

## **Abstrakt**

Tato bakalářská práce se zabývá monitorováním spánku prostřednictvím aplikací dostupných na platformách chytrých telefonů s operačním systémem iOS. V teoretickém přehledu popisuje především metody nelékařského sledování spánku a definuje pojem sleep-tracking. Uvádí také možné limity sebe-sledování. Výzkumná část práce se zakládá na vlastních zdokumentovaných zjištěních autorky. V rámci výzkumu jsou testovány aplikace s funkcí monitorování spánku. Zájem je orientován především na jejich vlastnosti. Práce také zkoumá konkrétní funkce, vyhodnocovaná data nebo výpovědní hodnotu těchto údajů. Veškerá data jsou získávána na základě kontinuálního testování jednotlivých aplikací. Cílem je zejména dojít ke kritickému zhodnocení těchto aplikací a posoudit, zda mohou být vyhodnocované informace nějak užitečné danému uživateli.

## **Klíčová slova**

spánek, monitorování spánku, sleep-tracking, kvalita spánku, aplikace, chytrý telefon, iOS