

## Posudek oponenta bakalářské práce katedra pedagogiky FF UK v Praze

Jméno a příjmení studenta: Tereza Kohoutová

Název práce: Psychohygiena ve škole a aplikace relaxačních technik do vyučování na základní škole

Vedoucí práce: Mgr. Tereza Bariekzahyová, Ph.D.

Oponent práce: Mgr. Martina Švandová, Ph.D.

### Technické parametry práce:

Počet stránek textu (bez příloh): 51 včetně seznamu literatury

Počet stránek příloh: 5

Počet titulů v seznamu literatury: 24 + 9 internetových zdrojů

### Formální zpracování

Jazykové vyjádření (dodržování pravopisné normy, stylistické schopnosti, zvládnutí odborných výrazů)

1	2	3	4
---	---	---	---

X			
---	--	--	--

Zacházení s odbornou literaturou a prameny (citace, parafráze, odkazy, dodržení citačních norem)

X			
---	--	--	--

Formální zpracování (jasnost tématu, rozčlenění textu, průvodní aparát, poznámky, přílohy, grafická úprava)

X			
---	--	--	--

### Metody práce

Vhodnost použitých metod v celku práce

-			
---	--	--	--

Využití empirických metod

-			
---	--	--	--

Využití praktických zkušeností

	X		
--	---	--	--

### Obsahová kritéria a přínos práce

Naplnění cílů práce

X			
---	--	--	--

Vyváženost a logická souvislost jednotlivých částí

X			
---	--	--	--

Návaznost kapitol a subkapitol

X			
---	--	--	--

Odborný vklad, použitelnost výsledků v praxi

	X		
--	---	--	--

Vhodnost prezentace závěrů práce

X			
---	--	--	--

### Metodologická a odborná připravenost k řešení problematiky

	X		
--	---	--	--

Celkové hodnocení práce (klady, nedostatky):

Předložená bakalářská práce shrnuje téma duševní hygieny učitelů a žáků a relaxačních technik využitelných v základních školách. Autorka uvedla historický kontext, neopomněla upřesnění aktuálních možností zařazení psychohygieny do školního vzdělávacího programu. Podrobněji se zabývala popisem konkrétních relaxačních technik (autogenní trénink, masáže, progresivní svalová relaxace, imaginativní cvičení apod.). V závěru nabídla několik krátkých cvičení jednoduše využitelných v průběhu vyučovacích hodin.

Na předložené práci **oceňuji**:

1. Přehled autorky o problematice relaxace, který je z textu patrný
2. Po obsahové stránce **kapitoly týkající se rizik při nácviku relaxačních technik a podmínek pro optimální relaxaci** – autorka neopomněla fakt, že v případě řízené relaxace se jedná o zacházení s psychologickými prostředky a je tedy třeba být důkladně odborně připraven pro řešení neočekávaných situací
3. Po formální stránce kvalitu zpracování kapitoly 6 – **návrh konkrétních cvičení do vyučovacích hodin je řešen invenčně a návodně** (s přesným postupem, časovou dotací, doporučením části hodiny, do níž je vhodná technika zařadit).

K textu mám tyto **připomínky**:

1. Přesahu předkládané práce do praxe by prospělo **více příkladů konkrétních cvičení** rozpracovaných do hodin (uvedeno celkem 5 cvičení)
2. V práci poněkud postrádám **zaměření rovněž na nejmladší věkovou kategorii v ZŠ** (1. - 2. třída) – připomenutí modifikací některých technik, aby byly zábavné a srozumitelné pro mladší děti (dětská jóga, příklady tematicky vhodných imaginací apod.). Popis technik totiž považuji za klíčovou část celé práce a připomenutí věkového hlediska s event. variantami různých cvičení by celé práci přidalo na preciznosti zpracování.

Otázky a náměty k diskusi při obhajobě:

Kromě reakcí na výše uvedené připomínky navrhuji pro diskusi tyto otázky:

- Které publikace v textu citovaných autorů jsou pro téma školní psychohygieny nejinspirativnější?
- Jak uvádíte o roli psychohygieny ve vzdělávacím systému ČR, „jedná se o malý, ač velmi podstatný komponent... je jen na jednotlivých školách, jakou formou budou žákům informace předávat“ (str. 23). Co byste kromě uplatnění relaxačních technik navrhla pro začlenění tématu psychohygieny do ŠVP jednotlivých škol?

Doporučení k obhajobě: práci doporučuji k obhajobě

Navrhovaná klasifikace: výborně až velmi dobře.

Datum, podpis:  
9.6.2015

Martina Švandová