# ZÁKLADNÁ ŠKOLA S MATERSKOU ŠKOLOU LIKAVKA

**NÁRODNÝ AKČNÝ PLÁN NA PREVENCIU OBEZITY**

Plán práce na školský rok 2021/2022

# 1 Národný akčný plán na prevenciu obezity

## 1.1 Charakteristika

 Slovenská republika na základe podpísania Európskej charty boja proti obezite (ďalej len „ charta“ ), na ministerskej konferencii 16. novembra 2006 v Istanbule ako reakciu na výzvu, ktorú pre zdravie predstavuje epidémia obezity, prijala na zasadnutí vlády Slovenskej

republiky 9. januára 2008 Národný program prevencie obezity. Týmto krokom zároveň vláda

Slovenskej republiky potvrdila, že zdravotníctvo a zdravie obyvateľov Slovenskej republiky

je jej prioritou.

 Slovenská republika svojou účasťou a aktívnym vystupovaním týmto deklarovala záväzok posilniť aktivity zamerané na boj proti obezite v súlade s chartou a posunúť túto problematiku medzi prioritné body. Ciele a úlohy vyplývajúce z Národného programu prevencie obezity boli plnené najmä prostredníctvom špecifických rezortných plánov, či programov, ktoré boli zverejnené Uznesením vlády číslo 19/2011 „Správy o plnení

Národného programu prevencie obezity v Slovenskej republike za roky 2008 - 2010“a Uznesením vlády číslo 294/2014 „Správy o plnení Národného programu prevencie obezity v Slovenskej republike za roky 2010 - 2013“.

 Na základe vyššie uvedených správ je vytvorený Národný akčný plán na prevenciu obezity na roky 2015 – 2025, ktorý tematicky vychádza z Národného programu prevencie obezity.

## 1.2 Zámer

 Zámerom Národného akčného plánu v prevencii obezity na roky 2015 –2025 je posilniť aktivity vyplývajúce zo „Správ o plnení národného programu prevencie obezity v Slovenskej republiky za roky 2010 –2014“ a vytvoriť spoločensky prospešný systém, ktorý

povedie k zníženiu incidencie a prevalencie nadhmotnosti a obezity v populácii a eliminuje

epidemický výskyt nadhmotnosti a obezity.

 Sekundárnym efektom programu je vo vzájomnej interakcii s preventívnymi programami, špecificky orientovanými na vybrané chronické neprenosné ochorenia, zníženie počtu nových prípadov ochorení súvisiacich s nadhmotnosťou a obezitou, ako aj zníženie výskytu a vplyvu ostatných modifikovateľných rizikových faktorov týchto ochorení v súlade s „**Odporúčaniami zdraviu prospešných pohybových aktivít vo všetkých sektoroch“** a WHO akčnom pláne pre implementáciu európskej stratégie pre prevenciu a kontrolu neprenosných ochorení 2012−2016.

## 1.3 Výskyt nadhmotnosti a obezity v Slovenskej republike

 Z výsledkov štúdie EHES – European Health Examination Survey – Zisťovanie zdravia Európanov v Slovenskej republike u dospelej populácie vo veku od 15 do 64 rokov v roku 2011, trpí na Slovensku obezitou 13-15 % detí vo veku od 11 do 15 rokov, nadhmotnosťou

20% vo vekovej kategórii od 18 do 24 rokov, obezitou 41,74 % ľudí od 55 do 64 rokov, v skupine od 18 do 64 rokov trpí obezitou 25,6 % a 36,2 % nadhmotnosťou.

 Dôsledky nadhmotnosti a obezity v Európe sú neúprosné: prevalencia obezity od roku 1980 sa viac ako strojnásobila v mnohých európskych krajinách a tento nárast je sprevádzaný

nárastom chronických neprenosných ochorení. Posledné odhady ukazujú, že v EÚ (ďalej len

„EÚ“) dochádza k približne 2,8 miliónom úmrtí ročne v dôsledku príčin súvisiacich s nadhmotnosťou a obezitou. Z tohto dôvodu je potrebné apelovať na obyvateľov prostredníctvom osvetovej a preventívnej činnosti zameranej na zlepšenie a posilnenie zdravia

počas celého života a nielen už pri manifestných zdravotných ťažkostiach. Preventívne intervencie zamerané na deti a mladých ľudí znamenajú návratnosť investícií v rámci liečebnopreventívnej starostlivosti o cca 6-10%, ak sú intervencie realizované už v ranom

veku.

