

## HODNOCENÍ VEDOUCÍHO BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

Práci předložil(a) student(ka): Michaela Dorušková

Název práce: **Spánek jako složka zdravého životního stylu**

Vedoucí práce: Mgr. Václava Klímentová

<b>Předmět hodnocení</b>	<i>Výborné</i>	<i>Velmi dobré</i>	<i>Dobré</i>	<i>Nevyh.</i>
Iniciativa a samostatnost při zpracování	x			
Splnění cíle a rozsahu zadání		x		
Úroveň zpracování teoretické části	x			
Úroveň zpracování analytické části		x		
Projektová a metodologická koncepčnost		x		
Vhodnost použitých metod		x		
Způsob zpracování dat		x		
Správnost, důkladnost vyhodnocení výsledků	x			
Odborná jazyková úroveň		x		
Formální uspořádání a úprava (text, grafy, tabulky)		x		
Práce s odbornou literaturou (citace a odkazy)	x			
Celková odborná úroveň BP	x			
Celkový přínos BP	x			

### **Doplnění hodnocení, připomínky, dotazy :**

V předložené bakalářské práci se autorka rozhodla věnovat spánku, jako součásti zdravého životního stylu.

V teoretické části popisuje zdravý životní styl a jeho složky a dále se podrobně věnuje spánku, jeho fázím, poruchám a vztahu spánku k jednotlivým vývojovým obdobím člověka. Tato část je vhodně zpracována, bohužel někdy až příliš odborně bez dalšího vysvětlení (viz str. 14). Někde se objevuje nepřesné či neoborné vyjádření autorky.

V praktické části se rozhodla autorka zjistit, zda u šetřených žáků 2. stupně základní školy je délka spánku dostačující a zda znají zásady spánkové hygieny. Tato část je zpracována pomocí grafů a autorce se podařilo zodpovědět na stanovené předpoklady a naplnit cíl práce. Vhodně také komparuje své výsledky s jinou výzkumnou prací.

Bakalářská práce splňuje všechny stanovené náležitosti a je doporučena k obhajobě.

**Dotazy, které by se mohly stát předmětem obhajoby:**

Jaký zjištěný nedostatek dle Vašeho názoru je zásadní pro zdravou spánkovou hygienu u žáků 2. stupně ZŠ.

*Bakalářskou práci doporučuji k obhajobě.*

**NAVRHOVANÁ ZNÁMKA:** velmi dobře

Datum: 3. 6. 2019

Mgr. Václava Klímová, vedoucí práce