



Pedagogická
fakulta
Faculty
of Education

Jihočeská univerzita
v Českých Budějovicích
University of South Bohemia
in České Budějovice

POSUDEK DIPLOMOVÉ PRÁCE

Jméno a příjmení diplomanta:	Bc. Marie ŠVÁBOVÁ
Osobní číslo:	P137 43
Studijní program:	Učitelství pro základní školy, Učitelství pro střední školy
Studijní obor:	Učitelství Výchovy ke zdraví pro 2. stupeň ZŠ Učitelství Psychologie pro SŠ
Akademický rok:	2014/15
Název diplomové práce:	Analýza pozitivních aspektů životního stylu u studentek Jihočeské univerzity
Katedra:	Výchovy ke zdraví PF JU
Vedoucí práce:	Doc. PaedDr. Vladislav Kukačka, Ph.D.
Pracoviště vedoucího práce:	Katedra výchovy ke zdraví PF

Hlediska – (hodnocení vyznačte **tučně** nebo **X**, slouží pro stanovení výsledné klasifikace)

1	Splnění požadavků zadání	Cíl byl naplněn 1	Cíl byl částečně naplněn 2	Cíl nebyl naplněn 3	Nelze hodnotit 4
2	Aktuálnost práce	Originální 1	Již částečně diskutovaná 2	Hojně diskutovaná 3	Neaktuální 4
3	Struktura práce	Zdařilá 1	Systémová 2	Tradiční 3	Pro dané téma nevhodná 4
4	Práce s literaturou	Originální neběžné prameny 1	Nejnovější dostupné prameny 2	Běžně dostupné prameny 3	Zastaralé prameny 4
5	Vhodnost metodiky řešení	Výborné 1	Adekvátní 2	Tradiční 3	Pro dané téma nevhodná 4
6	Vybavení práce (data, tabulky, grafy, přílohy)	Mimořádné, funkční 1	Velmi dobré, funkční 2	Tradiční 3	Pro dané téma nevhodné 4
7	Interpretace výsledků, diskuse	Přehledná, orientace v problému, s podporou cizojazyčných zdrojů 1	Přehledná, orientace v problému, s podporou domácích zdrojů 2	Částečná, orientace v problému a podpora domácích zdrojů omezená 3	Chaotická, bez znalosti souvislosti a podobných studií 4
8	Formulace závěrů práce	Jasně, srozumitelně, vztahující se k cíli práce 1	Částečně vztaženy k cíli, hypotézám, úkolům 2	Formulačně nepřesné nebo opakující diskusi 3	Bez souvislosti s cíli a úkoly práce 4
9	Přínosy práce	Originální, inspirativní názory 1	Ne zcela běžné názory 2	Vlastní názor argumentačně podpořený 3	Vlastní názor chybí 4

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

10	Praktické využití	Lze uplatnit v praxi 1	Lze publikovat 2	Lze uplatnit ve výuce 3	Nelze příliš využít 4
----	-------------------	---------------------------	----------------------------	----------------------------	--------------------------

11	Práce s odborným jazykem	Výborná 1	Velmi dobrá 2	Přijatelná 3	nevyhovující 4
----	--------------------------	--------------	-------------------------	-----------------	-------------------

12	Formální stránka	Výborná 1	Velmi dobrá 2	Přijatelná 3	nevyhovující 4
----	------------------	---------------------	------------------	-----------------	-------------------

13	Stylistika	Výborná 1	Velmi dobrá 2	Přijatelná 3	nevyhovující 4
----	------------	--------------	-------------------------	-----------------	-------------------

14	Gramatika	Výborná 1	Velmi dobrá 2	Přijatelná 3	nevyhovující 4
----	-----------	---------------------	------------------	-----------------	-------------------

15 Práce splňuje základní požadavky na tento typ prací, a proto ji doporučuji k obhajobě:

ano

Navrhovaná klasifikace slovně:

Výborně
1

Datum: 14. 5. 2015

Podpis vedoucího práce:

Další hodnocení:

Hlavním cílem práce bylo zjistit a zhodnotit pozitivní aspekty životního stylu u studentek JU v Českých Budějovicích. Výzkum se uskutečnil v roce 2014 - 2015. Pozitivní aspekty životního stylu byly zjišťovány pomocí dotazníkové metody. Celkem bylo rozdáno 500 dotazníků. Návratnost byla 73,8 %, což odpovídá celkem počtu 462 respondentek. Věk studentek ve výzkumném souboru se pohyboval v rozmezí od 19 do 26 let. Pozitivní výsledky můžeme sledovat v oblasti pohybové aktivity, kdy (60 %) odpovědělo, že pohybová aktivita má vliv na jejich duševní pohodu. V oblasti výživy lze zaznamenat významné výsledky. Studentky se stravují 4x a 5x denně (71,2%), dále uvádějí, že jejich strava spočívá v domácí přípravě (84,4%). Pitný režim není už tak pozitivní, protože 2l a více vypije během dne pouze (33,3%), zde mají studentky nepatrné rezervy, část studentek by měla svůj pitný režim zvýšit.

Otázky k obhajobě:

Téměř 20 % studentek usíná až po půlnoci; může tento spánkový režim ovlivnit kvalitu spánku?

Přibližně 50 % studentek není spokojeno se svou tělesnou hmotností; čím vším jsou ovlivněny představy studentek o optimální tělesné hmotnosti?