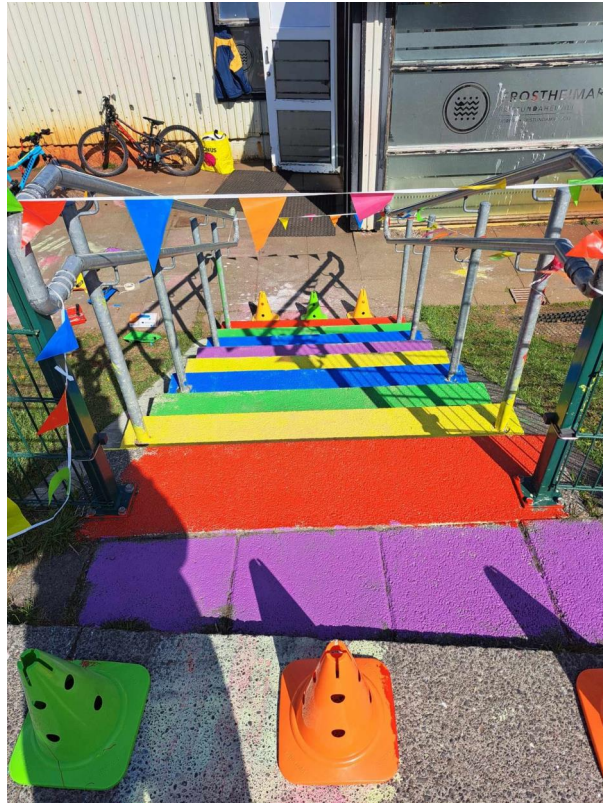




Foreldrahandbók Frostheima 2025-2026



Í þessari handbók er að finna nýtsamlegar upplýsingar fyrir þig og barnið þitt varðandi frístundaheimilið. Foreldrar þurfa að meðtaka mikið af upplýsingum í byrjun skólaárs og því tilvalið að hafa allar upplýsingar um frístundaheimilið á einum stað. Við hlökkum til að vinna með ykkur og börnunum ykkar í vetur og vonum að handbókin komi að góðum notum.

Um Frostheima, skipulag og verkferlar



Við leggjum mikið upp úr því að þjónusta barnið ykkar sem best, þar sem það er statt hverju sinni. Við leggjum okkur fram við að vera í góðu samstarfi við foreldra og aðra sem koma að degi barnsins, svo sem skóla, íþróttafélög og þjónustumiðstöð. Við bjóðum öllum foreldrum upp á formlegt foreldraviðtal einu sinni á ári (þó er hægt að óska eftir viðtali á öðrum tímum), en auk þess er forstöðukona við teymis- og skilafundi um einstök börn óski foreldrar eftir því. Foreldrar geta nálgast forstöðukonu flesta morgna milli kl. 9:00 og 12:00 í síma 411-5740 eða 695-5083. Einnig er hægt að senda póst á frostheimar@reykjavik.is. Hér er slóð að upplýsingum um Frostheima <https://reykjavik.is/frostheimar>. Frostheimar hefur umsjón með skipulögðu frístundastarfi fyrir börn í 3. og 4. bekk í Grandaskóla, Melaskóla og Vesturbæjarskóla og er rekið af frístundamiðstöðinni Tjörninni.

Miðað er við 16 börn á hvern almennan starfsmann í Frostheimum. Auk almennra starfsmanna eru stuðningsstarfsmenn sem veita stuðning í hópinn. Þessi viðmið um barngildi á starfsmann ákvarða hvernig og hvenær hægt er að taka börn inn á haustin og ef fjöldi umsókna fer fram yfir fjölda starfsmanna sem tekist hefur að ráða getur myndast tímabundinn biðlisti. Börn í 3. bekk og börn með sérstakar aðstæður eru í forgangi þegar sótt er um dvöl í frístundaheimili skv. ákvörðun borgarráðs. Því ráðleggjum við foreldrum að skila inn umsókn fyrir barnið eins fljótt og kostur er, en ávallt er opnað fyrir umsóknir fyrir næsta skólaár í febrúar.

