



## POSUDEK VEDOUCÍHO BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

**Autor(ka) práce:** Tereza Zídková

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

**Vedoucí práce:** RNDr. Ing. Edvard Ehler, Ph.D.

### Cíle práce

Předložená bakalářská práce se zabývá problematikou spánku a cirkadiánních rytmů. Jedná se o práci rešeršního charakteru. Obecná cíle nalezneme v úvodní kapitole práce – kromě obvyklých rešeršních cílů chce autorka také „toto téma zviditelnit a apelovat na jeho důležitost v rámci celkového zdraví lidské společnosti, ale i živočichů obývajících prostředí v blízkosti našich domovů“. Tento bod byl v práci realizován v poslední velké kapitole 5, kde autorka předkládá doporučení pro zlepšení spánkového režimu. Cíle práce byly naplněny.

### Obsahové zpracování

Práce je členěná na čtyři hlavní kapitoly, které se zabývají 1. biologickou podstatou spánku, funkcemi a vlivem světla na spánkový rytmus (2. a 3. kapitola), a 4. strategiemi pro zlepšení spánkového rytmu. Problematika je zpracována do odpovídající vědecké hloubky s využitím značného množství odborné literatury. Poněkud diskutabilní je rozdělení kapitol o vlivu světla na spánek do dvou velkých částí. První je však zaměřena více ekologicky a druhá konkrétně na vliv světla na lidský spánek. V poslední kapitole předkládá autorka svojí syntézu těch nejdůležitějších doporučení pro zdravý spánek, což zahrnuje režimová opatření a úpravu prostředí vhodné pro spánek. To představuje odpovídající tečku za touto bakalářskou prací.

### Formální náležitosti

Práce obsahuje všechny povinné součásti. Obsahuje také požadovaný počet znaků dle OPAD 38/2020. Shoda s jinými dokumenty je 3 %, tedy minimální.

Práce s literárními zdroji je v pořádku. Autorka cituje přes 90 zdrojů, většina z nich jsou časopisecké cizojazyčné publikace. Z tohoto pohledu jsem spokojen. Přehled použitých zdrojů na konci práce je však podivně naformátován (prázdné řádky, neuniformní zalamování textu a odstavců). Práce obsahuje jednu přílohu, a tou je ukázka dotazníku MEQ, kterým se zjišťuje individuální variabilita cirkadiánních rytmů. Dále zde nalezneme seznam obrázků.

Text je dobře čitelný a zformátovaný. Jedinou formální chybou, kterou jsem našel je špatné číslování velkých kapitol (vypadla kapitola č. 2).

### Doplňující komentář

Studentka se mnou pravidelně konzultovala postup a zpracování své závěrečné práce. Tu zpracovala samostatně, nastudovala velké množství odborné literatury a rešerši zadaného tématu spánku a cirkadiánních rytmů zvládla zpracovat systematicky a odborně správně.

### Otázky doporučené pro zodpovězení při obhajobě

Nemám.

### Navrhované hodnocení

Předloženou práci doporučuji k obhajobě.

V Praze, dne 13/5/2024

RNDr. Ing. Edvard Ehler, Ph.D.