



Velkomin í  
Heilsuleikskólann Fífusali

## Ágæta leikskólabarn og fjölskylda!

Velkomin í Heilsuleikskólann Fífusali!

Við erum ánægð að fá ykkur í hópinn okkar og vonum að ykkur eigi eftir að líða vel.

Allar helstu upplýsingar um lífið og starfið í Fífusölum er að finna á heimasíðu leikskólans og hvetjum við ykkur að lesa skólanámskrána og þennan kynningarbækling vel áður en þið komið í fyrstu heimsókn til okkar en þá ræðum við betur saman.

Hlökkum til að sjá ykkur!



### Að hugsa um börn eins og snjókorn

Lítið snjókorn fellur á jörðina.  
Annað snjókorn fellur við hlið þess.  
Enn eitt snjókorn fellur við hlið þess.  
Enn eitt fellur og mörg fylgja á eftir.  
Sérhvert er frábrugðið, hefur sína eigin lögun og stærð,  
En hvílík fegurð í hverju og einu!  
Þau fela í sér svo mikla dulúð.  
Við verðum að gæta þess að hvert og eitt nái að glitra.  
Eitt er ekki fallegra en annað.  
Þau eru öll einstök, sérstök og stórfengleg.

Cynthia R. Sanchez

## Um skólann

Heilsuleiksskólinn Fífusalir stendur við Salaveg 4 í Kópavogi og er sex deilda leikskóli. Húsið er á einni hæð, grunnflötur er 776 m<sup>2</sup> þar af er leikrými 445 m<sup>2</sup> fyrir 106 börn samtímis í 6 - 9 tíma dvöl. Lóðin er 3325 m<sup>2</sup> og er einstaklega vel úr garði gerð. Húsið skiptist í tvennt, annar helmingur hússins nefnist Gljúfur og þar eru yngri deildir leikskólans, Lind, Lækur og Laut. Eldri gangurinn heitir Gil og þar eru einnig þrjár deildir, Hóll, Hlíð og Hæð.

## Daglegt starf í Fífusölum

Allt starf leikskólans felur í sér viðamiknið og samþætt nám, hvort sem það eru daglegar venjur, svo sem matartímar og klósettferðir, eða markvisst starf skipulagt af kennurum. Börn uppgötva og læra af öllu sem þau taka sér fyrir hendur bæði í leik sem og daglegu starfi inni og úti, með stuðningi og hvatningu hinna fullorðnu og í samvinnu við önnur börn.

Samkvæmt Aðalnámskrá leikskóla (2023) eru Grunnþættir menntunar þessir:

- Læsi og samskipti
- Lýðræði og mannréttindi
- Heilbrigði og velferð
- Sjálfbærni og vísindi
- Sköpun og menning

Daglegt starf leikskólans mótast af þessum Grunnþáttum menntunar og má segja að þeir tengist innbyrðis og í menntun og skólastarfi og eru háðir hver öðrum. Flest viðfangsefni skólastarfsins má setja undir fleiri en einn grunnþátt og marga þætti námsins má tengja undir hvern sem er.

Á hverjum degi er lagt upp úr að börnin hafi góðan tíma fyrir frjálsan leik, bæði inni og úti. Öll börn fara í hverri viku í tíma í myndlist/sköpun og íþróttum. Í þessum tímum eru þau í litlum hópum undir faglegri handleiðslu. Að auki fara börnin reglulega í vettvangsferðir umhverfið, en nærumhverfi leikskólans býður upp á ótal skemmtilegar gönguleiðir um öruggt göngustígakerfi.



## Einkunnarorð Fífusala

**VIRÐING** - Við leggjum áherslu á að börnin beri virðingu og taki tillit til hvers annars og efli þannig skilning á tilfinningum og þörfum sínum sem og annarra. Lagt er upp úr góðu samstarfi, trausti og gagnkvæmri virðingu á milli barna, starfsfólks, heimilis og skóla.

**UPPGÖTVUN** - Barnið öðlast reynslu með uppgötvun í leik án þess að kennarar gefi þeim lausnir. Endapunkturinn skiptir ekki máli heldur lærdómurinn sem barnið öðlast á leiðinni. Mikilvægt er að viðurkenna upplifun barna, án þess að leggja á hana dóm.

