



Pedagogická
fakulta
Faculty
of Education

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

POSUDEK BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

Jméno a příjmení diplomanta:	Andrej Teska
Osobní číslo:	
Studijní program:	Specializace v pedagogice
Studijní obor:	Výchova ke zdraví
Akademický rok:	2021/22
Název bakalářské práce: Efekt cirkadiánního rytmu na zdraví člověka	
Katedra:	Výchovy ke zdraví
Oponent práce:	Doc. PaedDr. Vladislav Kukačka, Ph.D.
Pracoviště oponenta práce:	Katedra tělesné výchovy a sportu PF JU

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

1	Splnění požadavků zadání	Cíl byl naplněn	Cíl byl částečně naplněn	Cíl nebyl naplněn	Nelze hodnotit
		1	2	3	4

2	Aktuálnost práce	Originální	Již částečně diskutovaná	Hojně diskutovaná	Neaktuální
		1	2	3	4

3	Struktura práce	Zdařilá	Systémová	Tradiční	Pro dané téma nevhodná
		1	2	3	4

4	Práce s literaturou	Originální neběžné prameny	Nejnovější dostupné prameny	Běžně dostupné prameny	Zastaralé prameny
		1	2	3	4

5	Vhodnost metodiky řešení	Výborné	Adekvátní	Tradiční	Pro dané téma nevhodná
		1	2	3	4

6	Vybavení práce (data, tabulky, grafy, přílohy)	Mimořádné, funkční	Velmi dobré, funkční	Tradiční	Pro dané téma nevhodné
		1	2	3	4

7	Interpretace výsledků, diskuse	Přehledná, orientace v problému, s podporou cizojazyčných zdrojů	Přehledná, orientace v problému, s podporou domácích zdrojů	Částečná, orientace v problému a podpora domácích zdrojů omezená	Chaotická, bez znalosti souvislostí a podobných studií
		1	2	3	4

8	Formulace závěrů práce	Jasně, srozumitelně, vztahující se k cíli práce	Částečně vztahy k cíli, hypotézám, úkolům	Formulačně nepřesné nebo opakující diskusi	Bez souvislosti s cíli a úkoly práce
		1	2	3	4

9	Přínosy práce	Originální, inspirativní názory	Ne zcela běžné názory	Vlastní názor argumentačně podpořený	Vlastní názor chybí
		1	2	3	4

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

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

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

13	Stylistika	Výborná	Velmi dobrá	Přijatelná	nevyhovující
		1	2	3	4

14	Gramatika	Výborná	Velmi dobrá	Přijatelná	nevyhovující
		1	2	3	4

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

Navrhovaná klasifikace slovně:

Výborně
1

Datum: 19. 8. 2022

Podpis oponenta práce:

Další hodnocení:

Cílem této práce bylo vytvořit ucelený přehled o důležitosti a vlivu cirkadiánního rytmu na naše zdraví. Práce vychází z bohatých literárních zdrojů – především zahraničních – a zaměřuje se mimo jiné na spánkový hormon melatonin a jeho vliv na kvalitu spánku a zdraví. Závěry naznačují, že znalost cirkadiánního rytmu, jeho správné fungování a posilování je zásadní pro dobré zdraví a udržování imunitního systému v dobré kondici.

Otázky k obhajobě:

Jaká jsou zdravotní rizika nekvalitního spánku způsobeného mimo jiné i směnným pracovním provozem ?