



ADVENTI KALENDÁRIUM ÉS MANÓCSÍNY-GYŰJTEMÉNY

Gazdag karácsony

24 közös élmény · 34 vicc · 24 megerősítés · 25 mese · 30 pénztárcabarát manócsíny – és egy kis útmutató ahhoz, hogyan lehet a karácsony gazdag az élet mind az öt területén.



MEA GYŰJTEMÉNYE · 2026

Kedves Te!

Talán te is ismered azt az érzést, amikor december közeledtével nemcsak a fények gyúlnak ki, hanem a nyomás is: legyen szép, legyen tökéletes, legyen mindenkinek jó. És közben valahol belül érzed, hogy igazából nem erre van szükségünk.

Én abban hiszek, hogy a karácsony szépsége **nem a pénzben, nem a tárgyakban lakik**. Hanem abban, hogy jelen vagyunk. Hogy ott vagyunk egymásnak. És hogy közben mi magunk is jól legyünk.

Az én küldetésem épp ez: hogy akik velem tartanak, ne csak a pénzügyeikben fejlődjenek, hanem ők maguk is. Ezért minden anyagomba belecsempészem mindkét világot: a pénzügyi tudatosságot és azt a mélyebb, értékalapú szemléletet, amitől az életünk valóban kiegyensúlyozottabb és élhetőbb lesz.

Ebben az e-bookban egy helyre gyűjtöttem mindazt, amit az elmúlt években az adventi készülődéshez összeállítottam: **élményeket, vicceket, megerősítő üzeneteket és meséket** az adventi kalendáriumba, valamint **30 egyszerű, olcsó, mégis szívmelengető manócsínyt** a decemberi reggelekhez.

Egyik sem igényel drága kellékeket vagy órákig tartó előkészületet. A manózás és a kalendárium lényege nem a tökéletes díszlet, nem a „mutasd meg a neten” nyomás. Hanem az, hogy legyen minden reggel egy picit ok a mosolyra, és hogy a december ne rohanás legyen, hanem kapcsolódás.



„Nem attól lesz szép a karácsony, amit megveszünk, hanem attól, amit megélünk.”

Kellemes karácsonyi készülődést kívánok – és ne feledd: **te is fontos vagy**. A karácsony nem arról szól, mi kerül a fa alá, hanem arról, kik állnak a fa körül. És ha te is ott állsz – márpedig ott leszel –, akkor egyetlen kérdés marad: *te hogy érzed magad abban a pillanatban?*

Szeretettel:

Mea

Tartalom

Köszöntő	2
----------------	---

Mitől lesz gazdag a karácsony? – az ötféle gazdagság	4
--	---

I. RÉSZ – ADVENTI KALENDÁRIUM

Így töltsd meg a kalendáriumot	6
--------------------------------------	---

24 közös élmény	7
-----------------------	---

Viccek minden napra	8
---------------------------	---

24 megerősítő üzenet	11
----------------------------	----

Karácsonyi mesetár – 25 mese	13
------------------------------------	----

II. RÉSZ – MANÓCSÍNYEK

Előkészületek	18
---------------------	----

Bevásárlólista	19
----------------------	----

A Mikulás levele	20
------------------------	----

A manó levele	21
---------------------	----

Kész levélsablonok	22
--------------------------	----

30 pénztárcabarát csíny	23
-------------------------------	----

Ráadás ötletek	30
----------------------	----

Gazdag karácsony – tervező	31
----------------------------------	----

Gyere velem tovább a Mea Klubban	32
--	----



MIELŐTT BELEKEZDENÉL

Mitől lesz gazdag a karácsony?

Több mint húsz éve látom közelről emberek pénzügyeit. És újra meg újra azt tapasztalom, hogy a valódi gazdagság nem egy bankszámla egyenlegével mérhető.

A pénzügyeink mögött ott van az időnk, a kapcsolataink, az egészségünk és a lelkiállapotunk. Ezért építettem fel az **ötféle gazdagság** szemléletét: akkor élünk valóban gazdag életet, ha mind az öt területen tudunk fejlődni. Ha bármelyik hiányzik, hosszú távon a többi is sérülni kezd.

