn í starfinu okkar með börnunum.

Listsköpun: myndlist, tónlist og leikræn tjáning

Listsköpun er ein þriggja meginstoða heilsustefnunnar og þar gildir fjölbreytt sköpun og tjáning, börnin endurskapa upplifun sína í skapandi starfi eins og í leik. Unnið er út frá ákveðnum hugmyndum eða þema en svo gildir líka að grípa og vinna áfram með hugmyndir barnanna eins og hægt er. Börnin standa gjarnan upp fyrir framan hópinn og sýna/segja frá listaverkinu sínu eða vinna saman að stærri verkum. Reynt er að gefa börnunum þann tíma sem þau þurfa og tekið er tillit til þess að þau þurfa mismikinn tíma og eru mis-áhugasöm. Í listavinnunni er líka hægt að búa til leikrit og sögur og **muna að ferlið sjálft er jafn mikilvægt og afurðin**. Við notum fjölbreyttan og opinn efnivið og tækni, lesum náttúruna til hugmynda og notum efni þaðan líka.



Tónlist er úrvals vettvangur fyrir málörvun, hljóðvitund og hlustun og í hópastarfi erum við með tónlistarstundir þar sem börnin kynnast og fá tækifæri til að spila á mismunandi hljóðfæri, upplifa takt og hrynjanda og fá tækifæri til að koma fram fyrir hóp. Einnig er hlustað á tónlist og reynt að hafa hana sem fjölbreyttasta, klassíska tónlist, dægurtónlist og barnalög. Við notum þulur og leggjum áherslu á tónblæ og styrk, æfum okkur að telja í og klappa takt. Tveir elstu árgangarnir fá tónlistarkennara í heimsókn frá Tónlistarskóla Eyjafjarðar 1 sinni í viku.

Íþróttir

Hreyfing er ein þriggja meginstoða heilsustefnunnar. Hver hópur fer í salinn tvisvar í viku og eru skipulagðar íþróttir annað skiptið og val um íþróttir eða frjálsan leik hitt skiptið. Að auki eru frjálsir tímar í íþróttasal skólans seinnipart dagsins fyrir þá sem það

vilja og hafa mikla hreyfiþörf. Í íþróttatímum æfa börnin ákveðna hreyfifærni og árangurinn er skráður í Heilsubók barnsins tvisvar á ári. Þau æfa sig í að klæða sig úr og í og fylgja ákveðnum reglum. Einnig förum við í leiki í salnum, notum áhöldin sem við eigum eða förum í göngutúra um nágrennið. Íþróttir eiga að efla þrek og þor, fín- og grófhreyfingar, samhæfingu, fjarlægðarskyn, úthald, jafnvægi, samvinnu, leikgleði og sjálfstraust. Börnin eru hvött til að nýta tímann vel og vera dugleg að drekka vatn meðan á æfingu stendur. Við leggjum áherslu á að; hvetja, æfa og hrósa þar sem æfingin skapar meistarann og góð heilsa er gulli betri.

Elstu börnin

Tilvonandi grunnskólabörn hittast einu sinni í viku í svokölluðum skólahóp, í skólahóp eru börnin markvisst að undirbúa sig fyrir grunnskólagönguna. Þau vinna m.a. „verkefni“ þar sem lögð er áhersla á einbeitingu, úthald, samvinnu, að skrifa, leika með tölur, læsi og rím. Unnið er með lýðræði og jafnrétti. Einnig taka börnin þátt í verkefninu Logi og Glóð sem Slökkvistöð Akureyrar stendur fyrir. Þau fara í ýmsar ferðir sem eru eingöngu fyrir þennan hóp og taka þátt í samstarfi Álfasteins og Þelamerkurskóla. Skólahópur fer í 6 heimsóknir í Þelamerkurskóla auk þess kemur 1. og 2 bekkur í heimsókn til okkar a.m.k einu sinni. Tilvonandi grunnskólabörnum og foreldrum er boðið á vorhátíð grunnskólans og einnig á útskrift grunnskólans vorið fyrir grunnskólabyrjun barnsins. Skólahópsstarfinu lýkur með útskriftarferð og formlegri útskrift sem fjölskyldum útskriftarbarnanna er boðið á.

Gönguferðir

Gönguferðir eru hluti af hópastarfi. Í gönguferðum leggjum við áherslu á að kynnast náttúrunni og því sem fyrir augun ber, þær eru góð þjálfun fyrir úthald og þol barnanna. Við förum gjarnan í skóginn hér sunnan við og stundum áfram inn í íbúðahverfið á Lónsbakka eða lengra. Svo er hægt að fara í hina áttina á gamla fótboltavöllinn og svæðið þar í kring. Þessar ferðir eru bæði til að fá fjölbreytta hreyfingu og fræðast um nágrennið og náttúruna. Við stundum trjáklifur og þúfnagang, veltum veðrinu fyrir okkur og árstíðaskiptunum, fylgjumst með breytingunum á trjánum og litla læknum sem rennur rétt sunnan við leikskólalóðina.

Útivera

Í útiveru er aðaláherslan lögð á frjálsan leik barnanna. Útileiksvæðið er stórt og fjölbreytt með leiktækjum og brekku. Þar fá börnin tækifæri til að hreyfa sig að vild og um leið að venjast íslensku veðurfari og læra að búa sig eftir aðstæðum. Einnig höfum við aðgang að skógi og stóru bersvæði utan girðingar. Þar er komin vísir að útiskólasvæði sem eftir á að þróast þegar þegar fram líða stundir.

Við viljum að börnin kynnist fjölbreytileika náttúrunnar og um leið nánasta umhverfi sínu og læri að njóta hennar. Um leið læra þau að finna til ábyrgðar og virðingar gagnvart henni. Eldri börnin klæða sig að mestu leyti sjálf út. Yngri börnin eru hvött til að klæða sig sjálf eftir getu hvers og eins en þurfa auðvitað meiri aðstoð, sérstaklega við vetrarfötin. Það sama gildir þegar komið er inn, börnin fá hjálp eftir þörfum við að klæða sig úr og ganga frá útifötunum og skónum.

