

Starfsáætlun Álfhóls/Álfastein Frístund Álfhólsskóla 2025-2026



alfholl@kopavogur.is

unabirna@kopavogur.is
andri.helgason@kopavogur.is

Efnisyfirlit

Hagnýtar upplýsingar.....	3
Gjaldskrá og innheimta.....	4
Aukin þjónusta.....	6
Skipulagsdagar.....	6
Starfsemi.....	6
Síðdegishressing.....	7
Hópastarf og val.....	7
Frístundarúta.....	9
Fræðilegur bakgrunnur.....	10
Starfsmenn.....	11
Foreldrasamstarf.....	11
Skólabragur/reglur.....	12
Einelti.....	13
Frístundalæsi.....	13
Innra mat.....	15
Ytra Mat.....	16
Helstu niðurstöður úr könnuninni:.....	16
Ábendingar úr opnum svörum:.....	17
Mikilvægt samhengi:.....	17
Samantekt:.....	17
Réttindaskóli og -frístund UNICEF.....	18
Markmið og grunngildi.....	18
Hvað felst í starfi sem Réttindafrístund.....	18
Réttindaráð/Barnaráð.....	19
Öryggi og verkferlar.....	19
1. Fyrirkomulag inn- og útskráning barna.....	19
2. Barn mætir ekki.....	20
3. Barn týnist.....	20
4. Á ferð með börnum.....	20
5. Að fara í íþróttarútu.....	20
6. Alvarleg slys.....	20
7. Smávægilegir áverkar.....	20
8. Rýmingaráætlun.....	20
9. Viðbrögð við vá.....	21
Listi yfir starfsfólk Álfhóls & Álfastein.....	22
Símenntunaráætlun.....	22

Hagnýtar upplýsingar

Frístundaheimilið Álfhóll/Álfasteinn er fyrir börn í 1. - 4. bekk í Álfhólsskóla. Á skólaárinu 2025-2026 eru samtals 149 börn skráð í frístund; 50 börn í 1. bekk, 47 börn í 2. bekk, 39 börn í 3. bekk og 13 börn í 4. bekk.

1. - 2. bekkur er staðsettur í austurálmú skólans í Digranesi í sérými og er 3. - 4. bekkur staðsettur í Álfasteini í Digranesi þar sem gengið er inn á norðurhlið. Álfhóll hefur að auki aðgang að matsal skólans fyrir starfsemi sína og stundum íþróttasal HK. Álfhóll opnar þegar skóla lýkur alla daga kl. 13:30 nema á miðvikudögum kl. 12:50 og er opin til kl. 16:30.

Á starfsdögum skólans er frístund opin allan daginn frá 08:00-16:30 en á lengri dögum í páskafrí og jólafrí er opnunartíminn til 16:00. Ef skólinn lokar fyrr á einhverjum dögum yfir árið mun frístund opna beint eftir skóla. Frístund eru með 2 sameiginlega starfsdaga á skólaárinu sem eru 12.nóvember & 10.mars, á þessum dögum er frístund lokað.

Umsóknir í frístund fara fram í gegnum skráningarkerfi sem heitir „Vala“ inná <https://fristund.vala.is/umsokn>. (sérstök skráning er í páska og jólafrístund sem fer einnig fram á vala.is. Lágmarksfjöldi skráðra barna í jóla- og páskaopnun eru 10 börn. Skrá þarf börnin og greiða sérstaklega fyrir þessa daga og ekki er tekið á móti óskráðum börnum.)

Við skráningu barns í Álfhól er merkt inn hvort barnið eigi sjálft ganga heim eða hvort það verði sótt. Nauðsynlegt er að virða það sem þið hafið sett fram, ef það þarf að skrá breytingu þarf að senda inn breytingabeiðni í gegnum Völu. Ef til þess kemur að breyta þurfi fyrirkomulagi samdægurs er mikilvægt að koma skilaboðum til forstöðumanns með símtali á símatíma eða senda tölvupóst, fyrir kl. 12:30. **Sé póstur sendur eftir kl. 12:30 er ekki víst að boðin komist til skila.** Einnig viljum við biðja foreldra að virða skráðan vistunartíma og bendum einnig á að Álfhóll lokar kl. 16:30. Þegar börnin eru sótt er afar mikilvægt að finna næsta starfsmann og láta vita svo hægt sé að merkja börnin út.

Ef börn eru veik eða í leyfi út skóladaginn nægir að láta skólaritara vita um morguninn. Ef barn fer heim á miðjum skóladegi eða er í leyfi einungis í frístund en ekki á skólatíma skal tilkynna það til Álfhóls fyrir kl 12:30 í síma 441-3851 eða senda póst á alfholl@kopavogur.is. Einnig skal það tilkynnt til Álfhóls ef breyting verður á því hver sækir barnið, hvort barnið labbi heim og/eða ef barnið má fara heim með öðrum.

Ef hafa skal samband við forstöðumann skal hringja í síma 441-3851 milli 09:00-12:30. Foreldrar eru beðnir að hringja ekki í síma 441-3851 milli kl. 12:30 – 16:00 nema nauðsyn krefji. Einnig má senda tölvupóst á netfangið unabirna@kopavogur.is eða á aðstoðarforstöðumann andri.helgason@kopavogur.is. Á milli klukkan 13:00-16:30 er símanúmer fyrir Álfhól (1. - 2. bekkur) 863-6819 og fyrir Álfastein (3. - 4. bekkur) 621-4189. Mikilvægt er að hringja í rétt númer. Símanúmer foreldra er skráð inn í símann til að tryggja öryggi.

Gjaldskrá og innheimta

Frestur til þess að segja upp áskrift og sækja um afslátt er til 20. hvers mánaðar. Breytingar taka gildi frá og með næstu mánaðarmótum á eftir. Afsláttur er ekki veittur afturvirkur.

Hægt er að skoða gjaldskrá Kópavogar inná <https://www.kopavogur.is/is/gjaldskra>.

