

PROTOKOL O HODNOCENÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE
Posudek oponenta práce

Práci předložil(a) student(ka): Denisa BENEŠOVÁ, Učitelství PV a OV

Název práce: Zdravý životní styl žáků základní školy

Oponent práce: Doc. PhDr. Jana Miňhová, CSc.

Autorka si za téma své bakalářské práce zvolila téma „Zdravý životní styl žáků základní školy“. Nutno pozitivně hodnotit již samotný výběr tématu, neboť tato problematika je v současné době centrem zájmu nejen zdravotníků, ale i psychologů a pedagogů. Z celé šíře aspektů zdravého způsobu života se autorka zaměřila především na stravovací návyky, pohybovou aktivitu, trávení volného času a na zkušenosti žáků s návykovými látkami.

Po úvodu, v němž autorka nastínila motivaci volby tématu, následuje teoretická část obsahující charakteristiku jednotlivých živin, které tělo potřebuje ke zdravému vývoji. Autorka správně zdůrazňuje důležitost pitného režimu, který je někdy podceňován. Na tuto kapitolu teoretické části navazují výživy žáků na ZŠ, pokyny k sestavování jídelního lístku pro žáky na ZŠ. Další kapitoly se zaměřují na zkušenosti žáků s drogami, včetně pití alkoholických nápojů a kouření.

V závěru teoretické části věnuje autorka pozornost využití volného času včetně aktivního odpočinku a vlivu stresu na duševní zdraví žáků. V teoretické části prokázala autorka dobrou orientaci v literatuře a schopnost samostatného úsudku při analýze popisovaných kategorií. Některé pasáže teoretické části by si zasloužily podrobnější analýzu, naopak podrobněji se věnuje autorka problematice drog, kde se autorka zabývá etiologií, klinickým obrazem, riziky a prognózou úspěšné terapie.

Na teoretickou část navazuje část výzkumná, v níž autorka jasně a věcně formuluje cíle práce týkající se úrovně životosprávy žáků ZŠ, dodržování jejich pitného režimu, způsob trávení volného času a zájem žáků o školní stravování a hodnocení jeho úrovně. Průzkum, kterým se autorka snažila odpovědět na výzkumné cíle, byl realizován prostřednictvím dotazníkového šetření.

Výsledky šetření autorka zpracovala procentuálně a text doplnila vhodnými tabulkami a grafy. V závěru autorka nejen shrnula výsledky šetření, ale dodává i praktické doporučení pro praxi.

Hodnocení:

V teoretické části bakalářské práce prokázala autorka dobrou orientaci v literatuře i schopnost na základě vlastní zkušenosti hodnotit popisované jevy. V praktické části dokázala autorka dovednost sestavit dotazník a vhodně interpretovat jeho výsledky.

Celá práce svědčí o nevyšším zájmu autorky o sledovanou problematiku a o pečlivém přístupu k jejímu zpracování.

K práci mám pouze formální připomínky:

- 1) Nerovnoměrný rozsah jednotlivých kapitol.
- 2) Kapitola „Návrhy na zlepšení životního stylu“ by patřila spíše do závěru.
- 3) Kapitoly týkající se drogových závislostí by si zasloužily podrobnější analýzu.

Až na tyto připomínky splňuje předkládaná bakalářská práce v plné míře požadavky na ni kladené, a proto ji **doporučuji k obhajobě**.

Otázky a náměty k obhajobě:

1. V čem spatřuje největší problém v životosprávě žáků ZŠ?
2. Co může svým působením zlepšit učitel a co je především záležitostí rodiny?

Navrhovaná známka:

velmi dobře

Datum: 29. 7. 2015



Podpis: Doc. PhDr. Jana Miňhová, CSc.