MY NATURAL LIFE

NATURALNE ŚWIĘTA

SPOKOJNE ŚWIĘTA BEZ CHEMII, STRESU I NADMIARU
PLAN KROK PO KROKU

9 GOTOWYCH KALENDARZY ADWENTOWYCH
450+ POMYSŁÓW NA PREZENTY
PORZĄDKI BEZ CHEMII · LŻEJSZA WIGILIA

SPOKOJNY PLAN NA 4 TYGODNIE
(I WERSJA 10-DNIOWA, GDY BRAKUJE CZASU)



Spis **treści**

	Wstęp	3
01	Twój plan świąt	6
02	Kalendarz adwentowy naturalnie	12
03	Prezenty: naturalnie i z sercem	24
04	Porządki bez chemii	50
05	Nietoksyczny dom świąteczny	58
06	Wigilia i święta lżej	69
07	Po świętach	76
	Zakończenie	82
	Bonusy do druku	84

Zacznij od rozdziału 1 i wybierz swoją ścieżkę. Pozostałe rozdziały czytaj w dowolnej kolejności.



NA POCZĄTEK

Wstęp

Cześć, tu Karolina.

Jestem żoną i mamą czwórki dzieci, które uczę w domu. Od lat staram się żyć bardziej naturalnie: krok po kroku zamieniam chemię na proste, zdrowsze rozwiązania, gotuję z dobrych składników i szukam spokoju w codzienności. Święta są dla mnie najpiękniejszym czasem w roku, ale wiem też, jak łatwo zgubić w nich to, co najważniejsze.

Przez wiele lat grudzień wyglądał u mnie podobnie jak u wielu z nas: lista zadań rosła szybciej, niż udawało się je odhaczać, prezenty kupowałam na ostatnią chwilę, a dom wypełniał się rzeczami i zapachami, których wcale nie chciałam w nim mieć. Z czasem zaczęłam robić to inaczej. Wcześniej planować, upraszczać, wybierać naturalne rozwiązania i zostawiać miejsce na to, co naprawdę tworzy święta: czas razem.

Ten ebook to wszystko, czego się przez te lata nauczyłam, zebrane w jednym miejscu. Znajdziesz w nim:

- **plan świąt w trzech ścieżkach,** dopasowany do momentu, w którym zaczynasz
- **kalendarz adwentowy** bez słodyczy i plastiku, z pomysłami dla każdego wieku
- **ogromną listę prezentów** dla dzieci, nastolatków, partnera, rodziców, dziadków i przyjaciół, w trzech progach cenowych
- **porządki bez chemii,** strefa po strefie, z prostymi przepisami na naturalne środki czystości
- **nietoksyczny dom świąteczny:** choinkę, świece, zapach świąt i dekoracje z natury do każdego pomieszczenia
- **Wigilię lżej:** zdrowsze wersje tradycyjnych potraw i plan, co przygotować wcześniej
- **pomysły na czas po świętach** i łagodny powrót do codziennego rytmu

---

Jak korzystać z tego ebooka

Zacznij od rozdziału 1 i wybierz swoją ścieżkę. To Twój przewodnik na cały okres przygotowań: podpowiada, co zrobić w danym tygodniu, i odsyła do rozdziałów, w których znajdziesz szczegóły. Pozostałe rozdziały możesz czytać w dowolnej kolejności albo wracać do nich wtedy, kiedy będą Ci potrzebne.

Na końcu ebooka czekają bonusy do druku: checklisty, po jednej dla każdej ścieżki, i gotowe karteczki do rodzinnego kalendarza adwentowego. Wydrukuj swoją checklistę i powieś w widocznym miejscu, na przykład na lodówce.

Kilka słów, zanim zaczniesz

Ten ebook jest po to, żeby Ci pomóc, a nie dokładać kolejnych zadań. Wybieraj z niego to, co pasuje do Twojej rodziny, i śmiało pomijaj resztę. Naturalne święta to przede wszystkim spokojniejsze, prostsze i bardziej Twoje. Każda mała zmiana się liczy: jedna świeca z wosku pszczelego zamiast parafinowej, jeden prezent z naturalnych materiałów, jedno popołudnie z dziećmi przy suszeniu pomarańczy.

Usiądź wygodnie, zrób sobie coś ciepłego do picia i zaczynajmy.

02



ROZDZIAŁ 2

Kalendarz adwentowy **naturalnie**

Kalendarz adwentowy to codzienne odliczanie do świąt: mała niespodzianka każdego ranka i chwila radości, która pomaga dzieciom czekać. W sklepach gotowe kalendarze leżą na każdej półce, ale większość z nich to czekoladki niskiej jakości i plastikowe drobiazgi, które po tygodniu lądują w koszu.

Możesz zrobić to inaczej: spokojniej, zdrowiej i często taniej. Kalendarz, który pachnie domem, uczy czekania i zostawia wspomnienia, a nie stertę rzeczy.

Kalendarz adwentowy towarzyszy przez cały adwent, od 1 do 24 grudnia, dlatego warto przygotować go do 30 listopada.