Starfsfólk



Starfsmannahópurinn samanstendur af forstöðukonu og tvennu aðstoðarforstöðufólki í fullu starfi, ásamt starfsmönnum í hlutastarfi - sem eru í allt frá 20-55% starfshlutfalli.

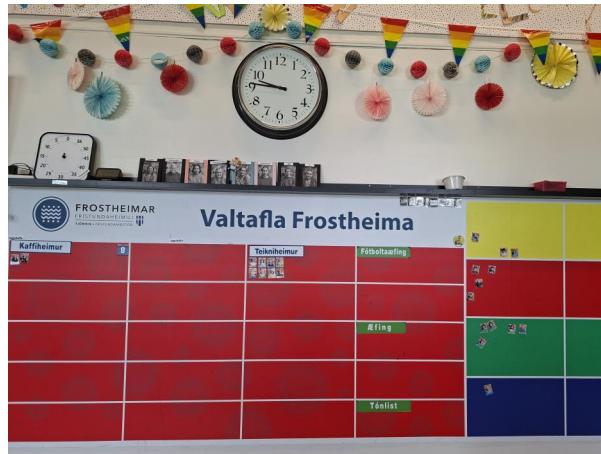
Forstöðukona Frostheima er Kristný Rós H. Gústafsdóttir. Aðstoðarforstöðukona er Haydeé Lira og aðstoðarforstöðumaður er Alexander Leósson. Daglegur vinnutími þeirra er frá 9:00 – 17:00. Flesta morgna er hægt að ná tali af þeim á skrifstofunni og ná í þau í síma 411-5740 / 695-5083. Sérstaklega er mælt með því að foreldrar hafi samband fyrir hádegi ef áríðandi mál koma upp. Mjög erfitt getur reynst fyrir starfsfólk að taka á móti fyrirspurnum á milli 13:20 – 17:00, þar sem nóg er um að vera með börnunum. Við biðjum ykkur því að halda símhringingum í lágmarki eftir 13:20. Allir foreldrar og forsjáraðilar geta komið í viðtalstíma til stjórnenda ef þess er óskað.

Opnunartími



Frístundaheimilið opnar um leið og venjulegum skóladegi lýkur kl. 13.40 og er opið til kl. 17:00. Börnin eru sótt í skólana af starfsmönnum og svo fara börnin í rútur og rútan keyrir þau í Frostheima. Rútur sækja þó ekki börn úr Grandaskóla, en þau labba sjálf yfir í

Frostheima vegna nálægðar við skólann. Börnin taka allt dótið með sér; töskur, skó og fatnað. Frostheimar lokar kl. 17:00 og biðjum við foreldra að virða þann tíma. Mikilvægt er að láta starfsmann vita þegar barnið er sótt og „stimpla“ það út með því að setja myndina af barninu í „farin heim“ á valtöflunni. Það er starfsmaður við valtöfluna í flestum tilfellum og gott er að láta hann vita. Starfsmaðurinn við valtöflu hefur yfirsýn með töflunni þegar starfið í frístundaheimilinu er í fullum gangi.



Gjald



[Gjaldskrá má finna hér.](#)