Frjáls leikur

Við leggjum áherslu á frjálsan leik og styðjum við hann með því að bjóða upp á fjölbreytt leiktækifæri, efnivið og nægan tíma. Börnin velja þá oftast sjálf hvar þau vilja leika sér og með hvað, en það frelsi takmarkast af því hvaða herbergi eru í boði hverju sinni. Kennarar fylgjast með og taka þátt í leiknum á forsendum barnanna. Með aðstoð kennarans æfa börnin sig í að skiptast á og ganga frá eftir sig. Þeir aðstoða líka börnin við að finna sér viðfangsefni og leikfélaga ef þess er þörf og grípa tækifæri sem gefast til að æfa þau í samskiptum. Þeir virða sköpunarþrá og leikgleði barnanna með því að hefta leikinn sem minnst.

Matartímar

Næring er þriðja meginstoð heilsustefnunnar, mikil áhersla er lögð á hollt fæði og matseðlar leikskólans eru yfirfarnir af næringarfræðingi heilsustefnunnar. Maturinn sem boðið er upp á inniheldur samanlagt um 70 % af áætlaðri næringarþörf barns dag hvern. Hráefnið á að vera sem ferskast og allur matur er eldaður á staðnum. Reynt er að takmarka salt og sykur, en auka neyslu á fersku grænmeti og ávöxtum.

Í matartímum á hvert barn sitt sæti og stólarnir eru merktir og stilltir eftir hæð hvers og eins. Við hjálpumst að við borðið, réttum hvert öðru, skömmtum okkur sjálf, séum við orðin nógu stór til þess og gerum allt sjálf sem við getum. Við viljum með því valdefla börnin. Það má auðvitað spjalla saman við matborðið og kennarinn leggur áherslu á góð samskipti, borðsiði og fræðslu um næringu og hollustu.

Hér að neðan er mynd af næringarstefnu samtaka Heilsuleikskóla sem og slóðir á ráðleggingar landlæknis um mataræði

Ráðleggingar um mataræði fyrir fullorðna og börn frá 2 ára aldri

https://downloads.ctfassets.net/8k0h54kbe6bj/3PuNBHAcqOq2PYmHJp9t5V/1917d011508f9bacb8b740f088ac722b/Radleggingar_matarædi_vef_utgafa_2021.pdf

Ráðleggingar um næringu barna fyrir dagforeldra og ungbarnaleikskóla

https://assets.ctfassets.net/8k0h54kbe6bj/YNOrkXBEJfb9twZA0zOK4/1671be580dc7387dd17ba75fe4a53760/Radleggingar_um_naeringu_barna_fdagforeldra_og_ungbleikskola_2018.pdf

Næringstefna Samtaka Heilsuleikskóla

Rannsóknir sýna að mataræði og næringarástand barna hefur áhrif á heilsu þeirra, þroska, vöxt og alhlíða líðan. Heilsuleikskólar þökkþakka því að auka velferð barna með góðri næringu og hefur Heilsustefna Unnar Stefánsdóttur sett sér næringarstefnu sem unnin er af næringarfræðingi og lýðheilsufræðingi í takti við opinberar ráðleggingar um mataræði og næringarefni. Þar sem næringarefni koma úr mismunandi matvælum er fjölbreytni í fæðuvali í hávegum höfð í Heilsuleikskólum auk þess sem mikil áhersla er lögð á að elda allan mat frá grunni. Með fjölbreytni að leiðarljósi er passað upp á að ráðlögðum dagskammti (RDS) sé náð og stuðlar fjölbreytnin um leið að heilbrigðum matarvenjum barnanna til framtíðar.

Grænmeti og ávextir daglega

Ríkuleg neysla grænmetis og ávaxta er ekki síst mikilvæg vegna trefjainnihalds þeirra, fjölda vítamína og steinefna ásamt fjölda lífvirkra efna sem finnast í fáum öðrum matvælum. Ein helsta ástæða þess að börn borða ekki ráðlagt magn af ávöxtum og grænmeti er að þau matvæli eru ekki nægilega oft á boðstólum yfir daginn. Því er boðið upp á fjölbreytt úrval ávaxta og/eda grænmetis í all mál í Heilsuleikskólum.



Olía eða mjúk fita í stað harðrar fitu

Hörð fita yfir undir hækkað LDL-kólesteról í blóði, sem getur leitt til eðasjúkdóma, en mjúk fita lækkar það. Ávinningurinn af því að velja heldur mjúka fitu í matargerð og bakstur er því mikill og þess vegna velja Heilsuleikskólar ávallt hollari kostinn.



Þorskalýsi eða annar D-vítamínjafi

D-vítamínskortur er landægur á Íslandi og eru leikskólabörn þar ekki undanskilin. D-vítamínskortur getur leitt af sér slæma beinheilsu síðar meir og bælt ónæmiskerfið og því er fullnægjandi skammtur af D-vítamíni á leikskólaaldri mikilvægur þegar bein eru að myndast og stærkka og ónæmiskerfi viðkvæmt. Erfitt er að uppfylla D-vítamínþörf með fjölbreyttri fæðu og því er þörf á fæðubót. Heilsuleikskólar bjóða upp á þorskalýsi, góðan kost fæðubótar, sem í er ráðlagður skammtur af D-vítamíni og samhlíða fitunni eykst upptaka líkamans á D-vítamíninu.



Vatn er besti svaldrykkurinn

Stærstur hluti mannlíkamans er vatn og vökvapörf því almennt nokkuð mikil. Því er drykkjarvatn aðgengilegt öllum stundum í Heilsuleikskólum. Eins er alltaf drukkið vatn samhlíða morgun- og hádegisverði til að viðhalda eðlilegu vökvafjörvægi og til að drykkir séu ekki orkugjafi máltíðarinnar.