Innheimta dvalar- og matargjalda fyrir frístund og fæðisgjald fyrir hádegismat fer fram hjá innheimtudeild Kópavogsbæjar. Innheimta fer fram samkvæmt innheimtureglum Kópavogsbæjar. Skóli kemur óformlega að innheimtu eins og hér segir og sér um að segja upp vist/áskrift ef ekki er gengið frá greiðslu eftir ákveðinn tíma.

- **1. hvers mánaðar** er gjalddagi. Gjöld í frístund eru innheimt eftir á.
- **10. hvers mánaðar** er eindagi.
- **12. hvers mánaðar** sendir innheimtudeild út stöðu vanskila. Skal skóli veita óformlega áminningu hafi skuld ekki verið greidd (t.d. símtal eða tölvupóstur) áður en formlegt ferli af hálfu bæjarins fer af stað.
- **20. hvers mánaðar** hefst formlegt ferli af hálfu bæjarins, þá er send áminning frá bankanum til þeirra sem ekki hafa greitt.
- **10. næsta mánaðar** fer krafa í milliinnheimtu til Inkasso hafi skuld ekki verið greidd og er þá úr höndum bæjarins. Sjá nánar ferli mála í milliinnheimtu og löginheimtu í innheimtureglum Kópavogsbæjar.

- Ef skuld hefur ekki verið greidd **að tveimur mánuðum liðnum** skal skólinn segja vist barns/mataráskrift upp frá og með næstu mánaðarmótum þar á eftir.

Aukin þjónusta

Sumardvöl er í boði fyrir verðandi nemendur 1.bekkjar tvær vikur í ágúst við upphaf skólaárs. Sérstök skráning er í gegnum Sportabler fyrir þennan tíma og vísast til gjaldskrár hverju sinni. Jafnframt eru í boði aukadagar um jól, páska og lok skólaárs fyrir nemendur í frístund og fer sú skráning í gegnum skráningarkerfið Vala.is .

Skipulagsdagar

Álfhóll er opin alla daga sem grunnskólar eru starfandi. Á skipulags og samráðsdögum eru langir dagar þ.e.a.s. opið allan daginn frá kl. 08:00 til 16:30. Þó er Álfhóll með tvo starfsdaga, einn fyrir áramót og einn eftir, þá er frístund lokuð. Skólaárið 2025 - 2026 eru skipulagsdagar Álfhóls 12. nóvember og 10. mars. Frístund er lokuð í vetrarfríum skólans.

Starfsemi

Í Álfhól bjóðum við uppá fjölbreytt og skemmtilegt frístundastarf eftir að skóladegi lýkur. Lögð er áhersla á að börnin hafi stað til að vaxa og dafna í umhverfi sem einkennist af góðum anda, virðingu, öryggi, umhyggju, lýðræði og sjálfseflingu. Við hvetjum börnin til þess að hafa áhrif á umhverfið og láta í sér heyra með sínar skoðanir og ábendingar.

Frístundaheimilið er staður fyrir börnin þar sem þeim á að líða vel og hafa gaman af. Einnig er lögð áhersla á að efla félagsfærni barnanna. Við leiðbeinum þeim í samskiptum í gegnum leik og starf. Markmið Álfhóls/Álfasteins er að stuðla að óformlegri menntun um þætti er varða lífið og tilveruna, styrkja börnin félagslega, bjóða nemendum upp á faglegt og skemmtilegt starf í frítíma þeirra og kenna börnunum að stjórna frítíma sínum sjálf innan ákveðins ramma.

Síðdegishressing

Nemendur í 1. og 2. bekk hefja daginn á síðdegishressingu strax eftir lok skólans. Lögð er áhersla á að bjóða upp á fjölbreytt og næringarríkt nesti. Síðdegishressing fer fram í Álfhóli á tímabilinu 13:30–14:20. Einu sinni í mánuði, síðasta föstudag hvers mánaðar, er gert

sérstaklega vel við nemendur með því að bjóða íspinna eða frostpinna í tilefni afmælisbarna mánaðarins. Þá eru nöfn afmælisbarna lesin upp og sungið fyrir þau.

Á meðan 1. og 2. bekkur njóta síðdegishressingar dvelja nemendur í 3. og 4. bekk í Álfasteini þar til matartímanum lýkur. Að lokinni síðdegishressingu fara allir nemendur í útiveru. Lengd útiveru er metin daglega með hliðsjón af veðri.

Þegar 1. og 2. bekkur kemur aftur inn hengja nemendur upp fötin sín og velja sér starfsemi af valtöflu. Hverri valgrein þarf að sinna í að minnsta kosti 30 mínútur áður en nemendur skipta yfir í aðra. Á flestum dögum er einnig boðið upp á hópastarf.

Nemendur í 3. og 4. bekk fara í frjálst val að lokinni útiveru, en á flestum dögum er þeim einnig boðið að taka þátt í hópastarfi

Hópastarf og val

Í frístundarstarfi Álfhóls er boðið upp á fjölbreytt hópastarf sem skipulagt er af starfsfólki. Þar er meðal annars í boði íþróttaklúbbur, myndlista- og föndurklúbbur, skáklúbbur, tónlistarklúbbur, matarklúbbur og fleira. Foreldrar fá send skráningarblað þar sem þau geta skráð börnin sín í þau hópastörf sem þau kjósa.