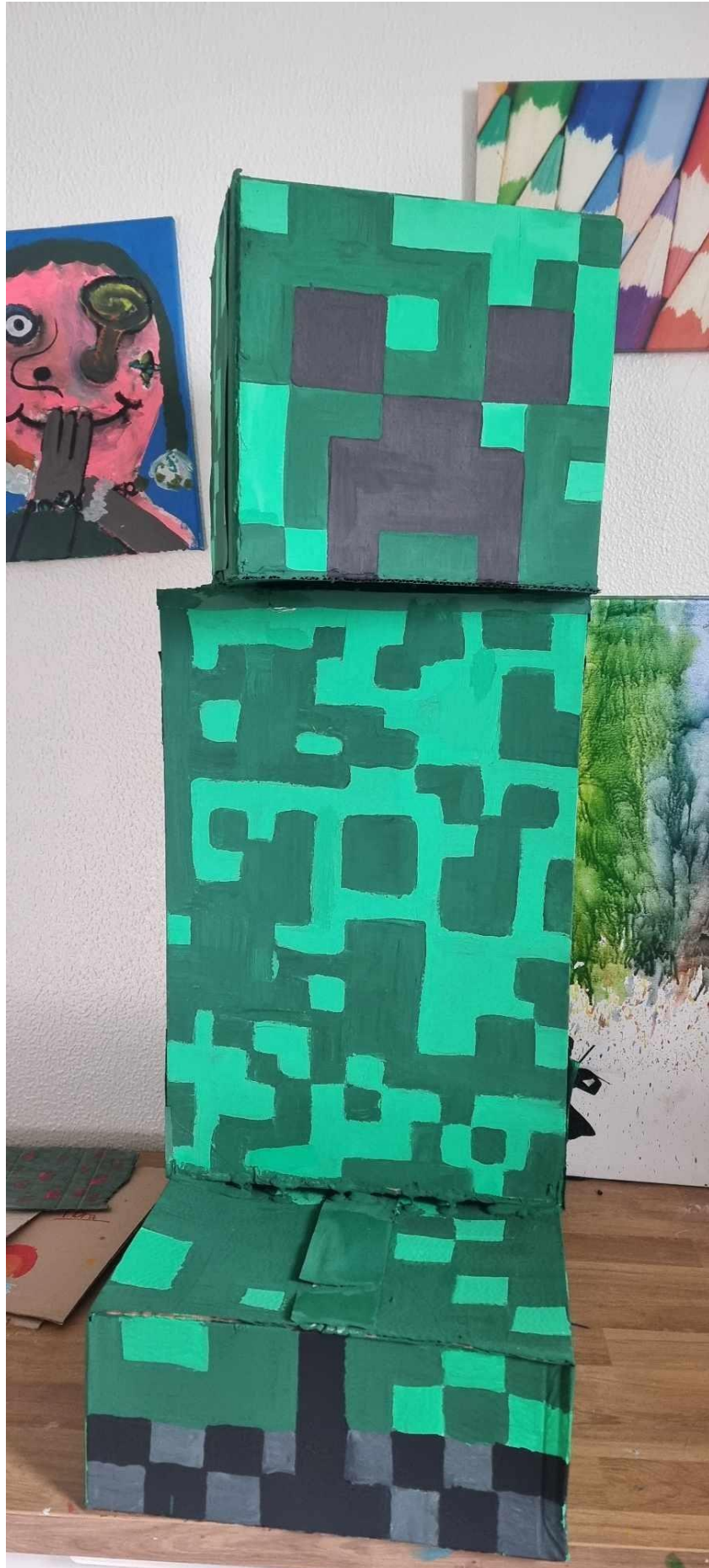
Gjaldið er ávallt innheimt eftir hvern mánuð. Ef foreldrar vilja afskrá barnið úr frístundaheimilinu er mikilvægt að gera það fyrir 15. hvers mánaðar og tekur uppsögnin gildi mánaðarmótin á eftir. Hægt er að skrá barn í hlutadvöl í Frostheima og tekur gjaldið þá mið af nýtingunni. Nánar má sjá gjaldskrána á heimasíðu Reykjavíkurborgar.

Hér má sjá upplýsingar um systkinaafslátt hjá Reykjavíkurborg:

<https://reykjavik.is/systkinaafslattur>



Hressing



Börnin fá síðdegishressingu um leið og þau koma í Frostheima. Við bjóðum upp á holla og góða hressingu, t.d. hrökkbrauð, flatkökur, brauð, álegg, jógúrt, mjólk og morgunkorn. Frostheimar er með afmælishressingu, t.d. snúða, einu sinni í mánuði fyrir þau börn sem eiga afmæli þann mánuðinn. Eftir hressingu eru frímínútur og svo hefst „val“, hin ýmsu fjölbreyttu svæði opna kl. 14.30 með formlegri dagskrá. Kl. 15.30 er boðið upp á ávaxtastund fyrir börnin, þar sem er boðið upp á mismunandi ávexti hverju sinni.

