

## Oponentský posudek bakalářské práce

Název práce:

**Zdravý životní styl v seniorském věku**

Autor práce: Kamila Skubýová

Obor studia: Pedagogika volného času

Autorka zvolila téma práce na základě osobní zkušenosti z praxe, kterou absolvovala v domově pro seniory, a má s touto kategorií lidí dlouhodobé pozitivní zkušenosti. Práci čítající celkem 50 stran rozčlenila na tři kapitoly, z nichž nejpodrobnější a nejstrukturovanější je kapitola druhá, ve které představuje dílčí podněty pro tělesnou, psychosociální i spirituální oblast života seniorů. Autorka se neomezuje se na jednostranný pohled na kvalitu života podle dnešní běžné představy, která se často redukuje na materiální a finanční stránku; usiluje o přiblížení celostního, holistického pohledu.

Jádrem práce je představení praktických podnětů pro harmonický rozvoj života seniorů, které odborníci doporučují. Mezi fyzickými předpoklady zdravého života není uvedena pouze strava a pohyb, nýbrž například také dýchání a otužování. V psychosociální oblasti považovala autorka za žádoucí věnovat se tíživému problému demence, především v podobě Alzheimerovy choroby. Uvádí možnosti její prevence, která se velmi podceňuje, a doplňuje metody tréninku paměti. Podněty pro spirituální oblast nechápe autorka jako striktně či výlučně náboženské. Pozornost věnuje především sebepřijetí osobnosti. Vzhledem k tomu, že absolvuje studium na teologické fakultě, je snad škoda, že nepoužila při zpracování této tematiky alespoň nějaký pramen, který by spiritualitu pojímal konkrétněji z hlediska křesťanské víry.

Autorka užívá úctyhodný počet 73 pramenů, mezi nimiž se nacházejí i některé rozsáhlejší studie. Vhodně také zvolila způsob citací nikoli formou poznámek pod čarou, nýbrž uvádění díla a paginace v závorce přímo v textu. Tento způsob užívá konzistentně a důsledně. Ideové celistvosti práce odpovídá uvedení motta před úvod, jednotlivé kapitoly a závěr, a rovněž opatření každé ze tří kapitol (a u druhé kapitoly i subkapitol) shrnutím na jejím konci. To svědčí o jejím promyšleném přístupu. Je zřejmé, že práce nebyla psána ve chvatu, je v ní minimum chyb a překlepů.

Pro diskusi je možné se zamyslet nad tím, kolik nejrozmanitějších doporučení odborníků by měli senioři v jednotlivých oblastech života dodržovat. Nevedlo by dodržování všech jistě dobře míněných rad k přílišnému soustředění osoby na sebe sama?

Práci **doporučuji k obhajobě** a navrhuji klasifikaci **výborně (1)**

Posudek vypracoval: doc. JUDr. Stanislav Příbyl, Ph.D., Th.D., J.C.D.

Datum: 1. 5. 2017