Valtafla

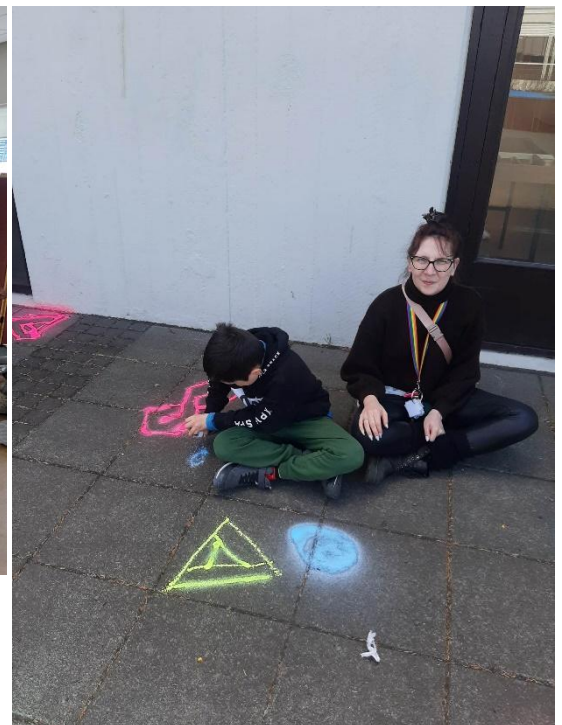
Lögð er rík áhersla á val og sjálfstæði barna. Í 1.–2. bekk er unnið með valtöflu sem gefur börnunum tækifæri til að velja sér verkefni í upphafi dags. Verkefnin eru mismunandi eftir dögum og geta t.d. verið teikning, leirverk, perlur, vinaarmbönd, loom-bönd, þrjón, spil, föndur, útivera, legó o.fl. Börnin velja sér verkefni og dvelja við það í ákveðinn tíma áður en þau geta skipt yfir í annað. Markmiðið með valtöflunni er að styðja börnin í að taka upplýstar ákvarðanir, efla sjálfstæði og læra að dvelja við valið verkefni um stund.

Á hefðbundnum dögum er dagskráin í óformlegum anda en reglulega er henni brotið upp með sérstökum viðburðum, svo sem bíósýningum, íþróttadögum, hrekkjavöku, andlitsmálun, tæknilegó o.fl.

Í 3.–4. bekk er ekki unnið með valtafla heldur er lögð meiri áhersla á frjálst val og sjálfstæði í leik og starfi. Börnin velja sér þá viðfangsefni eða viðverustað að eigin áhuga, líkt og tíðkast í félagsmiðstöðvum. Auk þess er boðið upp á skipulögð hópastörf fyrir þennan aldurshóp þar sem börnin skrá sig í ákveðinn hóp sem þau sækja 2–3 sinnum í viku meðan frístund stendur.

Á hverju ári býður Tennisfélag Kópavogs upp á mini-tennisæfingar á föstudögum kl.

14:00–14:40 gegn aukagjaldi. Þá höfum við einnig boðið Jóhann Breiðfjörð til að halda tækni legó-námskeið, sem einnig er greitt sérstaklega fyrir.



Frístundarúta

Álfhóll sér um grænu frístundarútuna í samstarfi við íþróttafélögin. Rútan er í akstri alla virka daga fyrir utan föstudaga.

Skráning og greiðsla fyrir rútna fer fram hjá því íþróttafélagi sem barnið æfir með.

Auk þess er mikilvægt að foreldrar muni að skrá barnið í frístundaakstur á **vala.is**, þar sem kerfi íþróttafélaganna og frístundaheimilisins tengjast ekki. Ef barnið er ekki skráð inn á vala.is hefur frístundaheimilið ekki vitneskju um að það eigi að fara í rútna.

Einn starfsmaður Álfhóls fer daglega með börn í rútu og hefur meðferðis spjaldtölvu með lista yfir þau börn sem eru skráð í rútna þann daginn. Hann safnar börnunum saman, fer með þau að strætóstoppistöð og tryggir að þau komist örugglega í rútna á leið á æfingar sínar.

Rútan fer ákveðinn hring um Kópavog í samræmi við æfingatöflur. Starfsmaðurinn sér til þess að:

- Börnin fari út á réttum stað.
- Börnin séu spennt í sætisbeltum.
- Öryggi sé ávallt tryggt í ferðinni.

Seinni rauða rútan, sem kemur við hjá Álfhóli á leið í Kópavogsskóla og Kópavogslaug, er á vegum annarra aðila. Starfsmaður í þeirri rútnu er því ekki starfsmaður Álfhóls.

Allir óskilamunir sem finnast í grænu rútnu fara í Kórinn. Mikilvægt er að foreldrar hafi í huga að börnin eru ekki flutt til baka í frístund eftir æfingar. Þau þurfa því að vera sótt af foreldrum á æfingarstöð.

Grænn Bill		Rauður bill	
Álfhólsskóli	14:10	Salaskóli	13:30
Snælandsskóli/Fagrilundur	14:15	Vatnsendaskóli	13:38
Fífan/Smáraskóli	14:22	Kórinn	13:45
Salaskóli/Versalir	14:29	Hörðuvallaskóli	13:51
Hörðuvallaskóli	14:39	Salaskóli/Versalir	14:00
Vatnsendi	14:45	Lindaskóli	14:06
		Arena	14:11
		Fífan/Smáraskóli	14:16
		Snælandsskóli/Fagrilundur	14:26
		Digranes	14:31
Grænn Bill			
Álfhólsskóli	15:00	Vatnsendaskóli	14:42
Snælandsskóli/Fagrilundur	15:05	Kórinn	14:49
Fífan/Smáraskóli	15:11	Hörðuvallaskóli	14:55
Salaskóli/Versalir	15:18	Salaskóli/Versalir	15:04
Hörðuvallaskóli	15:25	Lindaskóli	15:09
Vatnsendi	15:33	Arena	15:14
Kórinn	15:40	Fífan /Smáraskóli	15:20
Salaskóli/Versalir	15:47	Snælandsskóli/Fagrilundur	15:30
		Digranes	15:34
		Kópavogsskóli	15:42
		Kópavogslaug	15:47

Fræðilegur bakgrunnur

Í Álfhól leggjum við áherslu á að öll börn, óháð kyni, stétt, menningu, trú eða uppruna, hafi jöfn tækifæri til að vaxa og dafna í frístundastarfinu.

Stutt er við óformlegt nám líkt og kenningar eftir til að mynda John Dewey um reynslunám. Hugtakið reynslunám gefur til kynna að gæði upplifunar segir til um mikilvægi lærdómsins. Börnin læra í gegnum upplifun og ígrundun. Einnig er stutt við kenningar líkt og fjölgreindarkenninguna eftir Howard Gardner þar sem hann skilgreinir greindir í átta mismunandi flokka, jafnvel fleiri. Þar sem hann segir að allir búi yfir öllum þessum greindum en þó í mismiklum mæli. Málgreind, rök- og stærðfræðigreind, rýmisgreind, líkams- og hreyfigreind, tónlistargreind, samskiptagreind, sjálfsþekkingargreind og umhverfisgreind.