Dagskrá



Formleg dagskrá Frostheima hefst kl. 14:30, þegar síðdegishressingu og frímínútum er lokið.

Dagskráin er samansett af fjölbreyttum og skemmtilegum tómsundum og leitast er eftir því að hafa dagskrána þannig uppbyggða að í bland sé boðið upp á skipulagt starf og frjálstan leik. Þar sem börnin hafa setið í skólastofunni allan daginn er

nauðsynlegt að þau fái sinn skerf af frjálsum tíma. Skipulögðum dagskrárliðum lýkur að mestu í kringum kl. 16:30, þar sem að börnin eru farin að tynast heim á þeim tíma. Eftir það er rólegur tími, spil og tiltekt.

13:40: Börnin sótt í skólana.

13:45-13:50: Rútur aka með börnin í Frostheima, fyrir utan börn úr Grandaskóla.

13:50-14:15: Síðdegishressing.

14:15: Val – börnin velja hvað þau vilja gera þann daginn.

14:15-14:30: Frímínútur.

14:30: Valið byrjar.

15:15: Skiptitími – börnin geta skipt um val.

16:00: Skiptitími – börnin geta skipt um val, á góðviðrisdögum fara allir saman út.

16:30: Tiltekt, spil og rólegur tími.

17:00: Frístundaheimilið lokar.

Aðstaðan



Frostheimar er staðsett í Frostaskjóli 6, 107 Reykjavík.

Frostheimar er í stóru húsi og það hús er með fimm vals væði.

Frostheimar er einnig með fimm skúra og öll rýmin í Frostheimum kallast „heimar“.

Frostheimar skiptist í eftirfarandi svæði:



Svæðin í Frostheimum:



Kaffiheimur: Þar borða börnin síðdegishressingu og eftir hana er boðið upp á spil þar. En í Kaffiheim er aragrúi af allskyns spilum sem börnin velja sér úr.

Perluheimur: Þar er boðið upp á perlur og oft er boðið upp á samvinnu - perl, þar sem starfsfólk og börn búa til stórt perl af einhverju sem þau ákveða saman. Mikil perlumenning er í Frostheimum og það er straujað á föstudögum. Börnin geta skapað allskonar hluti og fengið að taka þá með sér heim. Við leggjum áherslu á að skipta reglulega út perluleiðbeiningum og koma með nýjar hugmyndir.

Teikniheimur: Það er einnig mikil teiknimenning í Frostheimum. Börnin setja oft upp teikningar sínar á vegg og veggurinn fyllist af skemmtilegum teikningum eftir börnin og starfsmenn.

Listaheimur: Þar er allskonar skemmtilegt listatengt brallað, t.d. föndrað, málað eða litað. Frostheimar býður upp á mikið skapandi starf þar sem börnin búa til mikið af listaverkum.

Dótaheimur: Þar er í boði stórir trékubbar, Sylvania, dýr og hús fyrir frjálsan leik.

Kósýheimur: Þar er boðið upp á rólegan leik, t.d. jóga, lestur og spjall.

Bókasafnsheimur: Þar eru fullt af bókum, nokkrir sófar, koddar og teppi svo börnin geti látið fara vel um sig í rólegu og þægilegu umhverfi. Frostheimar á fullt af frábærum bókum og á

nokkrum tungumálum. Það er alltaf valin bók vikunnar og hún sett í ákveðna hillu svo börnin sjái og bókin fái athygli.

Íþróttahéimur: Í Íþróttahéim fara skipulagðir og frjálssir leikir fram. Börnin óska oft eftir ákveðnum leikjum og Frostheimar reyna að verða við þeirra óskum eins við getum.