**SAMVINNA** - Lagt er upp úr því að börn og kennarar læri að vera sveigjanleg, hjálpist að, vinni saman og framfylgi ákvörðunum sínum. Kennarar eru fyrirmyndir barnanna sem hvetja þau til sáttfýsi og samvinnu.

## Starfsfólk leikskóla

**Leikskólastjóri** er yfirmaður leikskóla og ber ábyrgð á uppeldisstarfinu og rekstri leikskólans. Næsti yfirmaður leikskólastjóra er deildarstjóri leikskóladeildar menntasviðs Kópavogs.

**Aðstoðarleikskólastjóri** er staðgengill leikskólastjóra og er honum til ráðuneytis um stjórnun leikskólans.

**Deildarstjóri** ber ábyrgð á starfi og skipulagi á deildinni, barnahópnum og hann ber einnig ábyrgð á foreldrasamstarfi á deildinni.

**Sérkennslustjóri** hefur yfirumsjón með sérkennslu og sérstuðningi í leikskólanum og er til ráðuneytis. Sérkennslustjóri veitir ráðgjöf til foreldra og stuðningsaðila barna innan leikskólans. Sérfræðiteymi leikskólans er s.s. þjónusta sálfræðinga, iðjuþjálfra, talmeinafræðinga og sérkennsluráðgjafa gegnum leikskóladeild menntasviðs Kópavogs.

**Leikskólakennarar og leiðbeinendur** vinna í samstarfi við deildarstjóra að faglegu starfi deildarinnar.

**Leikskólakennarar, þroskaþjálfar og leiðbeinendur** starfa á deildum vegna sérkennslu einstakra barna.

**Matráðar** í eldhúsi sjá um matarundirbúning, gerð matseðla og innkaup og matvöru fyrir leikskólann.

*Starfsfólk leikskólans er bundið þagnarskyldu um alla þá vitneskju sem það fær í starfi um málefni barna og foreldra. Þagnarskyldan helst þó starfsmenn láti að störfum.*

*Við biðjum foreldra að sýna öðrum foreldrum og börnum þann trúnað að ræða ekki fyrir utan leikskólann málefni þeirra. Gagnkvæmur trúnaður er mikilvægur öllum börnum og foreldrum og eykur samheldni innan leikskólans.*

Með von um gott og ánægjulegt samstarf, starfsfólk Fífusala.

Leikskólastjóri Erla Stefanía Magnúsdóttir s: 441-5200

[erlastef@kopavogur.is](mailto:erlastef@kopavogur.is) [fifusalir@kopavogur.is](mailto:fifusalir@kopavogur.is)

Aðstoðarleikskólastjóri Margrét Róbertsdóttir s: 441-5200

[margretr@kopavogur.is](mailto:margretr@kopavogur.is) [fifusalir@kopavogur.is](mailto:fifusalir@kopavogur.is)

Heilsuleikskólinn Fífusalur

Salavegur 4 201 Kópavogur

Netfang: [fifusalir@kopavogur.is](mailto:fifusalir@kopavogur.is)

Heimasíða <http://www.fifusalir.kopavogur.is>

## Hagnýtar upplýsingar fyrir foreldra

- Engar töskur eru leyfðar í leikskólanum. Vinsamlegast setjið föt barnanna í hólfið og takið töskurnar með heim.
- Foreldrar greiða í bleyjusjóð – deildarstjóri kemur upplýsingum til foreldra um reikningsnúmer og upphæð.
- Vinsamlegast fylgið barninu inn á deild og kveðjið þar.
- Ekki er í boði að vera inni eftir veikindi. Ef barnið getur ekki tekið þátt í daglegu starfi leikskólans þá á það að vera heima.
- Láta deildarstjóra vita ef um breyttar fjölskylduaðstæður er að ræða, sem og ný netföng eða ný símanúmer.
- Tilkynna þarf veikindi barnsins eða fjarveru fyrir klukkan 9:00 í leikskólann. Klukkan 9:00 hefst skipulagt starf okkar og gott að vita hvernig barnahópurinn stendur þann daginn.
- Við tökum ekki á móti börnum milli 11:00-12:30, þá er matur og hvíld og börn deildarinnar þurfa ró og næði meðan á því stendur.
- Fylgist vel með aukafataboxi barnsins þíns. Við eigum ekki mikið af aukafatnaði, því gætum við þurft að hringja ef barnið vantar föt. Það er ekki gott að þvælast um á samfellunni lengi.
- Þegar haldið er upp á afmæli barnanna er í boði að koma með á:  
Eldri gang: popp, saltstangir og ávexti.  
Yngri gang: Ávexti.
- Börn fara ekki heim í lok dags með öðrum börnum í leikskólanum og foreldrum þeirra nema leikskólanum hafi verið tilkynnt um það að hálfu viðkomandi foreldris.
- Mælst er til þess að börn yngri en 12 ára komi ekki að sækja leikskólabörn.
- Mikilvægt er að láta barnið kveðja starfsmann í lok dags, ef það er ekki kennari á deild barnsins til staðar, þá þarf að láta annan kennara vita.