Fituminni mjólkurvörur fyrir börn ≥ 2 ára

Börnum er ráðlagt að neyta/drekka tvo mjólkurskammta daglega og er ástæðan ekki síst kalkið sem í mjólkinni er. Líkaminn á erfitt með að nýta það kalk sem neytt er en önnur efni í mjólkurvörum auka líkur á að kalkið nýtist til uppbyggingar og viðhalds á t.d. beinum, tönnum o.fl. Áftur á móti þarf að gæta hófs í mjólkurvöruneyslu því próteinmagnið með ekki verða svo mikið að kalkið nýtist illa.

Ástæðan fyrir því að Heilsuleikskólar bjóða upp á fituminni mjólkurvörur fyrir börn frá 2 ára aldri (22-24 mán.) er að fitan í mjólkurvörum er hörð (mettuð fita). Eins geta feitar mjólkurvörur gefið of stóran hluta orkunnar sem barnið þarf yfir daginn. Börn yngri en 22-24 mán. þurfa nokkuð meira af fitu en eldri börn og eru í aukinni hættu á að líða járnskort. Börn á þeim aldri fá því mjólk til drykkjar sem hentar þeim, t.d. Nýmjólk eða Stoðmjólk.



Fæðuofnæmi og -óþol

Viðbrögð líkamans við ákveðinni fæðu geta valdið því að barn þarf á sérúrræðum að halda varðandi mataræði. Heilsuleikskólar leitast við að taka tillit til þess, passa sérstaklega upp á að forðast millismit milli matvæla og bjóða börnum upp á fjölbreytni með útilokun á sjúkdómsvaldandi fæðu. Því er leitast við að bjóða upp á fæðutegundir sem gefa áþekka samsetningu næringarefna og fæðan sem taka þarf út. Í öllum tilfellum þar sem taka þarf út mjólkurvörur er boðið upp á haframjólk í staðinn. Mikilvægt er að læknisvottorð fylgi barninu svo ekki sé verið að sniðganga matvöru að öþörfu.

Fiskur að minnsta kosti tvisvar í viku

Fiskmeti er afar góður próteingjafi og inniheldur auk þess ríkulegt magn næringarefna sem minna finnst af í öðrum fæðutegundum, s.s. selen og jóð. Fiskmeti er hlutfallslega næringarþétt en um leið er stór hluti fiskmetis orkuléttur. Það gerir fæðutegundina mjög hentuga fyrir börn þar sem hver biti gefur þeim fjölda næringarefna. Ef fiskmetið er orkuríkt felst orkan í góðri fitu, eins og omega-3, fitu sem oftast er af skornum skammti í mataræði barna. Heilsuleikskólar bjóða ávallt upp á fiskmeti tvisvar í viku auk þess sem fiskalægg er reglulega á boðstólum í nánhressingu til að auka fiskneyslu barnanna.



Trefjaríki brauð og annar kornmatgur

Heilsuleikskólar leitast við að bjóða ávallt upp á brauð sem innihalda meira en 5-6 g af trefjum í 100 grömmum. Þau viðmið gefa til kynna að brauðið sé trefjaríkt og hátt hlutfall innihalds því ríkulegt af trefjum, B-vítamínum, E-vítamíni, steinefnum og fleiri næringarefnum. Kornmetið sem boðið er upp á með aðalmáltíð er ávallt heilkorna nema þegar um kartöflur er að ræða. Heilkornavörur eru t.d. heilhvítipasta og hýðishrisgrjón. Með þeim valkosti er hollustugildi máltíðarinnar mikið.



Salt í höfi

Allt bendir til að börn á Íslandi borði meira af salti en ráðlagt er. Salt getur hækkað blóðþrýsting, eitt slímhúð barnanna, orsakað verri beinheilsu sem og aukið um of álag á nýru. Vegna þessa sneiða Heilsuleikskólar hjá notkun á saltríkum fæðutegundum og takmarka auk þess notkun salts við matargerð og bakstur.



Sykur í lágmarki

Heilsustefnan leggur áherslu á að takmarka allan sykur í matargerð og bakstri. Allar tegundir sykurs ber að lágmarki á bakstri og matargerð fyrir leikskólabörn, s.s. strásykur, púðursykur, hrásykur, sýróp og hunang. Sykur hækkar blóðsykur hratt sem fellur í kjölfarið langt niður á skömnum tíma. Slíkt getur valdið neikvæðum hegðunarbreytingum hjá börnum og jafnvel valdið vanlíðan og þreytu.



Afmæli

Afmælisdagur er stór dagur í lífi hvers barns. Í Heilsuleikskólum er lögð alúð við að gera börnunum dagamun með öðrum áherslum en á matinn sjálfan. Meiri áhersla er lögð á umgjörðina í formi þess að gera daginn bæði eftirminnilegan og ánægjulegan, t.d. að fá að vera þjónn/umsjónarmaður á afmælisdaginn og draga fram afmælisborðbúnað.



Umgjörð matmálistíma

Í Heilsuleikskólum er mikið lagt upp úr afslöppuðu andrúmslofti við matarborðið og að börnin fái nægan tíma til að matast. Þannig gefst þeim tækifæri á að hlusta á líkamann, þekkja mun á svengd og seddu og njóta matarins. Kennarinn er fyrirmynd við borðhaldið og tekur því fullan þátt í máltíðinni, hvetur börnin til að smakka og ræðir við þau um hollustu og gæði matarins á jákvæðan hátt.

Matarhefðir

Vissulega er mikilvægt að í skólanum sé lögð áhersla á næringarríka og fjölbreytta fæðu. Matur er meira en næring, hann hefur félagslegt gildi og honum fylgir ákveðin matarhefð. Heilsuleikskólar leggja rækt við íslenska matarhefð og fyrir vikið er m.a. boðið upp á þorramat á Þorranum, saltkjöt og baunir á sprengidag, njámabollur á bolludag og bæði hangikjöt og smákókur fyrir jólin.