 Súčasný demografický vývoj v Európe s vyšším podielom staršej populácie naznačuje, že

investície v rámci liečebno-preventívnej starostlivosti budú kontinuálne narastať. Na základe výsledkov VII. celoštátneho antropometrického prieskumu v roku 2011, realizovaného Úradom verejného zdravotníctva SR v Bratislave v roku 2013, v spolupráci s Ústavom hygieny LF UK v Bratislave je zrejmé, že v porovnaní s rokom 2001 došlo takmer v

o všetkých sledovaných vekových skupinách chlapcov aj dievčat, s výnimkou 16 ročných

dievčat, k štatisticky významnému zvýšeniu priemernej telesnej hmotnosti, u chlapcov v

rozsahu od 1,6 do 5 kg a u dievčat od 0,6 do 3,4 kg. U chlapcov sú vysoké prírastky nielen v

10.- 15. roku, kedy zaznamenávame ešte rastovú akceleráciu, ale významne vyššie (o 2,9 –

3,8 kg) sú i v 16. –18. roku, kedy výška stagnuje respektíve je nižšia oproti roku 2001.

Kým v roku 2001 boli 18 roční chlapci v priemere o 0,6 kg ťažší ako v roku 1991, v roku 2011 boli oproti roku 2001 ťažší o 3,8 kg. Priemerná hmotnosť dievčat je v 18. roku vyššia oproti roku 2001 o 1,7 kg . Medzi predchádzajúcimi dvomi dekádami 1991 a 2001 bol rozdiel v 18. roku nevýznamný, iba 0,15 kg. Pri poslednom meraní sme intersexuálne rozdiely v telesnej hmotnosti chlapcov a dievčat v zmysle vyšších hodnôt u dievčat v priebehu puberty

nezaznamenali. Vo všetkých vekových skupinách boli chlapci ťažší respektíve v 10. roku majú rovnakú priemernú hmotnosť. V 18. roku života sú chlapci oproti dievčatám v priemere

ťažší o 14,8 kg.

## 1.4 Hlavné ciele

V súlade so Strategickým rámcom starostlivosti o zdravie pre roky 2014 –2030:

**Cieľ č. 1.**

-znížiť mieru obezity populácie zo súčasného 16,9 % obéznych z celej populácie

Slovenskej republiky na 15,8 % podľa OECD. Cieľ vychádza z EU akčného plánu

detskej obezity 2014 –2020, ktorým je prispieť k zastaveniu nárastu nadhmotnosti a

obezity u detí a mladých ľudí (od 0 do 18 rokov) a dospelých prostredníctvom opatrení v oblastiach výživy a pohybovej aktivity do roku 2025.

**Cieľ č. 2.**

-zníženie nedostatku fyzickej aktivity v kontexte Globálneho akčného plánu pre prevenciu a kontrolu chronických ochorení 2013 –2020.

# 2 Prioritné oblasti a opatrenia Národného akčného plánu v prevencii obezity na roky 2015 –2025

 Prioritné oblasti Národného akčného plánu v prevencii obezity na roky 2015 – 2025 sa

týkajú dvoch hlavných rizikových faktorov chronických neprenosných ochorení:, ktorými sú

výživa a fyzická aktivita. Výživa a telesná aktivita ovplyvňujú zdravie spoločne aj nezávisle.

Hoci účinky stravovania a telesnej aktivity na zdravie sa často ovplyvňujú, najmä vo vzťahu k

obezite existuje dodatočný zdravotný úžitok, získaný z telesného pohybu, ktorý je nezávislý

od stravovania a výživy; a zároveň existujú významné stravovacie riziká, ktoré sa nevzťahujú

na obezitu. Zdravie je kľúčovým určujúcim faktorom rozvoja a ekonomického rastu spoločnosti.

 Ústrednou úlohou je spolupráca s ostatnými zainteresovanými subjektmi a partnermi s cieľom vytvoriť prostredie, ktoré umožňuje a podporuje také zmeny v správaní sa jednotlivcov, rodín a komunít, ktoré sú zdraviu prospešné a ktoré budú viesť k zníženiu chorobnosti a úmrtnosti.