Dlaczego warto odpuścić gotowe kalendarze

- **Czekoladki w gotowych kalendarzach** często mają długi skład: tłuszcze roślinne niskiej jakości, aromaty, emulgatory i dużo cukru. Jedna dziennie przez 24 dni to sporo, zwłaszcza w miesiącu, w którym słodyczy i tak jest wszędzie pełno.
- **Tanie plastikowe zabawki** mogą zawierać ftalany i inne substancje, które zaburzają gospodarkę hormonalną. Dzieci biorą je do rąk i do buzi, a najtańsze drobiazgi rzadko przechodzą rzetelne kontrole.
- **Brokat** to mikroplastik. Zostaje na dywanie, w praniu, w wodzie i trafia z powrotem do środowiska.
- **Plastikowe wypraski i opakowania** to jednorazowe śmieci po każdym dniu.

W czym podać kalendarz

Najpiękniejsze kalendarze powstają z tego, co już masz w domu albo posłuży Ci przez lata:

- **Lniane lub bawełniane woreczki** z numerami. Kupujesz raz i używasz co roku.
- **Koperty z szarego papieru** przypięte drewnianymi klamerkami do sznurka.
- **Gałąź z lasu** zawieszona na ścianie, a na niej woreczki albo zawiniątka.
- **Pudełka po zapałkach** oklejone papierem, idealne na karteczki z zadaniami.
- **Słoiki** z numerkami na pokrywkach.

Numery możesz wypisać ręcznie na kawałkach szarego papieru albo namalować razem z dziećmi.

Trzy zasady, dzięki którym kalendarz nie zrujnuje budżetu

01 **Mieszaj rzeczy i przeżycia.** Co drugi dzień może być karteczka z zadaniem zamiast prezentu: „dziś pieczemy pierniki" albo „wieczorem idziemy na spacer". Dzieci często pamiętają te dni najdłużej.

02 **Dziel większy prezent na części.** Figurki do szopki mogą przychodzić po kawałku przez cały adwent.

03 **Rodzeństwo może mieć wspólny kalendarz aktywności,** a osobne tylko drobiazgi w wybrane dni.

Zanim wybierzesz pomysły

Listy poniżej to inspiracje, a nie gotowy przepis. Jeśli masz kilkoro dzieci w różnym wieku, możesz dowolnie zmieniać kolejność, część dni zrobić wspólnie, a część osobno. Niektóre dni powtarzają się na wszystkich listach dziecięcych:

- **4 grudnia:** list do Mikołaja
- **5 grudnia:** pieczenie pierników, żeby były gotowe na Mikołajki
- **23 grudnia:** nowa piżama na święta
- **24 grudnia:** wspólny wieczór dla całej rodziny (opis na końcu rozdziału)

Szopka przez cały adwent. Jej elementy przychodzą stopniowo, a figurka Dzieciątka czeka na Wigilię. Przy kilkorgu dzieciach każde może dokładać swoje elementy do jednej, wspólnej szopki.

Co włożyć do kalendarza: pomysły dla każdego wieku

Maluchy (0–3 lata)

Wybieraj rzeczy większe niż piąstka dziecka, bez małych elementów, które można połknąć. Elementy szopki dla malucha powinny być duże, drewniane i solidne.

01 Kartonowa książeczka o Bożym Narodzeniu

02 Karteczka: „idziemy na spacer szukać szyszek"

03 Drewniany pędzelek i karteczka: „malujemy szyszki na choinkę"

04 Karteczka: list do Mikołaja (maluch rysuje, mama pisze)

05 Karteczka: „pieczemy pierniki” (maluch dosypuje mąkę)

06 Wełniane skarpetki lub kapcie

07 Drewniany klocek ze świątecznym motywem: gwiazdką, choinką albo aniołkiem

08 Kredki woskowe w bloczkach, wygodne dla małych rączek

09 Pierwsze elementy szopki

10 Bawełniana czapka

11 Karteczka: „lepimy z masy solnej”

12 Drewniana grzechotka

13 Zabawka do kąpieli z naturalnego kauczuku, najlepiej jednoczęściowa, bez dziurki, w której zbiera się pleśń

14 Karteczka: „po zmroku oglądamy światełka”

15 Drewniany dzwoneczek lub kołatka

16 Pacynka z wełnianego filcu

17 Kolejne elementy szopki

18 Kubek ze stali nierdzewnej. Omijaj „bambusowe” naczynia, które często są połączone z melaminą i przy ciepłych napojach mogą uwalniać formaldehyd

19 Karteczka: „tańczymy do świątecznej muzyki”

20 Drewniane puzzle ze świątecznymi motywami

21 Karteczka: „sypiemy ziarno ptakom”

22 Przytulanka z bawełny organicznej

23 Piżama z bawełny organicznej

24 Wigilia: wspólny wieczór dla całej rodziny

Przedszkolaki (4–7 lat)

01 Książka o Bożym Narodzeniu

02 Kredki woskowe

03 Latarka czołówka i karteczka: „wieczorny spacer w poszukiwaniu szyszek”

04 Karteczka: „piszemy (rysujemy) list do Mikołaja”

05 Foremka do pierników i karteczka: „pieczemy pierniki”

03



ROZDZIAŁ 3

Prezenty: naturalnie i z **sercem**

Szukanie prezentów potrafi być jedną z najbardziej stresujących części grudnia. Kolejne listy, zatłoczone sklepy, ciągłe pytanie „co jej kupić?" i budżet, który topnieje szybciej, niż byśmy chciały. A potem część prezentów ląduje w szafie i nikt już do nich nie wraca.

