



Univerzita Hradec Králové  
Pedagogická fakulta

## Univerzita Hradec Králové

### Pedagogická fakulta

#### Posudek **vedoucího** bakalářské práce

---

**Jméno studenta:** Kryštof Schovanec

**Studium:** Tělesná výchova se zaměřením na vzdělávání, Biologie se zaměřením na vzdělávání

**Název práce:** Světelná hygiena ve vztahu ke spánku u adolescentů

**Vedoucí práce:** doc. PhDr. Petr Schlegel, Ph.D.

**Oponent práce:** Phdr. Ivan Růžička, Ph.D.

**Pracoviště:** Katedra tělesné výchovy a sportu

---

**Cíl práce:** Analyzovat použití světelné hygieny ve vztahu ke spánku u adolescentů.

**Zaměření práce:** teoreticko-empirická

**Rozsah práce:** 53 stran

---

Kritérium	Podíl bodů na hodnocení	Hodnocení
Syntéza poznatků (vhodnost, aktuálnost)	20	20
Formulace cíle, VO, příp. hypotéz práce	5	4
Metodologie a její adekvátnost	20	19
Zpracování výsledků	15	15
Závěry a diskuze	15	14
Přínos pro praxi (přínos pro obor)	10	10
Naplnění citační etiky (norma)	5	5
Jazyková úroveň (gramatika, stylistika)	10	9
<b>Celkem</b>	<b>100</b>	<b>97</b>

*\*Hodnocení "0 b." u jakékoli z kategorií a celkové skóre pod 60 b. je důvodem pro nedoporučení práce k obhajobě.*

---

**Konkrétní připomínky k práci:**

**Otázky k obhajobě:**

1. V práci jsou komentovány negativní důsledky modrého světla na spánek. Uveďte výsledků výzkumů, které nebyly tak jednoznačné.
2. Jaká je souvislost mezi závislostí na sociálních sítích, screen time a spánkem u adolescentů?
3. Jak by bylo možné na provedený výzkum navázat?

Práci **doporučuji** k obhajobě.

**Cíl práce: splněný**

Navrhované výsledné hodnocení:

.....

doc. PhDr. Petr Schlegel, Ph.D.

V Hradci Králové dne 8.5.2025