## 2.1 Podpora zdravého štartu do života

**Priorita: Zabezpečiť účinný prístup v rannom štádiu čo najskôr**

 Hmotnosť matky do tehotenstva a jej priberanie na hmotnosti počas tehotenstva sú dva z najdôležitejších prenatálnych faktorov obezity detí. Dojčenie je považované za najlepšiu voľbu pre matky, novorodencov a dojčatá, poskytuje nutričné a zdravotné výhody, ako

napríklad vyššiu odolnosť voči infekciám. Výskum taktiež potvrdzuje, že deti, ktoré sú

dojčené, majú znížené riziko obezity v neskoršom veku.

 V záujme zabezpečenia optimálnej podpory zdravia počas prvých rokov života dieťaťa je

nevyhnutné venovať zvýšenú pozornosť vzdelávaniu a odbornej príprave zainteresovaných,

zdravotnej starostlivosti a starostlivosti o deti všeobecne; taktiež je potrebné zdôrazniť

význam primárnej prevencie, ktorá by mala eliminovať rizikové faktory,

vedúce k vzniku nadhmotnosti.

**2.2 Podpora zdravšieho prostredia v školách**

**Priorita: Ustanoviť zdravie ako prioritu na školách**

 Deti a mladí ľudia trávia väčšinu svojho dňa v škole a v rámci stravovania zvyčajne konzumujú aspoň jedno jedlo denne prinesené z domu alebo poskytované v rámci zariadenia školského stravovania. Zdravé prostredie v školách je dôležitým prvkom pri riešení otázky

nadhmotnosti a obezity u detí a mladých ľudí. Z týchto dôvodov by sa pozornosť mala

zamerať na to, aby jedlá, poskytované v rámci školského stravovania, spĺňali kritériá kladené

na vyváženú výživu.

## 2.3 Tvorba zdravej voľby

**Priorita: Zabezpečiť širokú dostupnosť zdravej voľby potravín pre deti**

 Vhodná denná skladba potravín určená na konzumáciu je v súlade s odporúčanými

výživovými dávkami v spolupráci zainteresovanými rezortmi.

## 2.4 Obmedzenie marketingu a reklamy deťom a mládeže

**Priorita: Obmedziť vystavenie detí reklame na jedlo/nápoje s vysokým obsahom tukov,**

**cukrov a soli**

 S cieľom riešiť nadhmotnosť a obezitu u detí a mladých ľudí, je potrebné riešiť otázku

marketingu potravín s vysokým obsahom tukov, cukrov a soli, cielene u týchto vekových

skupín. Zatiaľ, čo dospelí môžu rozpoznať kedy sú terčom reklamy, deti a mladí ľudia

nemusia nevyhnutne rozlíšiť reklamy a karikatúry. Deti sú zvlášť vnímavé a predstavujú

ľahko ovplyvniteľnú cieľovú skupinu, pokiaľ ide o negatívnu reklamu podporujúcu rozvoj

nezdravých stravovacích preferencií.

## 2.5 Informovanie rodiny

**Priorita: Informovať a vzdelávať rodičov detí o vyváženom spôsobe stravovania a tzv.**

**s právnej voľbe potravín**

 V snahe vytvoriť celoživotný vyvážený spôsob stravovania a zdravé životné návyky je

potrebné začať uplatňovať intervencie od najútlejšieho veku s cieľom zvrátiť negatívne trendy výskytu nadhmotnosti a obezity u detí a mladých ľudí. Analýza údajov generovaných vo výskumnom projekte ENERGY ukázala, že faktory vedúce k nesprávnemu správaniu môžu byť výsledkom celého radu dôležitých faktorov na úrovni

jednotlivca, domáceho a školského prostredia. Vplyv rodičov (formou vzoru, podporovateľa,

stanovením pravidiel a hraníc s pomocou podnetných návykov rodičov) sa zdá byť rozhodujúcim.