## Þátttökuaðlögun

Að byrja í leikskóla er ný reynsla fyrir barnið og foreldra þess. Mikilvægt er að góð samvinna takist strax milli foreldra og starfsfólks leikskólans. Við bjóðum upp á þátttökuaðlögun en hún byggir á þeirri kenningu að börn og foreldrar læri að vera í leikskólanum saman. Byggja upp sameiginlegan grunn (öryggi og traust milli foreldra, barna og leikskólans). Þátttökuaðlögun er hugsuð þannig að foreldri smiti öryggiskennd og forvitni yfir til barnsins. **Öryggir foreldrar = örugg börn.** Með því að foreldrar séu þátttakendur frá fyrsta degi öðlast þeir öryggi um dagskipulag deildarinnar og það sem á sér stað í leikskólanum. Einnig kynnast þeir kennurunum, öðrum börnum og foreldrum.

### Dagur 1

Foreldrar og börn mæta í leikskólann klukkan 9:00- 11:30. Dagskipulagið er hefðbundið (leikur inn á deild, börnin eru í mat). Foreldrar sinna öllum líkamlegum þörfum barnanna. Við sýnum foreldrum en tökum ekki verkin af þeim.

### Dagur 2

Foreldrar og börn mæta í leikskólann klukkan 9:00 (leikur inn á deild, útivera, matur og hvíld). Á meðan hvíldin er fara foreldrar á fund með leikskólastjóra þar sem farið er í praktíska hluti, reglur, menningu og mataræði. Ef allt gengur vel geta foreldrar farið heim eftir fundinn. Dagur 2 klárast klukkan 14:00.

### Dagur 3

Foreldrar mæta með börnin klukkan 9:00 en kveðja svo þegar barnið er í útiveru (milli 9:30 og 10:00). Börnin eru líka í síðdegishressingu. Dagur 3 klárast klukkan 14:30

### Dagur 4

Barnið mætir sinn vistunartíma. Mjög gott að stytta daginn í lokin fyrstu dagana. Dagur 4 og 5 geta verið erfiðir en hópurinn er yfirleitt kominn í jafnvægi eftir 7 til 10 daga.

**Ef eitthvað liggur á hjarta varðandi aðlögunina, ekki hika við að tala við deildarstjóra barnsins og við finna sameiginlega lausn.**

### Það sem þarf að taka með sér í aðlögun er:

- Snuð og /eða bangsi fyrir hvíld (gott að hafa eitt snuð í leikskólanum, hafa það merkt)
- Aukafatnað í boxið fyrir ofan hólfi í fataherberginu
- Útiföt eftir veðri bæði fyrir barn og foreldra

### Aukaföt sem þurfa að vera í aukafataboxinu

- buxur, peysa, nærföt/samfella, 2 pör af sokkum og bolur

### Útifatnaður sem á að vera í leikskólanum

- kuldagalli, regnföt, stígvél, kuldaskór, hlý peysa, húfa, ullarsokkar og vettlingar

Mjög mikilvægt er að merkja allan fatnað með nafni barnsins. Ganga þarf frá fatahólfi barnsins í lok hvers dags, taka óhrein föt með heim og þvo. Tæma þarf öll fatahólf á föstudögum, bæði fatnað og skó.