Hádegissamvera

Eftir hádegismat er hvíldartími og þá sofa þau yngstu úti í vagni eða á dýnu inni, en eldri börnin hvíla sig í aldursskiptum hópum. Í samverustundum er lögð áhersla á málörvun og gjarnan verið með bækur sem kennari les fyrir börnin. Börnin skoða líka bækur og spjalla saman um efnið og myndirnar og „lesa“ hvert fyrir annað. Stundum eru sagðar sögur eða lögð fyrir verkefni og/eða unnið áfram með einhver hugðarefni barnanna. Þarna gefst líka tækifæri til að æfa slökun, beita nuddi og hlusta á rólega tónlist og hvíla sig þannig í erli dagsins.

Hvíld

Í Heilsustefnunni leggjum við mikla áherslu á þýðingu hvíldar þegar talað er um heilbrigðan lífsstíl því svefn er forsenda heilbrigðis á sama hátt og vatn, súrefni og næring.

Rannsóknir sýna að um helmingur foreldra reyna að minnka eða hindra það að barnið sofni eftir hádegi eða vekja barnið í miðjum svefni því þeir óttast það að ef barnið sofi eftir hádegi þá eyðileggi það nætursvefninn. En hádegissvefninn er mjög mikilvægur til þess að barnið fái góðan nætursvefn. Fáir barn ekki hádegissvefn verður það orðið mjög þreytt seinni hluta dags og aukning verður á stresshormóninu kortisol, sem undir eðlilegum kringustæðum minnkar á næturnar og eykst svo að morgni til. Þegar barnið verður of þreytt eykst stresshormónið sem þýðir það að barnið á erfiðara en annars með að sofna. Þegar barnið er orðið mjög þreytt veldur það stressi og stresshormónamagnið eykst fyrir svefninn sem þýðir að barnið á erfiðara með að sofna. Skoða þarf hversu margna klukkutíma svefn barnið er að fá í heild á sólarhring.

Góð þumalputtaregla til að meta hvort barn sé að fá nægan svefn er að kanna hversu auðvelt það á með að vakna.

Fólki hættir til að vanmeta svefnþörf barna og oft hafa börn þörf fyrir meiri svefn en þau fá. Hádegissvefn er náttúruleg þörf og hluti af heildarsvefnþörf barns á sólarhring. Meira að segja börn allt upp að 5 ára aldri geta haft þörf fyrir svefn eftir hádegi vegna uppsafnaðs langtíma skorts á svefni.

Brottför

Dagurinn endar á rólegum nótum á öllum deildum, þá er tíminn nýttur til að lesa, skoða bækur og spjalla saman jafnhliða því sem foreldrar koma og sækja börnin. Stundum sameinast börn og starfsfólk á annarri hvorri deildinni ef fækkað hefur í húsi. Kennarar reyna að gefa sér góðan tíma til að koma á framfæri öllu því skemmtilega sem gerðist yfir daginn hjá barninu.

Sérstakir dagar og hefðir á Álfasteini

- Uppákomur eru stundum á föstudögum. Þær eru til þess hugsaðar að koma okkur út fyrir fasta rammann og hafa gaman af. Í uppákomum eru ýmist börn eða fullorðnir í forgrunni og okkur er öllum hollt að geta hlegið hvert með öðru og

- hvert að öðru, enda sé það í góðu gert. Af viðfangsefnum má nefna náttfataball, rugludag, dekurdag, rafmagnslausan dag og skemmtanir sem börnin sjá um með kennurum sínum.
- Dagur íslenskrar tungu er haldinn hátíðlegur 16. nóvember.
 - Ævintýradagur. Þá skreyta kennarar leikskólann svo að hann fær á sig ævintýralegan blæ. Börnin búa til búninga. Í boði er hoppukastali, andlitsmálun og flæði milli deilda.
 - Haldið er upp á alþjóðlega bangsadayinn sem er 27. október, en þá mega börnin koma með bangsann sinn.
 - Jólaball er haldið þegar nær dregur jólum, foreldraráð leikskólans sér um ballið og auglýsir með góðum fyrirvara.
 - Þorablót er haldið á þorranum, auk þess að smakka á þjóðlegum mat búa börnin til víkingakórónur í tilefni dagsins. Við sýnum börnunum áhöld sem tengdust mat í gamla daga og segjum þeim frá ýmsum síðum tengdum þorranum.
 - Bolludagur og sprengidagur er haldnir hátíðlegir með tilheyrandi veitingum.
 - Öskudagurinn er haldinn með búningum, söng og gleði. Þennan dag mega börnin koma í eigin búningum en vopn eru ekki leyfð. Þá er haldið öskudagsball og “kötturinn” sleginn úr tunnunni, en tunnan inniheldur eitthvert lítillæði sem foreldrafélagið gefur og svo er öllum boðið uppá popp og vatn. Elsti árgangur leikskólans fer í fyrirtæki í nágrenni skólans og syngur og fær sælgæti að launum eins og lengi hefur tíðkast hér á norðurlandi.
 - Á síðasta degi febrúar mánaðar glitrum við í tilefni dags einstakra barna. Þá mega börnin koma í einhverju glitrandi.
 - Sveitaferð á vegum foreldrafélagsins er farin á hverju vori á bóndabæ, litlu lömbin skoðuð og önnur húsdýr sem þar halda til.
 - Foreldrafélagið og leikskólinn standa fyrir sumarhátíð með ýmsum uppákomum á hverju sumri. Foreldrum og systkinum barnanna er boðið í pylsur og þá er sýning á því sem börnin hafa verið að vinna að yfir veturinn.
 - Á sumrin er farin rútuferð í Kjarnaskóg þá eru grillaðar pylsur og foreldrum boðið með.
 - Elstu börn leikskólans fara yfirleitt á Listasafnið, í Minjasafnskirkjuna og á Amtsbókasafnið ásamt reglulegum heimsóknum í Þelamerkurskóla. Slökkviliðið kemur líka í heimsókn og býður svo þessum árgangi til sín á vorin.
 - Á hverjum vetri eru haldnar Fjölmenningsvikur, nokkrir dagar helgaðir hverju landi sem tengjast uppruna barna og/eða starfsmanna.
 - Nokkrum sinnum á ári bjóðum við fjölskyldum barnanna í heimsóknir til að taka þátt í starfi barnanna, foreldrum og eða ömmu og afa. Ef afi og amma eru ekki til staðar má bjóða frænda og eða frænku.
 - Af og til eru aðkeyptar leiksýningar og þá stundum í samstarfi við Þelamerkurskóla.
 - Þegar börnin eiga afmæli höldum við uppá afmælið í söng-eða samverustundinni. Þá fá börnin kórónu, við syngjum afmælissönginn og börnin fá að velja lög til að syngja eða leiki til að fara í. Í síðdegishressingu á afmældisdaginn fá börnin sérstakt afmælisleirtau.