Frímínútur: Öll börn fara út á Frostheimalóð eftir hressingu. Útisvæðið er ekki stórt og við bjóðum upp á útileikföng fyrir börnin, t.d. bolta, kríta, sippubönd, hlaupahjól og teygjubönd. Við nýtum einnig Grandaskólalóðina sem valsvæði í vali.

Loftheimar hús nr. 1: Þar er skrifstofa stjórnenda.

Jarðheimar hús nr. 2: Þar er t.d. boðið upp á bíómyndir, tölvuleiki, kahoot, Just dance, youtube flakk og það er starfsfólk sem hefur valið og búið til efni fyrir börnin. Það er alltaf skiptistund hjá börnum í Jarðheimum svo að börn séu ekki of lengi á þessu valsvæði.

Eldheimar hús nr. 3: Þar er margt brallað sem tengist bakstri, mat, slím- eða leirgerð. Það er mikið skapandi starf sem fer þar fram.

Sólheimar hús nr. 4: Þar er frjálss hlutverkaleikur í boði. Oft fá ákveðnir skólar að vera þar ákveðna daga. Þá daga mega bara börn úr ákveðnum skólum velja sér það svæði.

Jökulheimar hús nr. 5: Þar er boðið upp á spil, lestur, leiki, listasmiðjur, vinaspjöll og þar fara fram barnaréttindaráðsfundir *Frostheimar eru okkar*.

Heilir dagar



Á þeim dögum þegar hefðbundið skólahald liggur niðri, svo sem á starfsdögum kennara, í jóla- og páskafríum og öðrum frídögum í skólanum, er boðið upp á þjónustu allan daginn í frístundaheimilinu. Það er hins vegar **ekki opið í Frostheimum í vetrarfríum** skólans. Á heilum dögum er opið í Frostheimum frá 8:00 – 17:00. Greiða þarf aukalega fyrir þjónustu fyrir hádegi þessa daga, en sótt er um viðbótarvistun á heilum dögum í gegnum Völu (www.vala.is). Skráning fyrir heila daga er auglýst í tölvupósti með góðum fyrirvara. Rík áhersla er lögð á að foreldrar láti vita hvort barn mæti eða mæti ekki þá daga sem skipulagt skólastarf liggur niðri, óháð því hvort nýta á viðbótarvistun að morgni eða fast pláss eftir hádegi svo best gangi að manna vaktirnar og skipuleggja dagskrá. Athygli er vakin á því að ekki er tekið við óskráðum börnum á heilum dögum. Mikilvægt er að börnin komi klædd eftir veðri og með nægilega mikið nesti (oftast morgun- og hádegisnesti).

Á heilum dögum förum við oft með börnin í ferðir en erum alltaf í húsi á foreldraviðtalsdögum.

Heimasíða, samfélagsmiðlar og tölvupóstur



Upplýsingaflæði er okkur mikilvægt. Við höldum úti heimasíðu og sendum reglulega pósta með fréttum af starfinu, sem og aðra tilfallandi tölvupósta til foreldra. Mjög mikilvægt er að foreldrar gefi upp rétt netfang við umsókn í Völu og ágætt ef foreldrar skoða það pósthfang reglulega. Hægt er að senda póst á netfangið **frostheimar@reykjavik.is**

Frostheimar notar einnig samfélagsmiðla. Frístundaheimilið er með Facebook-hóp. Þar koma inn fréttir, tilkynningar og innsýn í starfið. Við hvetjum ykkur til að fylgjast með á þeirri síðu, en hún er lokuð og einungis foreldrar og forsjáraðilar eru samþykktir. Allt mikilvægt kemur þó einnig fram í tölvupósti.