Með þetta í huga er reynt að mæta ólíkum þörfum og ólíkum greindum með mismunandi aðferðum og nálgunum.

Starfsmenn

Frístundaleiðbeinendur, -ráðgjafar og stuðningsfulltrúar eru hvattir til að koma með hugmyndir og axla ábyrgð á verkefnum, svo sem hópum og smiðjum sem þeir hafa sérstakan áhuga á að þróa fyrir börnin. Lögð er áhersla á fjölbreytt starf til að mæta ólíkum þörfum og áhugasviðum barnanna.

Hlutverk starfsmanna felst meðal annars í því að leiðbeina börnunum í samskiptum, virkja þau í leik og starfi, efla sjálfstæði þeirra og stuðla að aukinni ábyrgðartilfinningu og félagsfærni. Mikilvægt er að tryggja öryggi barnanna og stuðla að því að þeim líði vel í frístundinni. Starfsmenn þurfa að vera jákvæðar fyrirmyndir, spegla uppbyggilega sjálfsmynd, sýna umhyggju og búa yfir góðri félagsfærni.

Þátttaka starfsmanna í starfinu með börnunum er lykilatriði. Í Álfhóli er lýðræði haft að leiðarljósi og því mikilvægt að hlustað sé á börnin, virða þeirra sjónarmið og taka tillit til þess hvernig þau vilja móta starfið. Með þessu er stuðlað að því að börnin upplifi frístundina sem sitt rými þar sem þau líður vel.

Dæmi um aðferðir til að virkja börnin eru m.a. að gefa þeim val um síðdegishressingu, stofna málefnaþópa, leyfa þeim að skipuleggja viðburði og nýta hugmyndakassa. Hugmyndir úr hugmyndakassanum eru teknar fyrir á réttindaráðs fundum þar sem rödd barnanna fær vægi.

Foreldrasamstarf

Gott foreldrasamstarf er lykilinn að góðu og faglegu frístundastarfi. Við leggjum áherslu á upplýsingaflæði til foreldra ásamt jákvæðum samskiptum á milli starfsmanna og foreldra. Stofnaður var lokaður facebook hópur með foreldrum þar sem allskonar upplýsingar koma fram, ásamt því að sendur er reglulega póstur á foreldra. Á hverjum föstudegi er vikupóstur sendur á foreldra þar sem farið er yfir síðastliðna viku. Foreldrar eru einnig ávallt velkomnir í spjall.

Skólabragur/reglur

Álfhóll er staður fyrir börn, þar sem þau ættu að finna fyrir öryggi og hafa gaman af því að vera í frístund. Megingildi Álfhólsskóla/Álfhól er menntun – sjálfstæði – ánægja. Stuðlað er að skapandi starfi með fjölbreyttum aðferðum sem mætir ólíkum þörfum. Lögð er áhersla á að börnin sýni sjálfstæði, frumkvæði, ábyrgð og setji sér raunhæf markmið. Lögð er áhersla á jákvæðan skólabrag sem einkennist af lýðræði, góðu samstarfi við skóla og foreldra, góðri liðsheild, samvinnu, virðingu, samskipti, öryggi, ánægju, leik, vellíðan og fjölbreyttu starfi. Reglur í Álfhóli endurspeglar þessar áherslur sem börnin í 1.bekk 2023 bjuggu til:

Gullnu reglurnar í frístund

- ✚ Ekki hlaupa inni
- ✚ Ekki stríða öðrum
- ✚ Tala fallega við aðra
- ✚ Hlusta á aðra
- ✚ Hjálpa öðrum
- ✚ Ganga frá eftir sig
- ✚ Ekki skemma
- ✚ Ekki fara útaf skólalóðinni



Og síðast en ekki síst, hafa gaman



Þessar reglur voru settar af börnunum sjálfum



Ef brotið er á reglum er rætt við viðkomandi börn og ef þörf er á haft samband við foreldra/forráðamenn. Tekið er til frekari aðgerða ef barn brýtur reglur síendurtekið.

Í frístund Álfhóls og Álfastein er lögð rík áhersla á að skapa uppbyggilegt og jákvætt félagslegt umhverfi þar sem börn læra að bera virðingu hvert fyrir öðru og finna fyrir öryggi í samskiptum. Til þess eru ýmis verkefni og aðferðir notuð:

- **Vinaverkefni:** Börn eru hvött til að vinna saman í pörum eða litlum hópum að leikjum og verkefnum. Með því kynnast þau nýjum félögum og þjálfra félagsfærni.

- **Hópastarf og klúbbar:** Daglegt klúbbastarf býður börnum upp á að velja sér viðfangsefni sem þau hafa áhuga á, t.d. listir, leik eða útiveru. Samvinna í klúbbunum styrkir jákvæð samskipti og eykur tilfinningu fyrir þátttöku og ábyrgð.
- **Réttindaráð og hugmyndakassi:** Með réttindaráði og hugmyndakassa fá börnin tækifæri til að koma skoðunum sínum og hugmyndum á framfæri. Þetta eflir lýðræðislega þátttöku og skapar jákvæð samskipti milli barna og starfsfólks.
- **Áhersla á jákvæða hegðun:** Starfsfólk vinnur markvisst með hrós, stimpla, límmiða, fyrirmyndir og hvatningu til að styrkja jákvæða hegðun í daglegum samskiptum.

Með þessum verkefnum er stuðlað að því að börnin læra að tjá sig, vinna saman og leysa ágreining á uppbyggilegan hátt. Jákvæð samskipti verða þannig hluti af daglegu starfi og móta menningu frístundarinnar.

