

UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE
Pedagogická fakulta
Katedra biologie a environmentálních studií

POSUDEK OPONENTKY BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

Předložila studentka: Veronika Žáková

Název: Spánek a zdraví

Oponentka: RNDr. Lenka Pavlasová, Ph.D.

1. CÍLE A HYPOTÉZY (uveďte, zda a jak byly cíle/hypotézy/předpoklady formulovány a zda a do jaké míry byly naplněny, resp. ověřeny):

Cíle práce jsou jasně stanoveny v úvodu, byly zcela naplněny.

2. OBSAHOVÉ ZPRACOVÁNÍ (použité metody práce, interpretace výsledků a jejich diskutování, náročnost, tvůrčí přístup, proporcionalita teoretické /rešeršní/ části a vlastního badatelského/odborného přínosu, logická struktura a provázanost, vhodnost příloh, apod.):

Předložená práce je rešeršního charakteru. Začíná základní charakteristikou spánku a bdělosti, pokračuje popisem jednotlivých fází spánku a metodami sledování průběhu spánku. Poté se autorka zabývá otázkou délky spánku a změnami jeho struktury v průběhu ontogeneze a rozdíly v cirkadiánních rytmech u jednotlivých lidí. Následuje kapitola věnovaná zdravému spánku, spánkové hygieně a léčbě poruch spánku. Autorka nezapomíná ani na popis jednotlivých poruch spánku a faktorů, které je ovlivňují včetně vlivu, které mají na ostatní složky fyzického i psychického zdraví. Text je uzavřen poměrně zdařilou diskusí a závěrem, kde se autorka mimo jiné vyjadřuje i k nutnosti osvěty v této oblasti, školní prostředí nevyjímaje. Kapitoly jsou přiměřeného rozsahu, uvedené informace jsou vyvážené a přehledné, odborně na slušné úrovni.

3. FORMÁLNÍ ÚPRAVA (jazykový projev, cizojazyčný abstrakt/summary, vhodnost výběru použité literatury, správnost citování a odkazů na literaturu, obrázky, grafy, přílohy, celková grafická úprava, přehlednost a dodržení základního formálního členění práce do kapitol, úroveň kvality tabulek, grafů, obrázků a příloh, apod.):

Práce obsahuje 41 stran textu. Jazykový projev autorky je kultivovaný, text je logicky strukturován. Použito je přiměřené množství literárních zdrojů, které jsou řádně citovány. Práce obsahuje všechny předepsané náležitosti, po formální stránce je v pořádku. Doporučovala bych možná jenom každou hlavní kapitolu začínat na nové stránce.

4. KOMENTÁŘ OPONENTA(KY) (celkový dojem, silné a slabé stránky, originalita myšlenek, možný přínos pro praxi, publikovatelnost, apod.):

Práce působí velmi dobrým dojmem, je pečlivě zpracovanou rešerší. Může sloužit jako podklad pro přípravu na výuku uvedeného tématu nebo jako osvětový text (po zveřejnění elektronické verze práce v repozitáři závěrečných prací UK).

5. NAVRHOVANÉ ZÁVĚREČNÉ HODNOCENÍ (doporučuji k obhajobě, nebo nedoporučuji k obhajobě):

Předložená bakalářská práce splňuje požadavky kladené na tento typ prací, a proto ji **doporučuji** k obhajobě.

V Praze dne 11.8.2015

RNDr. Lenka Pavlasová, Ph.D.