

Práci předložil(a) student(ka): **Michaela Příbáňová, Výchova ke zdraví**

Název práce: **Životospráva u vysokoškoláků**

1. CÍL PRÁCE

Problematika správné životosprávy je často zmiňované téma v souvislosti s dnešním životním stylem. Dodržování zásad správné životosprávy je důležité z hlediska somatického i psychického zdraví. Zvláště pak tato oblast zaujímá důležitou roli v životě mladé dospívající generace. Autorka se zaměřila na studenty ZČU v Plzni s cílem posoudit úroveň jejich životosprávy. Cíl, který si vytkla, se jí podařilo splnit.

2. OBSAHOVÉ ZPRACOVÁNÍ

Teoretická část mapuje faktory ovlivňující naše zdraví včetně základní složek životosprávy. Zvláštní pozornost je věnována i takovým faktorům ohrožujícím psychosomatické zdraví, jako je alkohol, kouření, drogy, ale i stres a rizikové sexuální chování. Těžiště teoretické části je v rozboru jednotlivých složek životosprávy z hlediska uplatňování důležitých zásad. Opomenuta není ani charakteristika vysokoškolské populace jako cílové skupiny. Všechny kapitoly jsou kvalitně zpracovány a obsahují důležité a zajímavé informace.

Výzkumná část rozsahem koresponduje s teoretickými východiský a má odpovídající strukturu. Autorka stručně charakterizuje cíl a úkoly výzkumu, metodiku a vzorek respondentů, který byl značný (98). K výzkumu bylo použito dotazníku vlastní konstrukce s vhodně formulovanými škálovými otázkami. Cílem bylo zjistit klady a nedostatky v životosprávě dvou skupin studentů a zároveň využít možnosti srovnání různých oborů studia. Interpretace výsledků je provedena pečlivě, autorka uvádí kvantitativní údaje v tabulkách s procentuelními hodnotami. Zároveň každá položka dotazníku je opatřena podrobným komentářem zahrnujícím i hodnotící pohled autorky. Závěr práce shrnuje výsledky výzkumu z hlediska nejdůležitějších zjištění a hodnotí úroveň životosprávy u obou sledovaných skupin respondentů.

3. FORMÁLNÍ ÚPRAVA

Celá bakalářská práce je velmi přehledná a graficky působivá, je možné se v ní snadno orientovat. Jazykový projev je na dobré úrovni. Barevné sloupcové grafy vhodně doplňují text a opět nepostrádají přehlednost a čitelnost. Autorka správně využívá v teoretické části odkazů na zdroje informací, seznam literatury včetně internetových zdrojů je dostačující. Pěkně vypadají i barevné grafy a tabulky doplňující teoretickou část.

4. STRUČNÝ KOMENTÁŘ HODNOTITELE

Bakalářská práce po stránce obsahové i formální odpovídá požadavkům a je kvalitně zpracovaným příspěvkem k dané problematice. Autorka prokázala schopnost práce s odbornou literaturou i samostatné realizace výzkumného šetření. Svým tématem i způsobem jeho zpracování má předložená práce značný praktický význam.

5. OTÁZKY DOPORUČENÉ K BLIŽŠÍMU VYSVĚTLENÍ PŘI OBHAJOBĚ

- 1) V které oblasti životosprávy mají studenti největší rezervy ?
- 2) Zaznamenala jste nějaký zásadní rozdíl mezi oběma skupinami respondentů?

6. NAVRHOVANÁ ZNÁMKA: *výborně*



Datum: 2.5.2014

Podpis: PhDr. Alexandra Aišmanová
vedoucí práce