Að byrja í leikskóla – aðlögun

Góð samvinna og gagnkvæmur trúnaður foreldra og starfsfólks leikskóla er forsenda þess að leikskóladvölin verði barninu ánægjuleg og árangursrík. Mikilvægur þáttur í þessari samvinnu er aðlögun, þar sem lagður er hornsteinn að góðu samstarfi foreldra og starfsfólks leikskóla. Á þessu tímabili kynnast barn og foreldrar starfsfólki leikskólans og starfsemi hans.

Þegar barn byrjar í leikskóla er nauðsynlegt að hafa í huga þær breytingar sem það hefur í för með sér fyrir barnið. Það þarf að aðlagast nýju umhverfi, kynnast starfsfólki og börnum, læra að vera í hóp, fylgja reglum og fleira.

Mikilvægt er að vera ekki að breyta öðrum högum barnsins á sama tíma og aðlögun á sér stað

Það er einstaklingsbundið, hve langan tíma aðlögun tekur en gengið er út frá að foreldrar séu með barninu í leikskólanum í 3 - 5 daga og geri ráð fyrir að sækja barnið fyrr fyrstu vikuna. Hafi barnið verið fjarverandi um lengri tíma gæti það einnig þurft einhverja aðlögun.

Deildarstjóri og foreldrar ræða saman um tilhögun aðlögunarinnar og mikilvægi þess að annað foreldri dvelji með barninu í upphafi.

Mikilvægt er að foreldrar beri virðingu fyrir leik og starfi barnanna og veiti því athygli, það gleður barnið og hvetur það í áframhaldandi starfi. Börnin eru að gera sitt besta, þau eru að leika sér og læra, þroskast hvert og eitt á sínum hraða og á sínum forsendum.

Foreldrum er boðið í samtal hjá aðlögunaraðila barnsins um það bil 3 - 6 mánuðum eftir að barnið hefur dvöl í leikskólanum.

Foreldrar þurfa að láta starfsfólk vita þegar komið er með barnið í leikskólann og þegar það er sótt. Einnig er nauðsynlegt að láta vita ef aðrir en foreldrar sækja barnið. Þetta eru öryggisatriði fyrir barnið og starfsfólk.



Foreldrasamstarf

Mikilvægt er að góð samvinna takist strax í byrjun milli foreldra barnsins og starfsfólks. Gagnkvæm samvinna og trúnaður þeirra á milli er forsenda þess að barninu líði vel. Daglegar upplýsingar um barnið heima og í leikskólanum eru nauðsynlegar því að oft geta lítil atvik í lífi barnsins, valdið breytingum á hegðun þess.

Foreldrafundir

Aðalfundur foreldrafélagsins er haldinn á haustin ár hvert og þá er kosið í stjórn félagsins. Kynningarfundur á starfi leikskólans er haldin að hausti á leikskólatíma, þar segja kennarar frá áherslum starfsins. Einnig hafa verið send viðamikil kynningarbréf að haustinu á starfi leikskólans til foreldra.

Foreldrasamtal

Foreldrar eru boðaðir í foreldrasamtal árlega í afmælistíð barnsins. Það viðtal tekur hópstjóri barnsins eða deildarstjóri. Þá kynnr leikskólakennarinn foreldrum skráningar í Heilsubók barnsins og rætt er um hvernig barninu vegnar bæði heima og í leikskólanum. Foreldrar eru líka boðaðir í samtali áður en barnið hættir í leikskólanum. Eins geta bæði starfsmenn og foreldrar óskað eftir samtali ef þurfa þykir.

Foreldraheimsóknir

Nokkrum sinnum á ári bjóða börnin foreldrum sínum eða öðrum ættingjum í heimsókn, aðstandendur fá þá tækifæri til að kynna sér það sem verið er að starfa hverju sinni. Foreldrar eru líka alltaf velkomnir í leikskólann.

Foreldrafélag og foreldraráð

Við leikskólann Álfastein er starfandi foreldrafélagið Álfavinir. Markmið foreldrafélaga er að efla tengsl foreldra við starf leikskólanna og tryggja velferð barnanna sem best. Allir foreldrar/forráðamenn barna verða sjálfkrafa félagar um leið og barnið byrjar í leikskólanum. Foreldrafélagsgjald fylgir dvalargjaldi leikskólans og er 500 kr. á mánuði í 11 mánuði á ári.

Lög um leikskóla 2008 nr.90 11. gr. Foreldraráð.

Kjósa skal foreldraráð við leikskóla og skal leikskólastjóri hafa frumkvæði að kosningu í ráðið. Í foreldraráði sitja að lágmarki 3 foreldrar. Skal kosning til foreldraráðs fara fram í september á ári hverju og kosið til eins árs í senn. Foreldraráð setur sér starfsreglur. Leikskólastjóra ber að starfa með foreldraráði. Hlutverk foreldraráðs er að gefa umsagnir til leikskóla og nefndar, smb. 2. mgr. 4. gr., um skólanámskrá og aðrar áætlanir sem varða starfsemi leikskólans.

Þá skal ráðið fylgjast með framkvæmd skólanámskrár og annarra áætlana innan leikskólans og kynningu þeirra fyrir foreldrum. Foreldraráð hefur umsagnarrétt um allar meiri háttar breytingar á leikskólastarfi.