## 2.6 Podpora fyzickej aktivity

**Priorita: zvýšiť pravidelnú účasť detí pri športe alebo iných fyzických aktivitách**

 Fyzická aktivita hrá dôležitú úlohu pri udržiavaní zdravého životného štýlu. Existuje

množstvo dôkazov o pozitívnom vzťahu medzi fyzickou aktivitou a duševným zdravím,

duševným vývojom a kognitívnymi procesmi. Nielenže sú dostatočné a kvalitné hodiny

telesnej výchovy s riadnym povzbudením a posúdením pokroku žiakov nutnosťou, ale „prostredie podporujúce fyzickú aktivitu" sa musí vytvoriť poskytnutím prístupu do

priestorov pre aktívnu hru ako je školský dvor a športové haly. Aktívne prestávky by sa mali

podporovať ako súčasť rozvrhu školy. Je potrebné zvýšiť počet hodín telesnej výchovy a

rovnako zvýšiť ich kvalitu, nakoľko Slovensko patrí k členským štátom EÚ s najnižším počtom hodín telesnej výchovy. Je potrebné okrem zamerania sa na budovanie pohybových

návykov v rannom veku aj na vybudovanie športových areálov a kvalitu telesnej výchovy.

## 2.7 Monitorovanie a hodnotenie

**Priorita: Monitorovať a hodnotiť výživový stav detí/ dospelých a ich správanie**

 Rozvíjanie a riadenie cielených opatrení je možné na základe monitorovania

 zdravotného stavu a správania sa detí a mladých ľudí vo vzťahu k výžive a fyzickej aktivite.

Nástroje monitoringu a hodnotenia budú rozvíjané, rovnako ako zdravotné ukazovatele, aby sa preskúmala implementácia EU Akčného plánu detskej obezity na konci roka 2020.

 Jednotlivé zdravotné ukazovatele budú zahrnuté v prípravnej fáze štúdie COSI, do ktorej sa Slovenská republika zapojí od septembra 2015. Pre dospelú populáciu je potrebné

vypracovať databázu osvedčených postupov na miestnej, národnej úrovni, použijúc WHO

NOPA nástroje "bodovania" prostredníctvom Národného prieskumu a údajov surveillance

podľa výsledkov prieskumu EHIS a zvolenej metodiky.

# 3 Ciele školského programu

 **Cieľ národného akčného plánu na prevenciu obezity** v školskom roku 2021/2022 na

našej škole bude zlepšiť zdravotný stav žiakov . Poskytnúť žiakom informácie o zdravotne

bezpečných potravinách, ktoré umožnia správnu výživu. Snažiť sa zmeniť stravovacie zvyklosti - motivovať žiakov ku konzumácii ovocia a zeleniny a mliečnych výrobkov. Zmeniť

ich postoj k vlastnému zdraviu. Zabezpečiť vzdelávanie a dostatočné poskytovanie

informácií o zásadách správnej výživy, výživovej skladbe potravín, nových druhov potravín a

o rizikách z nesprávnej skladby stravy s cieľom vybudovania zodpovedného postoja k vlastnému zdraviu a odstránenia nesprávnych stravovacích návykov u

žiakov. Neustále viesť žiakov k sebapoznávaniu, k psychohygiene – kde psychický a duševný stav sa v plnej miere odráža na zdraví alebo chorobe. Stále podporovať pohybové aktivity našich žiakov i v krúžkovej a mimoškolskej činnosti.

 Cieľom bude tiež vytvoriť prospešný systém, ktorý povedie k zníženiu nadhmotnosti a

obezity našich žiakov, tiež eliminovať súčasný výskyt nadhmotnosti a obezity a bude sa

podieľať na znížení nových prípadov ochorenia súvisiacich s obezitou. Pre dosiahnutie

stanovených cieľov, boli stanovené štyri základné oblasti, v ktorých budú vykonávané

aktivity školy. Týmito oblasťami sú výživa, pohybová aktivita, informatívne a poradenské

programy a prezentácie a aktivity

## 1.Výživa

Opatrenia pre oblasť výživy sú zamerané na:

* zníženie príjmu energie zo všetkých tukov,
* obmedzenie spotreby živočíšnych tukov, najmä mäsa a mäsových výrobkov,
* obmedzenie spotreby tučných mliečnych výrobkov,
* zvýšenie spotreby rýb, kyslomliečnych výrobkov s nízkym obsahom tuku,
* zníženie príjmu energie z voľných cukrov,
* zvýšenie spotreby zeleniny a ovocia v čerstvom prírodnom stave,
* zvýšenie spotreby strukovín, celozrnných výrobkov a orechov,
* dodržiavanie pitného režimu.