### Foreldraviðtöl

Á skólaárinu er boðið upp á eitt foreldraviðtal í kringum afmælisdag barnsins. Rætt er um líðan barnsins, þroska þess og þarfir. Farið er m.a. yfir þætti heilsubókar. Foreldrar geta ávallt óskað eftir viðtölum þar fyrir utan telji þeir þörf á.

**Aðlögunarviðtöl** nýrra barna eru haldin um það bil 4-6 vikum eftir að barn byrjar í leikskólanum.

### Mat á námi barna:

**HLJÓM-2:** Heilsuleikskólinn Fífusalir notast við það til að kanna hljóðkerfisvitund elstu barna leikskóla. Niðurstöður þessarar könnunar gefa vísbendingar um hvernig lestrarnám muni ganga, því er unnið markvisst eftir niðurstöðunum síðasta skólaárið. HLJÓM-2 byggist á sjö mismunandi verkefnum sem lögð eru fyrir að hausti. Verkefnin tengjast rími, samstöfum, hljóðgreiningu, samsettum orðum, margræðum orðum, orðhlutaeyðingu og hljóðtengingu.

**EFI-2:** Það er lagt fyrir öll börn á fjórða ári í Fífusölum, það er skimun í leikjaformi sem kannar málskilning og tjáningarfærni barnsins.

**Heilsubók Barnsins:** Þegar barn hefur nám í Heilsuleikskóla þá fær það bók þar sem fylgst er með og skráð í margvíslegar upplýsingar um barnið. Þar má nefna heilsufar, hæð, þyngd, félagslega færni, úthald og almenna þekkingu á t.d. litum og formum. Skráð í í bókina tvisvar sinnum yfir skólaárið, í afmælistánuði barnsins og sex mánuðum síðar. Þessi skráning gerir kleift að fylgjast náið með þroskaframvindu barnsins.

## Heilsuleikskólinn Fífusalir - Heilsustefnan

*Framtíðarsýn Heilsuleikskólans er sú að komandi kynslóð leikskólabarna þurfi að búa yfir lífsleikni. Sú sýn felur í sér að efla sjálfstæði, samvirkusemi og heiðarleika þar sem kurteisir og glaðir einstaklingar virða sérkenni hvers og eins. Um er að ræða lítil börn og það er langt í fullorðinsárin, en hér verður grunnurinn lagður að einstaklingum sem temja sér gagnrýna og skapandi hugsun, sem kjósa að lifa heilbrigðu lífi, huga vel að andlegri og líkamlegri heilsu og umgangast allt líf af nærgætni, virðingu og umburðarlyndi. Með þessu fólki getum við horft fram á samfélag sem er lýðræðislegt og sanngjarnt, þar sem allir fá að njóta sín.*

(Guðlaug Sjöfn Jónsdóttir, 2006, bls. 25)

Heilsuleikskólar þurfa að starfa eftir ákveðnum viðmiðum heilsuleikskóla. Öll börn ættu að alast upp við það að læra að virða heilsu sína og annarra sem ómetanleg verðmæti og grundvöll fyrir fullnægjandi lífi. Í heilsuleikskóla er heilsuefning höfð að leiðarljósi í einu og öllu. Markmið heilsustefnunnar er að venja börn strax í barnæsku við heilbrigða lífshætti með það í huga að þeir verði hluti af lífsstíl þeirra til framtíðar. Áherslupættir heilsuleikskóla geta verið mismunandi eftir leikskólum en góð næring, góð hreyfing og listsköpun skal ávallt vera aðalsmerki þeirra.

**Yfirmarkmið Heilsuleikskóla er: að auka gleði og vellíðan barnanna með áherslu á næringu, hreyfingu og listsköpun í leik.**

#### Næring:

- borða hollan og næringarríkan mat
- fjalla um mikilvægi fæðuhringsins
- börnin verði meðvituð um hollustu og óhollustu matar
- matarhefðir verði í hávegum hafðar

Áhersla er lögð á að boðið sé upp á hollan og næringarríkan mat í leikskólanum. Farið er eftir matseðlum sem næringarráðgjafi hefur sett saman með það að markmiði að börn fái um 70% af næringarþörf sinni í leikskólanum. Þá er einnig farið eftir [ráðleggingum Landlæknisembættisins](#) m.a. hvað varðar notkun á harðri fitu, salti og sykri í matargerð. Lögð er áhersla á að matartímar séu rólegar og ánægjulegar stundir þar sem tækifæri gefst til umræðna um matinn, hollustu hans og allt milli himins og jarðar. Haldið er í íslenskar hefðir í mat t.d. er boðið upp á hátíðarmat fyrir jól, þorramat, rjómobollur á bolludegi, saltkjöt og baunir á sprengidegi o.fl.

