

# S deťmi sa snažíme chodiť pešo

Miloslav Jurík, výkonný riaditeľ  
spoločnosti Študio-21 plus

## 6.15

**Ranný rituál** je príprava detí do školy a škôlky, vstávam približne o 6.15 (ale obvykle sa prirodzene budím už pred šiestou). Stihnem v pokoji rannú hygienu a potom, zhruba o pol siedmej, budím deti, chystám im raňajky a odprevádzam ich do školy či škôlky (manželka jedno, ja druhé, máme to podelené). Snažíme sa chodiť pešo, na bicykli alebo na kolobežke. Pokiaľ ideme pešo, tak občas zoberieme na prechádzku aj nášho psíka. A je to čas pre mňa s deťmi, aby sme sa trochu porozprávali. Po návrate beriem auto a presúvam sa do kancelárie.



## 8.00

**Ako prvé**, keď prídem do práce, si prečítam poštu, prejdem si s kolegami urgentné úlohy na daný deň a pripravím sa na stretnutia počas dňa.

**BIZNIS ROZHODNUTIA** najradšej riešim pri svojom pracovnom stole, pri počítači. Porady najradšej robím v zasadačke, koncepcné porady v chill out room. Najviac času trávim s ostatnými kolegami v spoločnej kancelárii.



## 12.00

**Nemám obľúbené jedlo dňa**, ale poteší ma, keď môžem poobedovať alebo povečerať niečo dobré v reštaurácii s bezlepkovou ponukou, keďže som od malička celiatik a musím dodržiavať bezlepkovú diétu.



## 17.00 – 18.00

**Pred odchodom z práce** si prejdem kalendár na nasledujúci deň, odpíšem ešte na e-mail, na ktoré je potrebné odpísať, prípadne si pozriem, či ešte niečo budem musieť riešiť doma večer, keď deti zaspia, alebo ma čaká voľný večer.



## 24.00

**Útlm nemávam** (úsmev). Chodím spať okolo polnoci alebo niečo po polnoci. Zvyknem si pred spaním čítať nejakú knižku, rád trávim čas s manželkou, keď deti zaspia, pri nejakom spoločnom seriáli alebo pohári vína. Predtým, po návrate z práce, ideme buď na tréning (taekwon-do), kam od tohto roku chodí so mnou aj staršia dcéra, alebo máme spoločný program s deťmi, prípravu do školy, varenie večere a podobne. Proste bežný život s päť- a osemročnými dcérami.