## 2. Pohybová aktivita

 Úroveň pohybovej aktivity žiakov nedosahuje potrebnú úroveň a zdraviu prospešná,

kondičná pohybová aktivita nie je súčasťou ich bežného denného programu. Príčiny tohto

stavu sú rôzne, no hlavnou príčinou tohto stavu je určite nedostupnosť športovísk pre všetkých žiakov a nedostatočná úroveň ich zdravotného povedomia.

V oblasti pohybovej aktivity sú opatrenia zamerané na:

* zníženie počtu žiakov, ktorí nevykonávajú žiadnu pohybovú aktivitu,
* zvýšenie počtu žiakov, ktorí vykonávajú aspoň 30 minút zdraviu prospešnej pohybovej aktivity denne,
* využívanie všetkých dostupných možností na vykonávanie pohybovej aktivity,
* umožniť žiakom voľné využívanie všetkých dostupných športovísk,
* umožniť žiakom rozvíjať pohybovú aktivitu formou záujmovej činnosti žiakov,
* voľno-časové aktivity zamerať na zmenu životného štýlu, organizovať športové aktivity a vzdelávanie v oblasti zdravej výživy.

## 3.Informatívne a poradenské programy

 Cieľom aktivít a úloh je výchova k zdravému spôsobu života, formovanie zdravého životného štýlu, dosiahnutie trvalej zmeny prístupu ku zdraviu. Za týmto účelom každoročne

organizujeme na škole niekoľko podujatí a aktivít, ktorých cieľom je:

* zvyšovať zdravotné povedomie žiakov,
* voľnočasové aktivity zamerať na zmenu životného štýlu, organizovať vzdelávanie v oblasti zdravej výživy,
* propagovať zdravý životný štýl,
* zamedziť vznik diskriminácie na škole v dôsledku nadhmotnosti alebo obezity,
* vytvoriť zdravie podporujúcich podmienok pre zamestnancov.

## 4. Prezentácie a aktivity

 V rámci plnenia Národného akčného plánu na prevenciu obezity sa naša škola podieľa na

realizácii projektov a programov:

* účelové cvičenia,
* športové krúžky, rôzne športové súťaže,
* prezentácia tried na tému –„Svetový deň výživy –obezita a jej dopad na organizmus“,

 Za najdôležitejšie považujeme motivovať a vyzývať mladú populáciu všetkých vekových

kategórií, aby sa zapájala a plnila doterajšie i pripravované aktivity. Preventívne opatrenia v boji proti nadváhe a obezite majú svoj význam. Nevyhnutné je však začínať s osvetou už u detí, u ktorých je možné najľahšie dosiahnuť zmenu spôsobu života. Národný akčný plán je celospoločenskou iniciatívou. Pozitívne výsledky si vyžadujú spoluprácu a zodpovednosť všetkých zainteresovaných sektorov. Zapojením sa prispejeme k zmene súčasnej situácie.

Zameriame sa na budovanie :

**Zručností :**

 Zo zručností je to napríklad zručnosť a schopnosť vnímať potreby svojho tela –potrebu

správneho pohybu, schopnosť kontrolovať príjem a výdaj energie. . Tieto zručnosti deťom

pomáhajú:

-porozumieť potrebám svojho tela,

-porozumieť, že zdravý životný štýl cestou, ako zlepšiť vlastný život a život ostatných,

-porozumieť sebe,

-uskutočňovať správne pohybové aktivity a aplikovať správnu životosprávu vo svojom živote.

**Vedomostí:**

 K vedomostiam možno zaradiť poznatky o zdravej životospráve, psychohygiene a

pravidelnom športovaní. Tieto poznatky pomáhajú deťom chrániť si ich vlastné zdravie.

**Postojov:**

 Z postojov je potrebné formovať:

-uvedomenie si seba samého, schopnosťou mať rád seba takého akým som a mať rád iných,

-poznanie, že zdravie sa ťažko buduje, ale ľahko sa stráca,

-proces rozhodovania, konania a preberania zodpovednosti za svoje zdravie.

 Takéto postoje pomáhajú deťom morálne sa vyvíjať a pripravujú ich na pozitívnu participáciu v spoločnosti.

 Výchovu a vzdelávanie k prevencii proti obezite v škole budeme usmerňovať tak, aby sa

stala integrálnou súčasťou celoživotného procesu podpory zdravého životného štýlu. Je dôležité vedieť, čo mám robiť, aby moje telo bolo v takom stave, ktorý mi zaručí silu a dobrý

pocit - teda zdravie .