Starfsreglur og stjórn foreldrafélagsins/ráðsins má sjá á heimasíðu leikskólans:

<https://alfasteinnhorgarsveit.is/Foreldrafelagid/Starfsemilog>

<https://alfasteinnhorgarsveit.is/Foreldrafelagid/Stjorn-felagsins>

Ýmsar upplýsingar

Skipulagsdagar og námskeiðsdagur

Á hverju ári eru fjórir skipulagsdagar og einn námskeiðsdagur, þá daga er leikskólinn lokaður allan daginn. Þeir eru notaðir til að skipuleggja og undirbúa uppeldisstarf leikskólans. Þá er lagt mat á það starf sem unnið hefur verið og einnig eru þessir dagar nýttir til endurmenntunar starfsmanna. Einnig eru 4 starfsmannafundir á ári og er þá lokað frá 12:00 til 16:00. Skipulagsdagar, námskeiðsdagur og starfsmannafundir koma fram á skóladagatali leikskólans sem gefið er út að vori fyrir hvert skólaár. Skóladagatal má sjá á heimasíðu leikskólans: <https://alfasteinnhorgarsveit.is/Skolastarfid/Skoladagatal>

Karellen – upplýsingakerfi – fréttir úr starfinu

Fréttir, myndir og upplýsingar um hvað gert er yfir daginn í hópastarfi og fleiru, senda deildarstjórar í tölvupósti til foreldra einu sinni í viku. Við köllum þetta vikupósta. Leikskólastjóri sendir einnig út fréttapósta eftir þörfum. Leikskólinn á facebook síðu, „heilsuleikskólinn Álfasteinn“, þar eru settar auglýsingar um viðburði. Skóladagatal skólans er á heimasíðu skólans, þar koma fram viðburðir sem framundan eru. Á heimasíðu skólans eru einnig allar upplýsingar um starf skólans. Þar eru einnig myndir af öllu starfsfólki.

Leikskólinn notar leikskóla- og upplýsingakerfið Karellen.

- Kerfið heldur utan um mætingu - veikindi og frí. Foreldrar geta tilkynnt barn sitt inn veikt í gegnum kerfið og sett skýringu á veikindunum í texta s.s. flensa, hlaupabóla o.s.frv.

- Foreldrar geta sent kennurum deildarinnar skilaboð - athugið að allir kennarar sem skráðir eru á deildina sjá skilaboðin - ekki einstaka kennari. Eigi aðeins einn kennari að sjá skilaboð frá foreldri má nýta tölvupóst viðkomandi.

- Myndir verða merktar ykkar barni svo aðrir sjá ekki myndina nema um hópmynd sé að ræða og fleiri börn séu merkt á tiltekna mynd.

Athugið að ekki er leyfilegt að deila myndum af öðrum börnum en sínum eigin. Deili foreldrar myndum af öðrum börnum hefur viðkomandi brotið lög um persónuvernd.

Til að geta hafist handa þurfa foreldrar að virkja aðgang sinn að

Karellen, <https://karellen.is>

Foreldrar skrá sig inn á Karellen vefsíðuna með því að velja innskráningu og velja virkja aðgang

Þar setja foreldrar inn netfangið sitt og virkja. Athugið það þarf að vera sama netfang og skráð hefur verið í umsókn barnsins í upphafi, því það er netfangið sem leikskólinn skráir í kerfið. Tölvupóstur ætti að berast innan 10 mínútna með lykilorði og þá skrá foreldrar sig inn með kennitölu og lykilorði.

Ef tölvupóstur berst ekki vinsamlegast sendið póst á alfasteinn@horgarsveit.is, með nafni barns, nafni foreldris og virku netfangi og við munum gera lagfæringar.

Að virkja aðgang að appinu í símann:

Þegar foreldrar eru komnir með aðgang í gengum vefsíðu geta þeir sótt sér appið í símann sinn.

Appið er aðgengilegt í bæði iOS og Android stýrikerfi. Hægt er að nálgast appið í gegnum Apple store og Google Play.

Sjá leiðbeiningar:

<https://karellen.is/leikskolaapp/> Við hvetjum ykkur til að kynna ykkur eiginleika kerfisins vel inn á heimasíðu Karellen. Ef eitthvað er óljóst endilega hafið samband við okkur og við leiðbeinum ykkur. <https://karellen.is/eiginleikar/>

Fjarvistir og breytingar

Nauðsynlegt er að tilkynna breytingar á högum og aðstæðum s.s. veikindi, fjarveru foreldra, nýtt heimilisfang, símanúmer, námslok námsmanna og breytta hjúskaparstöðu.

- Ef barnið vill ekki koma í leikskólann er mikilvægt að láta starfsfólk vita svo hægt sé að finna orsökina og vinna með barnið.
- Fjarvistir vegna veikinda og hvað amar að barninu eru skráð í Heilsubók barnsins. Foreldrar eru því beðnir að tilkynna allar fjarvistir og láta vita hvort um frí eða veikindi er að ræða.
- Ef barn er fjarverandi 10 virka daga samfleytt, dregst fæðiskostnaður frá greiðslu.
- Óski foreldrar eftir að barn taki frí í leikskólanum utan sumarleyfis er það heimilt, enda greiðist fullt dvalargjald barnsins.

Veikindi barna

- Veikist barnið skal það dvelja heima þar til það hefur verið hitalaust í a.m.k. 1 – 2 sólarhringa, endurheimt þrótt sinn og er tilbúið til að taka þátt í starfi leikskólans úti sem inni.
- Lyf eru ekki gefin börnum á leikskólanum nema vottorð liggi fyrir frá lækni um að lyfjagjöf á dvalartíma barnsins sé nauðsynleg. Deildarstjóri kvittar fyrir magni og móttöku lyfsins hverju sinni. Ekki er tekið við meira en vikuskammti í senn. Asmalyf eru þó undanþegin vottorði frá lækni.