Einelti

Í Álfhól er einelti og annað ofbeldi ekki liðið og ef grunur er um einelti verður fylgt verklagsverkum Kópavogsbæjar sem byggja á barnaverndarlögum nr. 80/2002. Álfhóll er hluti af skólastarfi Álfhólsskóla og fylgir því sömu áætlun. Eineltisáætlunin er hluti af skólamenningaráætlun skólans, **Öll Sem Eitt (ÖSE)**. Finna má áætlunina inná heimasíðu Álfhólsskóla ásamt aðgerðaáætlun, eyðublaði og myndrænu ferli eineltismála. Álfhólsskóli vinnur einnig með *Vináttu – Fri for mobberi*, sem er forvarnarverkefni sem byggist á rannsóknum um einelti og þeirri sýn að einelti sé menningarlegt, samskiptalegt og félagslegt mein en ekki einstaklingsbundinn vandi og er því lögð áhersla á að vinna með hópinn í heild og að byggja upp góðan skólabrag og menningu.

Frístundalæsi

Við vinnum markvisst með hugmyndabanka Frístundalæsis til að efla mál og læsi barna í gegnum leik og fjölbreytt viðfangsefni. Sjö tegundir læsis eru fléttaðar inn í daglegt starf og klúbbastarf með eftirfarandi hætti:

1. Félagslæsi

Börnin fá tækifæri til að þjálfra samskipti, samvinnu og virðingu í leikjum og hópastarfi. Réttindaráð og hugmyndakassi styrkja þátttöku þeirra í lýðræðislegu starfi.

2. Lista- og menningarlæsi

Í sköpunarklúbbum og daglegu starfi eru börnin hvött til að tjá sig í gegnum myndlist, tónlist

og handverk. Þannig kynnast skapandi tjáningu.

3. Miðlalæsi

Í frístundinni er miðlalæsi nýtt í tengslum við föstudagsbíó þar sem börnin ræða saman um söguna, persónurnar og boðskapinn. Þannig læra þau að greina það sem þau horfa á og tjá eigin skoðanir í hópi.

4. Samfélagslæsi

Börnin kynnast því hvernig þau geta lagt sitt af mörkum í samfélaginu með verkefnum sem þau sjálf taka þátt í að skipuleggja. Sem dæmi má nefna góðgerða vikuna, þar sem börnin standa að samfélags viðburði til styrktar góðu málefni. Með þessu læra þau um ábyrgð, samstöðu og hvernig hægt er að hafa áhrif á umhverfið í kringum sig.

5. Vísindalæsi

Börnin fá að skoða, prófa og rannsaka í gegnum tilraunir, hönnun og leik með eðlisfræðileg og náttúruleg fyrirbæri. Þannig eflist forvitni og skilningur þeirra á vísindum og tækni.

6. Náttúru- og umhverfislæsi

Við eflum tengsl barnanna við náttúruna með því að ræða við þau um mikilvægi þess að koma vel fram við hana og skilja tilgang hennar. Læsið er tengt skapandi starfi þar sem list og náttúra fléttast saman, t.d. með því að útbúa málningu úr blómum og öðrum náttúrulegum efnum eða safna könglum og laufblöðum til að nota í föndurverkefni.

7. Heilsulæsi

Með fjölbreyttri hreyfingu, hollri síðdegishressingu og umræðum um lífsstíl læra börnin mikilvægi þess að huga að bæði andlegri og líkamlegri heilsu.

Samantekt:

Með því að vinna með allar sjö tegundir frístundalæsis er starfið í frístundinni bæði fjölbreytt og uppbyggilegt. Börnin fá tækifæri til að þroskast á eigin forsendum, efla sköpunargleði, gagnrýna hugsun, félagsfærni og jákvæða tengingu við samfélagið og umhverfið sitt.

Innra mat

Í Álfhóli er lögð áhersla á stöðuga umbótamenningu og gæði starfsins. Innra mat er reglulegur hluti af starfinu og felur í sér að meta hvað gengur vel og greina hvaða þættir krefjast úrbóta.

Starfsfólk

- Haldið er utan um regluleg starfsþróunarviðtöl þar sem starfsfólk fær tækifæri til að koma skoðunum sínum, hugmyndum og ábendingum á framfæri.
- Í viðtölunum er jafnframt farið yfir árangur hvers starfsmanns, styrkleika og möguleg umbótasvið.
- Mikilvægt er að starfsfólk upplifi að það hafi áhrif á þróun starfsins og að vinnustaðamenning sé jákvæð og uppbyggileg.

Foreldrar

- Foreldrar geta ávallt komið ábendingum á framfæri með því að hafa samband í síma, með tölvupósti eða með heimsókn á skrifstofuna.
- Reglulega er send út könnun til foreldra þar sem mæld er ánægja þeirra með starfið, upplýsingaflæði og samstarf.

Börn

- Börnin eru virkir þátttakendur í innra mati. Þau eru reglulega spurð hvað þeim finnst um starfið, hvernig þeim líði í frístundinni og hvort þau hafi hugmyndir að breytingum eða nýjum verkefnum.
- Hugmyndakassi er aðgengilegur börnum þar sem þau geta sett inn hugmyndir og ábendingar.
- Réttindaráð, sem er sameiginlegt með skólanum, funda reglulega með fulltrúum barna úr 1.–4. bekk. Þar eru hugmyndir og ábendingar barna ræddar og metnar.

Viðfangsefni innra mats árið 2025

Á þessu starfsári verður sérstök áhersla á eftirfarandi þætti:

1. **Gæði hópastarfs** – fjölbreytni, þátttaka barna og viðhorf til verkefna.
2. **Upplýsingaflæði til foreldra** – hvort foreldrar telji sig fá nægar og skýrar upplýsingar um starfsemi og rútumál.
3. **Öryggi og vellíðan barna** – hvort börnin upplifi sig örugg, velkomin og hafi tækifæri til að mynda jákvæð samskipti.