[Facebook hópur - upplýsingasíða fyrir foreldra og forsjáraðila](#)

Tilkynningar til frístundaheimilisins:



Samstarf við skóla



Samstarf við skóla er margþætt og snýr bæði að innri og ytri málefnum frístundaheimilisins. Það er samstarfssamningur á milli Frostheima og skólana sem skólastjórar og forstöðukona

undirrita. Forstöðukona frístundaheimilis situr samráðsfundi með skólustjórnendum. Á þeim fundum eru tekin fyrir margvísleg málefni, s.s. þjónusta við börn, samstarf á óhefðbundnum skólalögum og annað samráð.

Réttindafrístund



Forfallatilkynningar eru alfarið á ábyrgð foreldra. Börn eiga ekki að tilkynna okkur að þau séu ekki á leið í Frostheima eða séu að fara með vinum sínum heim, það er alfarið á ábyrgð foreldra að láta okkur vita. Þetta er hægt að gera með því að senda tölvupóst, sms eða hringja í frístundaheimilið. Nauðsynlegt er að tilkynna forföll barns svo við þurfum ekki að

rekja eftir börn sem mæta ekki til okkar. Ekki er þó nauðsynlegt að tilkynna um veikindi ef þau eru tilkynnt til skólans að morgni.

Frístundir: Foreldrar bera ábyrgð að láta okkur vita ef barn á að labba sjálf í aðrar frístundir (t.d. á æfingar), ef breytingar eru á frístundum barna eða þau fá leyfi til að sleppa æfingu.

Tómstundartafla: Í anddyri Frostheima er tómstundartafla sem hefur lista af æfingum og öðrum tómstundum sem börnin stunda utan tíma Frostheima. Hægt er að skrá börnin á þessa lista með því að senda tölvupóst á netfang Frostheima. Þegar það hefur verið gert skráum við þau á listana og starfsmaður á töflu sér þá hvaða börn eiga að fara á æfingar eða aðrar tómstundir hverju sinni og lætur börnin vita að þau þurfi að gera sig til. Einnig hjálpar þetta börnunum að vita hvenær þau eiga að fara á æfingar þar sem taflan er þeim sýnileg.

„Má ég hringja“?

Í Frostheimum spyrja börnin stundum hvort þau mega hringja heim. Það er oft mikið álag á símanum og þess vegna höfum við ekki tök á að leyfa börnunum að hringja heim nema erindið sé mjög mikilvægt, t.d. eitthvað gleymdist heima eða óvíst er hvort barnið á að labba heim eða er sótt. Börnin fá ekki leyfi til að hringja heim úr Frostheimum til þess að spyrja um leyfi til að leika með öðrum börnum eftir frístund. Við biðjum foreldra að sýna þessari reglu skilning og hvetjum til þess að slíkar heimsóknir séu skipulagðar heima og við látin vita með símtali eða tölvupósti.

Útbúnaður barna: Mikilvægt er að börn séu klædd eftir veðri þegar þau eru í Frostheimum. Það eru undantekningartilvik ef við förum ekki út. Ef barn hefur verið veikt og á að vera inni er mikilvægt að foreldrar láti vita af því, með því að senda barnið með miða, hringja, senda sms eða tölvupóst.

Óskilamunir: Í Frostheimum er mikið um óskilamuni og hrannast þeir upp þegar líða tekur á veturinn. Starfsfólk er duglegt að setja merkt föt á snaga barnanna, en ef þau eru ómerkt eru þau sett í óskilamunahilluna. Við hvetjum ykkur til að kíkja í hana þegar þið komið að sækja börnin. Ef óskilamunir eru ekki sóttir fara þeir í Rauða krossinn. Við látum alltaf vita með fyrirvara hvenær það er gert.

Umhverfið:

Við viljum biðja ykkur að hvetja börnin til þess að ganga frá eftir sig þegar þau eru sótt, svo það bitni ekki á öðrum börnum eða starfsfólki að ganga frá eftir þau. Við mótum umhverfið okkar og okkur líður betur í snyrtilegu umhverfi.