Klæðnaður

- Klæðnaður barnanna þarf að vera í samræmi við veðurfar og greinilega merktur barninu. Nauðsynlegt er að hafa aukafatnað meðferðis í leikskólann en aukafatnaður barnanna er geymdur í kórflu merktu barninu á deild þess.
- **Fatahólf barnanna þarf alltaf að tæma á föstudögum og í lok hvers dags þarf einnig að taka heim blaut föt og þurrka og koma með aftur fyrir útiveru næsta dags. Við förum út á hverjum degi einu sinni til tvisvar á dag og því er mikilvægt að barn hafi nægan útifatnað til skiptanna. Hvað þarf að hafa í leikskólatösku barnsins má sjá á heimasíðu leikskólans:**
<https://alfasteinnhorgarsveit.is/Daglegt-starf/Fatnadir>

Óhöpp og slys - tryggingar

- Þar sem mörg börn eru að leik geta alltaf orðið óhöpp eða slys. Ef slíkt kemur fyrir er strax haft samband við foreldra og farið með barnið á Bráðamóttöku ef þörf er talin á.
- Hörgársveit tryggir öll börn sem eru í leikskólanum. Skilmálar eru í aðalatriðum þeir að öll leikskólabörn eru tryggð á leikskólatíma, á leið í og úr skóla og í ferðalögum á vegum skólans.

Óveður

Ef veður er vont og mikil ófærð, þá eru foreldrar vinsamlegast beðnir um að hringja á undan sér í leikskólann 460-1760 og einnig fylgjast með Karellen skilaboðum, facebooksíðu Álfasteins og heimasíðu: <https://alfasteinnhorgarsveit.is/> en þar munu birtast tilkynningar ef til lokunar kemur vegna veðurs.

Lög og reglugerðir

Úr lögum um leikskóla frá 1. júlí 2008. – táknað úrfellingu úr texta.

1. Kafli 1. gr. *Gildissvið.*

Lög þessi taka til starfsemi leikskóla. Leikskólinn er fyrsta skólastigið í skólakerfinu og er fyrir börn undir skólaskyldualdri. Leikskóli annast að ósk foreldra uppeldi, umönnun og menntun barna á leikskólaaldri í samræmi við lög þessi. - -

2. gr. *Markmið.*

Í leikskólum skal velferð og hagur barna hafður að leiðarljósi í öllu starfi. Veita skal börnum umönnun og menntun, búa þeim hollt og hvetjandi uppeldisumhverfi og örugg náms- og leikskilyrði. Stuðla skal að því að nám fari fram í leik og skapandi starfi þar sem börn njóta fjölbreyttra uppeldiskosta. Starfshættir leikskóla skulu mótast af umburðarlyndi og kærleika, jafnrétti, lýðræðislegu samstarfi, ábyrgð, umhyggju, sáttfýsi, virðingu fyrir manngildi og kristinni arfleifð íslenskrar menningar.

Meginmarkmið uppeldis og kennslu í leikskóla skulu vera:

- a. að fylgjast með og efla alhliða þroska barna í náinni samvinnu við foreldra,
- b. að veita skipulega málörvun og stuðla að eðlilegri færni í íslensku,
- c. að hlúa að börnum andlega, vitsmunalega og líkamlega í samræmi við þarfir hvers og eins svo að börnin fái notið bernsku sinnar,
- d. að stuðla að víðsýni barna og efla siðferðisvitund þeirra,
- e. að leggja grundvöll að því að börn verði sjálfstæðir, virkir og ábyrgir þátttakendur í lýðræðisþjóðfélagi sem er í örri og sífældri þróun,
- f. að rækta hæfileika barna til tjáningar og sköpunar í þeim tilgangi m.a. að styrkja sjálfsmynd þeirra, heilbrigðisvitund, öryggi og hæfni til mannlegra samskipta.

II. KAFLI Stjórnskipan leikskóla. 3. gr.

Yfirstjórn.

Menntamálaráðherra fer með yfirstjórn þeirra mála sem lög þessi taka til, að öðru leyti en varðar stofnun og rekstur leikskóla, sbr. IX. kafla. - - -

4. gr. *Sveitarfélög.*

Sveitarfélög bera ábyrgð á starfsemi leikskóla. Sveitarfélög hafa forustu um að tryggja börnum leikskóladvöl og bera ábyrgð á heildarskipan skólalahalds í leikskólum sveitarfélags, þróun einstakra leikskóla, húsnæði og búnaði leikskóla, sérúrræðum leikskóla, sérfræðipjónustu, mati og eftirliti, öflun og miðlun upplýsinga og á framkvæmd leikskólastarfs í sveitarfélagi. Sveitarfélög setja almenna stefnu um leikskólalahald í sveitarfélagi og kynna fyrir íbúum þess.

Nefnd, kjörin af sveitarstjórn, fer með málefni leikskóla í umboði sveitarstjórnar.

Leikskólastjórar, starfsfólk leikskóla og foreldrar í sveitarfélagi kjósa hver úr sínum hópi aðal- og varamann til setu á fundum nefndarinnar með málfrelsi og tillögurétt.

5. gr.

Leikskólastjóri.

Við leikskóla skal vera leikskólastjóri sem stjórnar starfi hans í umboði rekstraraðila.

Leikskólastjóri stjórnar daglegum rekstri og starfi leikskóla og gætir þess að leikskólastarf sé í samræmi við lög, reglugerðir, aðalnámskrá leikskóla, skólanámskrá og

önnur gildandi fyrirmæli. Leikskólastjóri stuðlar að samstarfi milli foreldra, starfsfólks leikskóla og annars fagfólks með velferð barna að markmiði. - - -

III. KAFLI Starfsfólk leikskóla. 6. gr.

Ráðning.

Um ráðningu leikskólastjóra og starfsfólks leikskóla fer eftir ákvæðum sveitarstjórnarlaga og nánari fyrirmælum í samþykkt um stjórn sveitarfélags eftir því sem við á.