W tym rozdziale znajdziesz gotowe pomysły dla każdej osoby z Twojej listy, w trzech progach cenowych. Wszystkie są przemyślane, z dobrych materiałów i takie, które naprawdę się przydają.

Jak wybierać prezenty

- **Mniej, a lepiej.** Jeden dobry, trwały prezent ucieszy bardziej niż trzy przypadkowe. Dzieci, które dostają dużo zabawek naraz, często bawią się każdą tylko przez chwilę.
- **Patrz na materiał.** Drewno, wełna, len, bawełna organiczna, wosk pszczeli i stal nierdzewna służą latami i nie oddają do otoczenia niepotrzebnych substancji. Tanie plastikowe zabawki mogą zawierać ftalany i inne związki zaburzające gospodarkę hormonalną.
- **Uważaj na „pachnące" prezenty.** Zestawy drogeryjnych kosmetyków, perfumowane świece i odświeżacze często zawierają syntetyczne kompozycje zapachowe. Pod jednym słowem „parfum" w składzie może kryć się kilkadziesiąt substancji, w tym ftalany utrwalające zapach.
- **Sprawdzaj tekstylia.** Zwykła bawełna jest uprawiana z dużą ilością pestycydów, a gotowe ubrania bywają wykańczane środkami przeciw gnieceniu na bazie formaldehydu. Szukaj certyfikatów GOTS (bawełna organiczna) lub OEKO-TEX (sprawdzone pod kątem szkodliwych substancji).
- **Przeżycia też są prezentem.** Wspólne wyjście, warsztaty czy bilet do teatru zostają w pamięci dłużej niż kolejna rzecz.

Ceny przy progach są orientacyjne i mogą się różnić w zależności od sklepu.

Potrzebujesz pomocy w wyborze olejków? Pomysły z olejkami eterycznymi znajdziesz w prawie każdej grupie prezentów. Jeśli nie wiesz, który olejek albo mieszankę wybrać dla konkretnej osoby, napisz do mnie na Instagramie @karolina_my.natural.life. Chętnie pomogę Ci bezpłatnie, a jeśli zechcesz, możesz skorzystać z mojej zniżki 25%.

Maluchy (0–3 lata)

Maluchy potrzebują naprawdę niewiele: kilku prostych zabawek, które rozwijają wyobraźnię, i ubrań, które są miłe dla skóry. Przy drewnianych zabawkach sprawdzaj, czy mają znak CE i normę EN 71 oraz czy są malowane farbami na bazie wody. Unikaj zabawek ze sklejki i płyt MDF łączonych klejami, które mogą uwalniać formaldehyd.

Do 50 zł

- Kartonowa książeczka z grubymi stronami
- Drewniana grzechotka z nielakierowanego drewna
- Gryzak z drewna bukowego lub naturalnego kauczuku
- Skarpetki z wełny lub certyfikowanej bawełny organicznej albo wełniane kapcie
- Zabawka do kąpieli z naturalnego kauczuku, jednoczęściowa, bez dziurki
- Kredki woskowe w bloczkach
- Zestaw muślinowych pieluszek z bawełny organicznej
- Drewniane kubeczki do układania w wieżę
- Lniane woreczki sensoryczne wypełnione ziarnem, mocno zszyte
- Śliniaki z bawełny organicznej
- Miseczka i łyżeczka ze stali nierdzewnej lub drewna

Do 150 zł

- Zestaw certyfikowanych drewnianych klocków
- Drewniany sorter kształtów
- Drewniana kolejka z kilkoma wagonikami
- Przytulanka lub lalka z bawełny organicznej
- Kocyk z bawełny organicznej
- Komplet: wełniana czapka i rękawiczki
- Piżama lub zestaw body z bawełny organicznej
- Książeczka z okienkami albo dźwiękami natury (bez baterii)
- Drewniany ksylofon z metalowymi płytkami
- Drewniane zwierzątko na kółkach do ciągnięcia
- Miękkie kapcie z naturalnej skóry
- Drewniana tablica manipulacyjna z zamkami, zasuwkami i kołami
- Zestaw ubranek z bawełny organicznej: body, śpioszki i czapeczka
- Pluszak z bawełny organicznej, wypełniony naturalnym materiałem

KONIEC FRAGMENTU

Ciąg dalszy w **pełnej wersji**

W całym ebooku znajdziesz plan świąt w trzech wersjach, 9 gotowych kalendarzy adwentowych, ponad 450 pomysłów na prezenty dla 14 grup osób, porządki bez chemii, naturalny dom świąteczny, lżejszą Wigilię, reset po świętach i bonusy do druku.

NATURALNE ŚWIĘTA · 90 STRON · PDF

@karolina_my.natural.life