Annað:

Símar eru ekki leyfilegir á Frostheimatíma og þurfa því að vera í töskunni á meðan (ef barn er með slíkan). Ef foreldrar þurfa nauðsynlega að ná í börnin, þá er hægt að hringja í Frostheima. Ef börn eru með síma eða símaúr, þá geta þau hringt heim í lok dags (t.d. til að láta vita að

þau séu að leggja af stað heim eða annað slíkt) í viðurvist starfsmanns. Þetta er gert öryggisins vegna, við viljum alltaf vita þegar börn fara heim og með hverjum.

Ef að börn mæta með hjól, hlaupahjól, leikföng, pening, síma eða annað þá er það á þeirra ábyrgð. Ef börn eru á hjóli, hlaupahjóli eða línuskautum í Frostheimum verða þau að vera með hjálm.

Frostheimar er réttindafrístund UNICEF. Réttindaskólar og réttindafrístund er heildræn nálgun og samstarfsverkefni á milli skóla og frístundar. Hér má sjá slóðina að Barnasáttmálanum [Barnasáttmáli Sameinuðu Þjóðanna](#).

Frostheimar hlaut viðurkenningu og vottun sem réttindafrístund á **30 ára afmæli Barnasáttmálans, þann 20. nóvember 2019**.

Barnaréttindavika: er þemavika sem haldin er á hverju ári í kringum afmæli Barnasáttmálans í nóvember.

Jólamarkaður: á hverju ári er haldinn jólamarkaður í Tjörninni til styrktar SOS barnaþorps. Vikurnar á undan hafa börnin í frístundaheimilunum fönðrað og útbúið alls kyns vörur og varning sem þau selja foreldrum og velunnurum. Frostheimar styrkja stuðningsbarnið Dessalegn. Þið fáið að kynnast honum betur í vetur. Jólamarkaðurinn er í byrjun desember.



Þemavikur: Frostheimar er með þemavikur í hverjum mánuði, hér má sjá vikurnar sem við erum með: *heilsuvika, umhverfisvika, vísinda- og tilraunavika, miðlalæsisvika, fjölmenningsvika, barnaréttindavika, barnamenningsvika og fjölbreytileikavika*.

Barnamenningshátíð: Frostheimar tekur þátt í Barnamenningshátíð í Reykjavík á hverju ári.

Regnbogahlaup: Það hefur skapast hefð fyrir því að halda Regnbogahlaup í fjölbreytileikavíkunni og er það séreinkenni frístundaheimila Tjarnarinnar en þau eru öll **regnbogavottuð**.

Þar er fjölbreytileikan fagnað með því að hlaupa í gengum Regnbogann (litaduft) á Ægisíðu. Hvert frístundaheimili er með sinn einkennislit og einkennislitur Frostheima er appelsínugulur. Öllum foreldrum/forsjáraðilum er frjálst að mæta og taka þátt í gleðinni á þessum degi.

Frístundakort



Markmið og tilgangur Frístundakortsins er að öll börn og unglingar í Reykjavík frá 6 - 18 ára geti tekið þátt í uppbyggilegu frístundastarfi óháð efnahag eða félagslegum aðstæðum.

Frístundakortinu er ætlað að auka jöfnuð í samfélaginu og fjölbreytileika í iðkun íþróttá-, lista og tómstundastarfsemi. Styrkurinn er 75.000 krónur á barn á ári en ekki er um beingreiðslur til forráðamanna að ræða, heldur hafa þeir rétt til að ráðstafa tilgreindri upphæð í nafni barns síns til niðurgreiðslu á þátttöku- og æfingagjöldum. Bent er á að ekki er mögulegt að flytja styrkinn milli ára. Börn sem verða sex ára á árinu eiga rétt á styrk frá 1. janúar það ár og út árið sem þau eru 18. Einstaklingar sem orðnir eru 18 ára þurfa að skrá sig sjálfir inn í Rafræna Reykjavík til þess að ráðstafa styrknum.

Hér er slóð um frekari upplýsingar um frístundarkortið: <https://reykjavik.is/fristundakortid>