Leikskólastjóri, aðstoðarleikskólastjóri og leikskólakennari skulu hafa menntun leikskólakennara, sbr. lög um menntun og ráðningu kennara og skólastjórnenda við leikskóla, grunnskóla og framhaldsskóla. Heimilt er að starfsfólk án leikskólakennaramenntunar taki þátt í að annast uppeldi og menntun barna, enda fáist ekki leikskólakennari til starfsins. - - Óheimilt er að ráða til starfa við leikskóla einstakling sem hlotið hefur refsidóm fyrir brot á ákvæðum XXII. kafla almennra hegningarlaga. Við ráðningu skal liggja fyrir sakavottorð eða heimild leikskólastjóra til að afla upplýsinga úr sakaskrá.

8. gr.

Þagnarskylda.

Starfsfólk leikskóla skal gæta fyllstu þagnarmælsku um hagi barna og foreldra þeirra, sem það fær vitneskju um í starfi sínu og leynt skulu fara samkvæmt lögum, fyrirmælum yfirmanna og eðli máls. Þagnarskylda helst þótt viðkomandi láti af störfum.

Þagnarskylda starfsfólks leikskóla nær ekki til atvika sem ber að tilkynna um lögum samkvæmt. Skal leikskólastjóri brýna skyldur þessar fyrir starfsfólki og sérstaklega tilkynningarskyldu þess samkvæmt barnaverndarlögum.

Á 9. grein er breyting frá apríl 2009 þar sem kveðið er á um rétt forsjárlausra foreldra til upplýsinga um hagi barns síns í leikskóla varðandi heilsufar þess, þroska, dvöl á leikskóla, skólagöngu, áhugamál og félagsleg tengsl.

Leikskólinn starfar einnig eftir lögum nr. 58/1992 um vernd barna og ungmenna

Þar segir í 13 gr.

“Tilkynningarskylda þeirra sem afskipti hafa af börnum og ungmennum.

Hverjum, sem stöðu sinnar vegna hefur afskipti af málefnum barna og ungmenna og verður í starfa sínum var við óviðunandi misfellur á uppeldi og aðbúð barna eða ungmenna, er skylt að gera barnaverndarnefnd viðvart”.

“Tilkynningarskylda gengur að þessu leyti framur ákvæðum laga um þagnarskyldu viðkomandi starfsstétta”.

16. apríl 2009 urðu eftirfarandi breytingar á barnaverndarlögum

2. mgr. 1. gr. laganna orðast svo:

„Allir sem hafa uppeldi og umönnun barna með höndum skulu sýna þeim virðingu og umhyggju og óheimilt er með öllu að beita börn ofbeldi eða annarri vanvirðandi háttsemi. Foreldrum ber að sýna börnum sínum umhyggju og nærfærni og gegna forsjár- og uppeiddisskyldum við börn sín svo sem best hentar hag og þörfum þeirra. Þeim ber að búa börnum sínum viðunandi uppeiddisaðstæður og gæta velfarnaðar þeirra í hvívetna.“

1. mgr. 99. gr. laganna orðast svo:

„Hver sem beitir barn andlegum eða líkamlegum refsingum, hótunum eða ógnunum eða sýnir af sér aðra vanvirðandi háttsemi gagnvart barni skal sæta sektum eða fangelsi allt að þremur árum.“

Leikskólalög VI. KAFLI Námskrár og samstarf skólastiga. 13. gr.

Aðalnámskrá.

Ráðherra setur leikskólum aðalnámskrá sem er endurskoðuð reglulega. Í henni koma fram helstu markmið leikskólastarfs og uppeldis- og menntunarhlutverk leikskóla, sbr. 2. gr. Í aðalnámskrá skal m.a. leggja áherslu á gildi leiks í öllu leikskólastarfi. - -

14. gr. Skólanámskrá og starfsáætlun.

Í hverjum leikskóla skal gefa út skólanámskrá og er leikskólastjóri ábyrgur fyrir gerð hennar. Skólanámskrá er nánari útfærsla á aðalnámskrá leikskóla og felur í sér uppeldis- og námsáætlun leikskóla þar sem markmið eru sett og skilgreindar leiðir að þeim markmiðum. Skólanámskrá tekur mið af sérstöðu skóla og skólastefnu viðkomandi sveitarfélags. Skólanámskrá skal endurskoða reglulega. - -

16. gr. Tengsl leikskóla og grunnskóla.

Sveitarstjórn skal koma á gagnvirku samstarfi leikskóla og grunnskóla. Í skólanámskrá skal gera grein fyrir samstarfi milli leikskóla og grunnskóla og hvernig skuli standa að færslu og aðlögun barna milli skólastiga.

Persónuupplýsingar, sem fyrir liggja um hvert einstakt barn í leikskóla og nauðsynlegar eru fyrir velferð og aðlögun þess í grunnskóla, skulu fylgja barninu, enda sé krafist fullrar þagnarskyldu og málsmeðferðar í samræmi við gildandi lög um persónuvernd og meðferð persónuupplýsinga. Foreldrum skal gerð grein fyrir þessari upplýsingamiðlun.- -

Persónuvernd, stefnur og áætlanir leikskólans

Persónuverndarstefnu Álfasteins má sjá á heimasíðu leikskólans:

<https://alfasteinnhorgarsveit.is/159-alfas.leikskolinn.is/%C3%A1%C3%A6tlanir%20og%20stefnur/personuverndarstefnaalfasteins2019.pdf>

Hér fyrir neðan eru tenglar á ýmsar áætlanir skólans:

[Jafnréttisáætlun: sjá heimasíðu leikskólans](#)

[Eineltisáætlun: sjá heimasíðu leikskólans](#)

[Fjölmenningarstefna: sjá heimasíðu leikskólans](#)

[Skólastefna Hörgársveitar:](#)

Lokaorð

Ágætu foreldrar

Eflaust vakna hjá ykkur einhverjar spurningar við lestur þessarar handbókar, því starfssemi leikskóla er flóknari en svo að henni verði gerð skil í stuttu máli. Við hvetjum ykkur til að spyrja okkur um óljós atriði og minnum á að alltaf er hægt að fá fund með kennara barnsins eða leikskólastjóra.

Með kærri kveðju og von um ánægjulegt samstarf, fyrir hönd starfsfólks Álfasteins,

Hugrún Ósk Hermannsdóttir leikskólastjóri.