4. **Öryggi barna í útiveru** - Upplifun barna af nærveru og eftirliti starfsmanna á útivistarsvæðum. Viðbrögð starfsmanna við ágreiningi, slysum eða óvæntum aðstæðum. Hvort börnin upplifa sig örugg og viti að þau geti leitað til starfsmanna. Hvernig eldri og yngri börn tengjast í sameiginlegri útiveru og hvort samspilið stuðli að jákvæðum samskiptum.
5. **Samstarf og starfsandi** – hvernig starfsfólk upplifir stuðning, samvinnu og faglega þróun innan starfsins.

Innra matið er nýtt til að styrkja starf Álfhóls með markvissum umbótum og tryggja að börn, foreldrar og starfsfólk hafi öll rödd í þeirri þróun.

Ytra Mat

Könnunin var lögð fyrir foreldra barna í Álfhólsskóla, alls 36 svarendur. Flest börnin sækja frístundina 5 daga í viku í 1.–4. bekk.

Helstu niðurstöður úr könnuninni:

- **Upplýsingaflæði:** 75% telja sig fá nægar upplýsingar, en 25% óska eftir meiri upplýsingum um daglegt starf, mat og atvik.
- **Síðdegishressing:** Skiptar skoðanir – (Meðmælavísitala -11,1%).
- **Aðstaða:** Mat nokkuð hlutlaust. Foreldrar nefna þörf fyrir stærra og huggulegra húsnæði, betra fatahengi, hollari mat og fjölbreytt innihald.
- **Ánægja foreldra:** Skiptar skoðanir – 33,3% mjög ánægð, 36,1% hlutlaus, 30,6% óánægð.
- **Regluleg þátttaka barna:** Meirihluti barna sækir frístundina 5 daga í viku, sem sýnir mikla notkun og traust foreldra til þjónustunnar.
- **Ánægja barna:** Um tveir þriðju foreldra telja börn sín almennt ánægð í frístundinni.
- **Stjórnendur og starfsfólk:** Aðgengi stjórnenda metið gott. Margir foreldrar lýsa starfsfólki sem frábæru og velviljuð.
- **Öryggi og samskipti barna við starfsfólk:** Flestir foreldrar telja börnin geta leitað til starfsmanna ef eitthvað kemur upp á (67% sammála/mjög sammála).
- **Útivera:** 75% foreldra sammála eða mjög sammála að næg tækifæri séu til útiveru.
- **Samstarf við foreldra:** Meirihluti foreldra metur það svo að starfsfólk leggi áherslu á samstarf við foreldra (55,6% sammála/mjög sammála).
- **Heildaránægja:** Um þriðjungur foreldra gefur frístundinni mjög háa einkunn (9–10) þegar heildaránægja er metin.

- **Starfið í heild:** Foreldrar telja lítil tækifæri til ró og næði (47% sammála). Samskipti við starfsfólk og fagleg vinnubrögð fá meðalstig, fjölbreytni í starfi metin ábótavant.

Ábendingar úr opnum svörum:

- Þörf á auknu faglegu starfi og fjölbreytni (klúbbastarf, útivist, ferðir).
- Áhyggjur af of miklu sjónvarpsglápi og símanotkun starfsfólks.
- Skortur á upplýsingum um daglegt starf og síðdegishressingu.
- Nokkur dæmi um öryggis- og samskiptavandamál (börn týndust, ekki alltaf tilkynnt um meiðsli).
- Starfsfólk almennt hrósað, en mönnun og fjármögnun talin ábótavant.

Mikilvægt samhengi:

Þegar könnunin var lögð fyrir (janúar 2025) hafði forstöðumaður frístundar verið í veikindaleyfi frá upphafi skólaársins. Eftir að forstöðumaður kom til baka voru gerðar ýmsar úrbætur sem hafa þegar haft jákvæð áhrif á starfsemina:

- Reglulegir föstudagspóstur til foreldra.
- Klúbbastarf komið á daglega.
- Matseðill kynntur í samstarfi við kokk.
- Foreldrum boðið að ákveða framtíð föstudagsbíós (yfir 70% vildu halda því áfram).
- Auka fatahengi sett upp og leikherbergi endurbætt (nýr dúkur, kósý-herbergi fyrir næði).
- Myndir af starfsfólki ásamt tungumálum þeirra settar upp á vegg.
- Símanotkun starfsfólks tekin föstum tókum.

Samantekt:

Könnunin gefur mynd af stöðu þar sem partur af foreldra hópnum var ósátt við ýmsa hluti, sérstaklega upplýsingaflæði, aðstöðu og faglegt innihald. Hins vegar hefur á síðari misserum verið ráðist í markvissar umbætur sem miða að því að styrkja faglegt starf, bæta aðstöðu og auka gagnsæi í upplýsingamiðlun. Það bendir til að yfirstjórn og starfsfólk hafi brugðist við ábendingum foreldra með jákvæðum hætti sem ætti að endurspeglast í næstu könnunum. Verið er þó að vinna daglega í að betra starfið meira þar sem hvatt er foreldra og börn til að koma með allar ábendingar svo hægt sé að tækla það sem tækla þarf.

Réttindaskóli og -frístund UNICEF

Frístund Álfhóls hefur hlotið viðurkenningu sem **Réttindaskóli og -frístund** hjá UNICEF. Þessi viðurkenning byggir á hugmyndafræði og verkefni sem stuðlar að því að barnasáttmálinn (Samningi Sameinuðu þjóðanna um réttindi barnsins) sé hornsteinninn í starfi frístundar og skóla. unicef.is

Markmið og grunngildi

Með því að vera hluti af Réttinda Skólanum og -frístund eru eftirfarandi meginmarkmið lögð til grundvallar: unicef.is

- Að auka þekkingu barna og starfsfólks á réttindum barna.
- Að byggja upp lýðræðislegt umhverfi þar sem börn fá reglulega tækifæri til að taka þátt í ákvarðanatöku.
- Að þróa eldmóð fyrir réttindum barna, þannig að þau læri ekki aðeins um réttindi heldur iðki þau þau sjálf.
- Að gera Barnasáttmálann að raunverulegu viðmiði í daglegri starfsemi, stefnumótun og samskiptum.
- Að efla samstarf milli skóla/frístundaheimilis, foreldra og annarra aðila sem koma að lífi barnsins. unicef.is

Hvað felst í starfi sem Réttindafrístund

Sem viðurkennd frístund innan Réttindaskóla UNICEF skuldbindur þið ykkur meðal annars til þess að:

- hafa Barnasáttmálann í meginhlutverki í öllum þáttum starfa — í stefnumótun, dagskrár vali, samskiptum og ákvarðanatöku með börnum.
- tryggja að börn séu bæði upplýst um réttindi sín og hafi raunveruleg tækifæri til að nýta þau og hafa áhrif.
- vinna með réttindaráð eða sambærilegan vettvang þar sem börn koma að málum sem þau telja mikilvæga og taka þátt í ákvarðanatöku.