#### Hreyfing:

- auka vitneskju um líkamann
- styrkja sjálfsmynd
- stuðla að betri hreyfifærni
- auðvelda samskipti
- læra hugtök

Börnin fara einu sinni í viku í skipulagða heyfistund í leikvangi með íþróttakennara.

Útisvæðið er stórt og þar fer fram mikill sjálfsprottinn leikur, börnin fara út einu sinni eða tvisvar á dag. Á öllum deildum leikskólans er farið í vettvangsferðir einu sinni í viku.

#### Listsköpun í leik:

- örva sköpunargleði
- auka hugmyndaflug
- kynna mismunandi efniviði og handfjatla hann
- skynja fegurð í umhverfinu

Hver hópur fer a.m.k. einu sinni í viku í listsköpunartíma/smiðju þar sem unnið er með fjölbreyttan efnivið og hugmyndaflug og sköpunargleði barnanna fær að njóta sín. Við sækjum efnivið úr okkar nánasta umhverfi t.d. laufblöð, greinar, köngla, steina og notum annan verðlausan efnivið sem til fellur eins og klósettrúllur, eggjabakka, mjólkurfernur o.fl.

### **Svefn:**

Hvöld er mikilvægur hluti af heilbrigðum lífsstíl ekki síður en hreyfing og næring. Í svefni gerist margt í líkamanum sem er okkur nauðsynlegt, m.a. fer fram viðhald á frumum og líkamsvefjum og þá er líka aukin framleiðsla vaxtarhormóns þannig að það má segja að börn stækki á meðan þau sofa. Svefn er líka mikilvægur fyrir efnaskipti í taugakerfinu sem hafa áhrif á virkni boða til heilans í vöku og hafa þannig áhrif á skap, minni, einbeitingu, hvatvísi og hæfni til náms. Langvarandi skerðing á svefni veldur þreytu og streitu sem hefur svo áhrif á ónæmiskerfi barnsins, líkamlega og andlega heilsu. Ef barn fær ekki nægan svefn eru því líkur á að það verði oftast veik, fái kvef og aðrar umgangsspestir. Skerðing á dagsvefni veldur því að barnið vaknar óútsofið og er enn þreytt, spennan í líkamanum eykst yfir daginn þannig að því getur reynst erfitt að sofna að kvöldi. Ef barn á auðvelt með að vakna er það að fá nægan svefn. Vel sofið barn er ánægt, lífsglatt og tilbúið til að takast á við verkefni sín með glöðu geði, það er mun líklegra að því líði vel bæði andlega og líkamlega.

Hér er hægt að kynna sér nánar um áherslupætti heilsustefnunnar

<http://heilsustefnan.is/>

### **Heilsubók barnsins**

Skráð er í rafræna heilsubók barnsins sem er gæðamatskvarði heilsuleikskóla og segir til um hvort settum markmiðum heilsustefnunnar er náð. Í þá bók eru skráðar ýmsar upplýsingar um barnið svo sem hæð og þyngd, heilsufar, fjarvera vegna veikinda, næring og svefn, leikur, félagsleg færni/lífsleikni, gróf- og fínhyrfigeta og þróun myndsköpunar.

Matsaðferðin felst í nákvæmri skráningu á þroska og færni barnsins. Tvisvar á ári eru börnin metin og árangurinn skráður í rafræna heilsubók barnsins. Skráningin veitir kennurum haldbæran grunn í foreldrasamtölum sem gefur hlutlausa sýn á þroskasögu barnsins. Þessi leið gefur hlutlausa heildarsýn yfir stöðu barns í öllum þroskaþáttum. Rafæn heilsubók barnsins er í öllum tilfellum trúnaðarmál og eign barnsins.

## **Eitt bros getur dimmu í dagsljós breytt**

Við hlökkum til að takast á við ævintýri leikskólans með ykkur.  
Starfsfólk Heilsuleikskólans Fífusala