 Vo výchove a vzdelávaní k prevencii proti obezite a k zdravému životnému štýlu na našej

škole, by si mal žiak osvojiť vymedzené základné pojmy a zručnosti na aplikačnej úrovni prostredníctvom zážitkového učenia. Vzdelávanie detí k prevencii proti obezite a k zdravému

životnému štýlu s reálnym výsledkom je možné len v prípade, že proces vzdelávania bude

prebiehať v súlade s princípmi zdravej školy. Dôležité je naučiť sa porozumieť, čo konkrétne

zdravie znamená a aký má pre človeka zmysel. Preto budú naši pedagogickí zamestnanci

školy pracovať so žiakmi takým spôsobom, ktorý im pomôže udržať alebo vybudovať

základy zdravia.

# PLÁNOVANÉ AKTIVITY ZAMERANÉ NA PREVENCIU OBEZITY V ŠKOLSKOM ROKU 2021/2022 :

**September:**

-triednické hodiny využiť na propagáciu zdravého života a na pobyt a pohyb v prírode

-zapojiť sa do mliečneho programu

-25. september - Svetový deň mlieka na školách - nástenka

**Október:**

-pri príležitosti Svetového dňa výživy vyhlásiť „Svetový deň výživy“ zameraný na

spotrebu ovocia a zeleniny, obohatenie stravy o minerály a vlákninu, dodržiavanie

pitného režimu

-21. október Svetový deň jablka – prezentácia a ochutnávka rôznych odrôd jabĺk

-urobiť prieskum stravovacích návykov žiakov na 1. stupni „Správny jedálniček“.

**November:**

-realizovať rozhlasovú reláciu na tému „Zdravý životný štýl“

**December**:

-prevencii obezity venovať triednickú hodinu

**Január**:

-spoločná guľovačka, súťaže na snehu, turistika

**Február**:

-lyžiarsky výcvik 8. ročník

**Marec:**

-20. marec - Svetový deň ústneho zdravia – deň bez sladkostí, prevencia pred zubným kazom

-25. marec –Svetový deň vody – potreba vody v našom živote, zdravá voda verzus sladké nápoje - rozhlasová relácia, nástenka

**Apríl:**

-týždeň zdravia – zdravý životný štýl, triedne aktivity

**Máj**:

-18. máj –Svetový deň mlieka –výtvarná súťaž žiakov 1.stupňa

**Jún**:

-Organizovanie koncoročných výletov a exkurzií s cieľom upevniť vzťahy v kolektíve

a medzi žiakmi a učiteľmi, zregenerovať organizmus fyzicky aj psychicky

Plnenie národného akčného plánu v prevencii obezity na roky 2015 –2025 sa bude

uskutočňovať aj v rámci vyučovacích predmetov: prírodoveda, pracovné vyučovanie, domov

a práca, biológia, geografia, chémia, svet práce, telesná výchova, triednická hodina, ako aj v rámci športových záujmových útvarov aj zasadnutí žiackej školskej rady.

**Projekt schválený riaditeľom základnej školy:** Mgr. Ľuboš Birtus

Dňa: .................................

S**vojím podpisom potvrdzujem, že som sa oboznámil/a s projektom „Prevencia obezity“ a budem ju realizovať vo svojom výchovno-vzdelávacom procese:**

1. Mgr. Viera Bakošová ............................................................

2. Mgr. Jana Baranová ...........................................................

3. Mgr. Ľuboš Birtus ............................................................

4. Mgr. Danica Blašková .............................................................

5. PaedDr. Monika Brtková ............................................................

6. Mgr. Iveta Čutková ............................................................

7. Mgr. Lívia Fillová, PhD ............................................................

8. PaedDr. Daniela Jurčinová ............................................................

9. Mgr. Marek Jurčo .............................................................

10. Mgr. Jana Koledová................................................................

11. Mgr. Branislav Lastič .............................................................

12. PaedDr. Marta Majková ............................................................

13. Mgr. Veronika Ondečková .............................................................

14. Mgr. Mariana Pavelková .............................................................

15. PaedDr. Bibiana Peniaková .............................................................

 16. Mgr. Katarína Pudišová ......................................................

17. Mgr. Natália Straková .............................................................

18. Mgr. Elena Strnisková ..............................................................

19. Miroslava Šatarová ..............................................................

 20. Mgr. Katarína Štrbáňová .............................................................