- taka þátt í stöðumatum, úttektum og fræðslu sem UNICEF býður upp á til að styrkja og tryggja gæði verkefnisins.

Réttindaráð/Barnaráð

Réttindaráð er vettvangur þar sem lögð er áhersla á að valdefla börnin og tryggja að þeirra rödd heyrst í skipulagi og framkvæmd starfsins. Með þessu er stuðlað að því að starfsemin taki mið af sjónarhorni barnanna og að hagsmunir þeirra séu ávallt í fyrirrúmi.

Til að styðja við þátttöku barnanna hefur verið komið upp hugmyndakassa. Þar geta börnin sett inn hugmyndir sínar, skrifaðar eða teiknaðar, með eða án aðstoðar starfsmanns. Hugmyndirnar eru síðan teknar fyrir á fundum réttindaráðs sem skipað er börnum úr öllum fjórum bekkjum. Á þessum fundum fara börnin sameiginlega yfir efni kassans og ræða jafnframt önnur málefni sem þau telja mikilvæg. Til að styðja við ferlið sitja einnig tveir eða fleiri starfsmenn fundina með þeim.

Réttindaráð gegnir þannig mikilvægu hlutverki í lýðræðislegu starfi frístundarinnar. Það þjálfar börnin í gagnrýnni hugsun, eflir færni þeirra til að tjá skoðanir sínar og hvetur til samfélagsþátttöku.

Foreldrum er jafnframt bent á að ræða við börnin sín um þeirra upplifun af starfinu og mögulegar umbætur. Með því er sjónarhorn barnanna styrkt enn frekar og tryggt að þau fái að hafa áhrif á eigið umhverfi.

Öryggi og verkferlar

Í Álfhól er öryggi barnanna í fyrirrúmi. Sjúkrakassi er inn á skrifstofu Álfhóls þar sem finna má helstu nauðsynjar, s.s. plástrar, grisjur, sárahreinsi og fleira ásamt epi-pennum fyrir þá sem þurfa. Kælipokar eru geymdir inn í frysti inn á skrifstofu. Farið er yfir sjúkrakassa á hverri önn og keypt inn það sem vantar. Allir starfsmenn vita hvar sjúkrakassinn er.

1. Fyrirkomulag inn- og útskráning barna

Á hverjum degi er einn starfsmaður í 1. og 2. bekk og annar í 3. og 4. bekk sem er settur á lista og síma. Þeir aðilar skrá börnin inn í frístund þegar þau mæta, hringja í foreldra ef börnin mæta ekki eða ef aðrar upplýsingar þurfa að komast til foreldra og skrá börnin út úr frístund þegar börnin eru sótt, fara í rútuna eða á æfingu. Foreldrar geta einnig hringt í þá síma. Mikilvægt er að foreldrar tilkynni

frístund ef barn fer heim með öðru foreldri. Sé barn sótt af öðru foreldri án þess að fyrir liggi tilkynning er haft samband við forsjáraðila til staðfestingar.

2. Barn mætir ekki

Ef barn mætir ekki í frístund er fyrst athugað hvort barnið hafi mætt í skólann fyrr um daginn eða hvort skýring er á fjarveru þess. Ef engin skýring fæst er haft samband við foreldra og hafin leit.

3. Barn týnist

Í fyrstu er athugað hvort barnið finnst á skólalóðinni ef leitin ber engan árangur er hringt í foreldra barnsins og athugað hvort barnið hafi farið heim eða til vina. Ef svo er ekki er haft samband við lögreglu í samráði við foreldra barnsins.

4. Á ferð með börnum

Öll börn eru klædd í endurskinsvesti þegar farið er í ferðir. A.m.k. eru alltaf tveir starfsmenn með hópnum. Þriðji starfsmaður bætist við ef fjöldinn fer fram yfir 15 börn og fjórði ef fjöldinn fer yfir 30 o.s.frv. Börnin mynda tvöfalda röð þar sem þau leiða einn vin á leiðinni. Einn starfsmaður labbar fyrir framan röðina, annar rekur lestina aftast og þriðji, fjórði o.s.frv. fara í miðjuna. Þegar gengið er yfir gangbraut fara tveir starfsmenn út á gangbraut á sitthvorn vegahelming og passa að bílarnir eru stopp og hleypa því næst öllum börnunum yfir sem labba öll saman.

5. Að fara í íþróttarútu

Starfsmaður sem fer í rútuna með börnunum safnar þeim saman sem eiga að fara á æfingu um 15 mínútum fyrir brottför. Hann passar að allir séu viðstaddir á stoppistöðinni og fylgir þeim svo í rútunni alla leið. Hann sér til þess að börnin sitji með sætisbeltin spennt og hlýði almennum reglum rútunnar. Starfsmaðurinn skráir börnin inn í rútuna og út úr rútunni með skráningarkerfinu vala í spjaldtölvu.

6. Alvarleg slys

Ef um alvarlegt slys er að ræða er hringt um leið á sjúkrabíl. Einn starfsmaður sér um að huga að barninu og annar hringir í neyðarlínuna. Annað starfsfólk hlúir að öðrum börnum og hringir í foreldra barnsins.

7. Smávægilegir áverkar

Minniháttar meiðsli eru vanalega meðhöndluð með plástrum og kælipokum. Ef um stærri sár er að ræða er búið um sárin eins og starfsfólk veit best og hringt í foreldra og næstu skref tekin í samráði við þau.

