

**UNIVERZITA KARLOVA**  
**Pedagogická fakulta**  
**Katedra biologie a environmentálních studií**

**Posudek oponenta BAKALÁŘSKÉ PRÁCE**

Předložil(a) student(ka): **Kristýna Hnízdilová**

Oponent bakalářské práce: **RNDr. Ing. Edvard Ehler, Ph.D.**

Název: **Příjem tekutin u učitelů – kvantita a kvalita pitného režimu během pravidelné školní výuky**

### **1. CÍLE A HYPOTÉZY:**

Bakalářská práce Kristýny Hnízdilové se zabývá pitným režimem učitelů. Obecné cíle si práce klade v první, úvodní, kapitole. Další konkrétní cíle najdeme v kapitole 8.1. Zde si autorka klade jeden hlavní a 7 dílčích cílů. Ke každému dílčímu cíli je přiřazena výzkumná otázka a výchozí předpoklad. Jedná se tedy v podstatě o 7 hypotéz (které by se daly trochu zhustit asi na 4 kousky). Autorce viditelně vyhovuje postupovat systematicky, a to je patrné ve všech částech práce. S tím nemám problém, určitě je metodologicky práce zvládnutá velmi dobře. Cíle práce se podařilo naplnit.

### **2. OBSAHOVÉ ZPRACOVÁNÍ:**

Jedná se o práci velmi rozsáhlou, která má i vlastní nosnou výzkumnou část. Členění je tedy klasické, tak jak ho známe především z diplomových prací, na část teoretickou a část praktickou. Teoretická část začíná tzv. od píky – definicemi pitného režimu a osoby učitele. Následující části už jsou relevantnější a autorka popisuje fyziologii příjmu tekutin, jejich koloběh v těle a vliv na zdraví člověka. Vše pěkně odcitované hlavně českými fyziologickými učebnicemi. Některé podkapitoly jsou psány jen podle v podstatě jednoho zdroje, což se pak projevuje opakovanými citacemi stejné položky za každým odstavcem. Ale to pouze výjimečně (kap. 3.1). Teoretická část si však udržuje vysokou kvalitu ve všech částech a nemám s ní problém. Zajímavá a pro praktickou část veledůležitá je kapitolka 6, Doporučený příjem tekutin. Zde autorky tyto doporučení uvádí z různých zdrojů (WHO + několik prací od českých autorů). Ze všech těchto doporučení jasně vyplývá, že potřeba je individuální a leží někde v rozmezí 1–5 litrů/den. Myslím, že již toto vágní určení normy mělo autorku „trknout“, dřív než se pustila do náročné praktické části. Až úsměvně pak někde působí citování různých svazů výrobců vod a minerálek k pitnému režimu (Svaz výrobců nealkoholických nápojů doporučuje pít až 5 l minerálních vod denně (!) – samozřejmě, copak asi bude doporučovat Svaz výrobců piva?!).

V praktické části autorka popisuje svůj výzkum pitného režimu u učitelů MŠ, ZŠ a gymnázií. Opět postupuje velmi systematicky. Metodologie, popis souboru, popis sběru dat (použila dvě metody – kvantitativní dotazník, kvalitativní záznamový arch). Popis výsledků a jejich rozbor a navázání na výzkumné otázky. Škoda, že od respondentů nesebrala alespoň věk a určení pohlaví, výsledky by mohly být zajímavější a třeba biologicky relevantnější. Následuje diskuze, která je opět povedená. Autorka postupuje přes svých 7 výzkumných otázek a diskutuje své výsledky s literaturou.

### **3. FORMÁLNÍ ÚPRAVA:**

Práce je velmi pěkně upravena. Vyzdvihnout musím jednotný styl grafů, dobrou čitelnost textu, bezproblémovou a uniformní práci s citacemi. Drobné výtky směřují k následujícím bodům:

- Pokud jsou v textu citovány www stránky (např. oficiální weby škol), mohla by být citace udělána jako hypertextový odkaz přímo z textu.
- Občas čárky ve větách nejsou na správných místech (spíše přebývají, než že by chyběly).

Citovaná literatura, té je myslím dostačující počet. Ve většině případů se ale jedná o učebnice a různé vyhlášky/nařízení/zákony. Zahraniční odborné články nějaké najdeme, ale tady by bylo ještě hodně místa ke zlepšení a zkvalitnění práce. Jak jsem již zmiňoval – pozor na citování nevědeckých zdrojů a jejich užívání jako podporu nějakých vědeckých důkazů/závěrů.

### **4. KOMENTÁŘ VEDOUCÍHO/OPONENTA PRÁCE:**

Bakalářská práce Kristýny Hnízdilové je bezesporu kvalitní práce. Metodologicky je zvládnutá velmi dobře a autorka postupovala systematicky od začátku do konce. V tomto tedy splnila práce svůj účel. V reálném využití výsledků už si tak jistý nejsem. Učitelé pijí málo a o přestávce. Nebo také – jak autorka vyvozuje správně z pozorovaných údajů na straně 71 – učitelé nepijí (pijí méně, než udávají „standarty“ (které vlastně přesně

neexistují), protože nemají žízeň. Dalším logickým krokem by bylo ptát se na validitu normy, co však autorka nečiní. Autorku viditelně toto téma zajímá a do práce vložila velké úsilí a mnoho práce. Jak to často bývá v podobných případech, když už se to jednou udělalo, musí se výsledky využít a použít (tímto mechanismem nám pak často na hlavu dopadají různé byrokratické normy, doporučení, zákazy, příkazy atd.). Důrazně proto autorku žádám a prosím, aby takový osud její práce neměla. Nedávejte žádná doporučení, podklady pro úpravy pitného režimu do škol, pro nakupování píték, barelů, zavádění povinností/kontrol atd. Váš výzkum přesně zkoumá nepřesné normy (na malém vzorku). Navíc člověku vlastní fyziologické mechanismy nemůže několik desítek minut nebo pár hodin bez napití ohrozit. Nechte učitele, ať se napijí, až dostanou žízeň – to se historicky osvědčilo, a to je jediné doporučení, které můžete beze strachu dát.

#### **5. OTÁZKY A PŘIPOMÍNKY DOPORUČENÉ K BLIŽŠÍMU VYSVĚTLENÍ PŘI OBHAJOBĚ:**

1. Proč jste si všimla jako dalších zdrojů vody pouze polévky a nezahrnula jste další položky, které uvádíte v kapitole 4 (ovoce, zelenina, mléčné výrobky)?
2. Proč se u roztoku alkoholu ve vodě liší objemová a hmotnostní procenta?
3. Jaký je váš názor na pití žáku během vyučování ve třídě? Můžete uvést jeho pozitiva i negativa?

#### **6. NAVRHOVANÉ ZÁVĚREČNÉ HODNOCENÍ:**

**Doporučuji** k obhajobě.

V Praze, 30/5/2020

RNDr. Ing. Edvard Ehler, Ph.D.