



## POSUDEK OPONENTA BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

**Autorka práce:** Tereza Zídková

**Název práce:** Optimalizace spánku a cirkadiánních rytmů

**Oponent práce:** PhDr. Mgr. Adam Nejedlý

### Cíle práce

Záměry práce jsou uvedeny nezvykle dva v kapitole Úvod (str. 2). 1. záměrem je formou rešerše představit a zdůraznit propojenost biologických, fyzikálních a fyziologických systémů, které jsou primárně řízeny světelnými signály. 2. záměrem je zviditelnění popisovaného tématu práce a apel na jeho důležitost v rámci celkového zdraví lidské společnosti, ale i živočichů obývajících prostředí v blízkosti našich domovů. Bylo by vhodnější formulovat pouze konkrétní jeden srozumitelný záměr, který by byl dobře propojen s cíli práce. Nicméně oba záměry práce jsou relevantní ke studijnímu oboru autorky. Nejednoznačnost záměru a nejasná provázanost s jediným cílem práce, který je velmi stručně popsán v kapitole Úvod (str. 2) vede k horšímu pochopení podstaty práce. Uvedeným jediným cílem práce je shrnutí problematiky spánku s kritériem světla a osvětlení. Dalším zjištěným cílem překrývajícím se s prvním, potažmo úkolem práce, jak se uvádí v kapitole Úvod (str. 2), je popsat dopady slunečního záření a umělého osvětlení na průběh a rytmus spánku. Doporučil bych formulovat v samotné kapitole jeden konkrétní cíl a více dílčích cílů, které budou jednoznačně navazovat na jeden konkrétní záměr práce. I přes nedostatky byl jediný cíl práce naplněn. Výzkumné otázky nebyly v práci uvedeny.

### Obsahové zpracování

Abstrakt práce vystihuje problematiku práce a přibližuje čtenáři záměr práce. Ale bohužel neuvádí způsob řešení a zjištěné výsledky (doporučení) provedené rešerše. Anglicky psaný abstrakt koresponduje s českou verzí. Klíčová slova vhodně vystihují obsah práce.

Práce se skládá z Úvodu, čtyř kapitol a Závěru. Úvod práce se snaží vystihnout problematiku v návaznosti na řešené téma, ale bohužel uváděná tvrzení v této kapitole jsou podpořena pouze jedním zdrojem. Jednotlivé myšlenky uváděné v kapitole Úvod (str. 2) by si zasloužily více strukturovat do odstavců. V kapitole 1 Biologie spánku a cirkadiánních rytmů (str. 3) je shrnuta vhodně charakteristika spánku, jeho fyziologie a funkce. Název kapitoly 3 Funkce světla u spánku a cirkadiánních rytmů (str. 21) je zavádějící. V kapitole je charakterizováno světlo a je zde popisován význam různého typu světla (denní a umělé) na především lidský organismus. Také je zde podkapitola o světelném znečištění (str. 26). Další kapitola 4 Vliv světla na spánek a cirkadiánní rytmy koresponduje se svým názvem. Poslední kapitola 5 Optimalizace a personalizace osvětlení pro zlepšení spánkového režimu je shrnutím předešlých kapitol a některé výroky jsou napsány velmi podobně, viz srovnání str. 32 a str. 34. Celkově se v práci některé myšlenky a výroky velmi opakují. Podkapitola 5.1 Doporučení k optimalizaci osvětlení pro zlepšení spánku a cirkadiánních rytmů přináší pouze obecná doporučení. V závěru práce dochází k dalším shrnutím z výše uvedených kapitol, která jsou doprovázeny komentáři (např. str. 40), v závěru by bylo vhodné, alespoň nepatrně diskutovat.



V záměru je uváděno, že se jedná o práci rešeršního charakteru, ale postrádá jakoukoliv metodologii. V práci se neuvádí na základě, jakého klíče byly vybírány zdroje k rešerši, či ze kterých databází byly zdroje čerpány.

## Formální náležitosti

Text práce by zasloužil lepším způsobem strukturovat. Formální úprava práce je na nižší úrovni. Jednotlivé kapitoly jsou špatně očíslovány, viz Obsah. Seznam literatury by zasloužil vhodnější úpravu a formátování. Také by bylo vhodné dodržovat jednu citační normu, viz Seznam použitých informačních zdrojů. Text obsahuje mnoho typografických chyb, viz str. 2, 4, 7, 8 atd. Jazykový projev autorky práce se jeví v pořádku. Předložená práce má 40 stran vlastního textu a 5 stran příloh. Vlastní text práce překračuje 74 tisíc znaků, tedy splňuje požadovaný minimální rozsah. V práci bylo využito 97 zdrojů. Citace zdrojů jsou převážně psané dobře až na pár výjimek, viz chybně uvedené citace bez uvedení strany u požitého zdroje např. str 11 a 15. Autorka s uvedenými zdroji pracuje erudovaně. Obrázky by v česky psané práci měly být přeloženy, viz str. 14 a 15. Strojovou kontrolou zjištěné shody textu odpovídají obecným částem práce nebo dílčím úsekům, u kterých jsou ale uváděny zdroje.

## Doplňující komentář

Zvolené téma bakalářské práce je zajímavé a pokud by bylo konkretizováno například na vliv umělého světla na děti, potažmo žáky na různých typech škol bylo by více přínosné. Ačkoliv má práce řadu nedostatků. Autorka prokázala schopnost pracovat s odbornou literaturou, vyhledávat relevantní informace a kriticky je třídit.

## Otázky doporučené pro zodpovězení při obhajobě

1. Jaký je významový rozdíl mezi záměrem, cílem a úkolem v metodologii závěrečných prací?
2. Měla by mít rešeršní práce metodologii?
3. Jak byste své téma propojila s výukou na základních a středních školách?
4. Ve kterých konkrétních aspektech tématu by měli být žáci podle Vás edukováni?
5. Do které oblasti vzdělávání byste výuku problematiky v práci uváděnou zařadila?
6. Jak by měla vypadat správně osvětlená třída školách v ranních hodinách a v odpoledních hodinách výuky?

## Navrhované hodnocení

Doporučuji obhájení předložené práce.

Ve Hvozdnici, dne 8.5. 2024

Podpis: Adam Nejedlý