8. Rýmingaráætlun

Rýming: Þegar viðvörunarbjöllur hringja skal strax hefja rýmingu.

Skipulag:

Frístund stendur yfir frá kl. 13:30 til 16:30 hvern virkan dag vikunnar.

Við rýmingu:

1. Hópar í matsal fara stystu leið út.
2. Nemendur í sem eru staðsettir í rými Frístundar í Digranesi fari út um aðalinngang Frístundar.
3. Nemendur í aðstöðu Frístundar í Íþróttahúsinu Digranesi fara út um aðalinngang þess rýmis.
4. Þegar nemendur Frístundar hafa aðgang að einhverri kennslustofu í Digranesi undir klúbbastarf þá gildir rýmingaráætlun skólans fyrir það svæði. Forstöðumaður skal kynna flóttaleiðir fyrir það svæði sérstaklega fyrir nemendum og frístundaleiðbeinanda í hvert sinn sem slíkt svæði er notað.

Hver leiðbeinandi skal koma nemendum á sínu svæði út og loka hurð á eftir sér.

Safnast skal saman við söfnunarsvæði og hefja nafnakall þar. Forstöðumaður eða staðgengill hans skal koma nafnalistum á söfnunarsvæði. Upprétt hönd þýðir: Allt í lagi 😊

Söfnunarsvæði er við suðurhlíð Digranes, sama söfnunarsvæði og gildir á skólatíma.

Allir bíða þar til tilkynnt hefur verið að hætta sé liðin hjá.

Ef ástæða er til eftir að talning hefur farið fram fylgja kennarar nemendum í Íþróttahúsið í Digranesi og bíða þar.

Söfnunarsvæði nemenda samkvæmt
rýmingaráætlun í Digranesi, einnig
fyrir Frístund

444333222111



9. Viđbrögð við vá

Ef upp kemur v  er  ryggisteymi skólans tafarlaust kallað saman skólastjóra til ráðgjafar og aðstoðar.

Listi yfir starfsfólk Álfhóls & Álfastein

1. **Una Birna Haukdal Ólafsdóttir - Forstöðumaður**
2. **Andri Þór Helgason – Aðstoðar-Forstöðumaður**
3. Marta Anna Grączewska – **Stuðningsfulltrúi (Álfasteinn)**
4. Hăng Thanh – **Stuðningsfulltrúi**
5. Maja Weronika Smoter – **Stuðningsfulltrúi**
6. Karen Sif Axelsdóttir – **Stuðningsfulltrúi**
7. Thelma Berglind Jóhannsdóttir– **Stuðningsfulltrúi**
8. Jasna Bokan– **Stuðningsfulltrúi (Álfasteinn)**
9. Baldur Haraldsson– **Stuðningsfulltrúi**
10. Djordje panic– **Stuðningsfulltrúi**
11. Ela Daraszkiewicz – **Stuðningsfulltrúi (Álfasteinn)**
12. Hreiðar Örn Hlynsson– **Stuðningsfulltrúi**
13. Klara Jónsdóttir– **Frístundaleiðbeinandi**
14. Guðrún Þórðardóttir– **Frístundaleiðbeinandi (Álfasteinn)**
15. Oliwia Aleksandra Lukasik– **Frístundaleiðbeinandi**
16. Thelma Ósk Sigurgeirsdóttir– **Frístundaleiðbeinandi**
17. Elsa McLemore– **Frístundaleiðbeinandi**
18. Ásrún Sara Eiríksdóttir– **Frístundaleiðbeinandi**
19. Viktoría Vilborg Bjarnadóttir– **Frístundaleiðbeinandi**
20. Eyrún Ósk Harðardóttir– **Frístundaleiðbeinandi**
21. Sólveig Birna friðfinnsdóttir– **Frístundaleiðbeinandi**
22. Amin Cosic– **Frístundaleiðbeinandi**
23. Björn Ingi Sigurðsson– **Frístundaleiðbeinandi**
24. Sara Stojanovic– **Frístundaleiðbeinandi**
25. Hákon Freyr Jónsson– **Frístundaleiðbeinandi**

Símenntunaráætlun

Símenntun og endurmenntun starfsfólks er mikilvægur þáttur í því að tryggja faglegt starf og öruggt umhverfi fyrir börnin. Áhersla er lögð á að starfsfólk hafi góða þekkingu, færni og sameiginlegan skilning á markmiðum frístundastarfsins.

- **Skipulagsdagar:** Endurmenntun fer reglulega fram á skipulagsdögum í samstarfi við Álfhólsskóla. Á skólaárinu 2025–2026 eru skipulagsdagarnir 12. nóvember og 10. mars, þar sem unnið verður með fagleg viðfangsefni, hópefli og þróunarverkefni starfsins.
- **Skyndihjálp:** Allt starfsfólk fær tækifæri einu sinni á ári til að sækja skyndihjálparnámskeið. Með því er tryggt að starfsfólk sé ávallt vel undirbúið til að bregðast rétt við ef upp koma neyðartilvik.
- **Reglulegir starfsmannafundir:** Haldið er utan um reglulega fundi með starfsfólki frístundar. Á þessum fundum er farið yfir hvað megi bæta í starfinu og jafnframt boðið upp á fjölbreytta fræðslu. Þar hefur m.a. verið fjallað um mismunandi leiðir til að mæta þörfum barna með þroskaskerðingu, einhverfu og/eða aðrar sérþarfir og verkferla um allskonar mál auk annarra málefna sem styðja faglega þróun starfsins.
- **Áherslur í endurmenntun:** Lögð er áhersla á færni í samskiptum við börn, valdeflingu þeirra, öryggismál og faglega þróun í starfi. Þannig er stuðlað að því að starfsfólk geti veitt börnunum fjölbreytt og innihaldsríkt frístundastarf.

Símenntunaráætlunin byggir á þeirri framtíðarsýn að öflugt og vel þjálfað starfsfólk sé lykillinn að því að skapa öruggt, uppbyggilegt og skemmtilegt umhverfi fyrir öll börn í frístund Álfhóls.