A karácsony erre a legjobb próba. Egyetlen hónap alatt mind az öt terület egyszerre kerül nyomás alá: a pénztárca, a naptár, a test, a családi viszonyok és a saját belső nyugalomunk. De ugyanez a hónap a legjobb lehetőség is arra, hogy mind az ötben egy kicsit gazdagabbak legyünk.

**Pénz****Idő****Egészség****Kapcsolatok****Lelki egyensúly**

Így olvasd ezt az e-bookot: a közös élmények és a mesék mellett kis ikonok jelzik, melyik gazdagságterületet erősítik leginkább. Nem szabály, csak iránytű – hogy lásd, a sok apró pillanat hogyan áll össze egy valóban gazdag decemberré.

Lehet valakinek jelentős vagyona, ha közben nincs ideje élni.

Lehet valaki egészséges, ha közben állandó anyagi bizonytalanságban él.

Lehet valaki sikeres a munkájában, ha közben magányos.

A gazdag karácsony – és a gazdag élet – erre az egyensúlyra épül.

Az öt terület – karácsonyra hangolva



„Akkor élünk valóban gazdag életet, ha egyszerre tudunk fejlődni mind az öt területen.”

Mea



Pénzügyi gazdagság

Karácsony, amit januárban sem bánsz

- Advent előtt dönts el egy teljes karácsonyi keretet – ajándékokra, ételre, programokra együtt.
- Írd fel, kinek mit szánsz, mielőtt boltba indulsz. A lista a legolcsóbb pénzügyi eszköz.
- Ajándékozz élményt és időt: egy közös délutánt, egy „kuponfüzetet”, egy saját készítésű ajándékot.
- Az ebben a gyűjteményben lévő ötletek szinte mind ingyenesek – a kalendárium nem attól lesz értékes, mennyibe került.



Időgazdagság

Kevesebb program, több jelenlét

- Készíts „nem-listát” is: mi az, amit idén tudatosan elengedsz?
- Hagyj üres estéket a naptárban – a legszebb emlékek gyakran a terv nélküli órákból születnek.
- Napi 10 perc: egy mese, egy vicc, egy manóreggel. Ennyi elég ahhoz, hogy a gyerek emlékezzen rá.



Egészség

Ünnep, ami nem merít ki

- Legyen minden héten legalább egy közös téli séta a friss levegőn.
- Az alvás nem luxus: a késő esti csomagolás helyett inkább kevesebb, de nyugodtabb előkészület.
- Mértékkel a sütiből, bőven a nevetésből – az is egészség.



Kapcsolatok

Együtt, nem csak egymás mellett

- A kalendárium és a manó igazi ajándéka a közös reggeli izgalom és az esti beszélgetés.
- Hívj fel valakit, akivel rég beszéltél, vagy küldj neki kézzel írt képeslapot.
- A mesék végén lévő kérdések egy-egy beszélgetés kezdetei. Hallgasd meg, mit gondol a gyereked.



Lelki egyensúly

Te is ott állsz a fa körül

- Adj magadnak minden nap egy kis időt: egy forró teát csendben, egy sétát egyedül.
- Engedd el a „tökéletes karácsony” képét. A gyereked nem a díszletre fog emlékezni, hanem rád.
- Este kérdezd meg magadtól: hogy érzem ma magam? Mi volt a mai nap legszebb pillanata?

Így töltsd meg a kalendáriumot

Adventi naptárat rengetegféleképpen lehet készíteni, de a legkedvesebbek gyakran a legegyszerűbbek: egy kis cetli minden napra, ami nevetést, közös programot vagy egy jó gondolatot rejt.

1

Egy közös élmény

Válassz egyet a 24 élmény közül – ez lesz a nap programja.

2

Egy vicc

Reggelire nevetés: olvassátok fel együtt.

3

Egy megerősítés

Vágd ki a kártyát, és tedd az aznapi zsebbe.

4

Egy esti mese

A mesetárból minden napra jut egy történet és egy kérdés.

Pénztárcabarát tippek

- A cetliket tedd borítékba, papírzacskóba vagy gyufásdobozba – a „csomagolás” is lehet újrahasznosított.
- Nem kell minden napra édesség. Egy közös program sokszor nagyobb élmény, mint egy csoki.
- Hétköznapra a rövid, 10 perces élményeket tedd, a hétvégékre a hosszabbakat (korcsolya, vásár, sütés).
- Ha több gyereked van, a megerősítő kártyákból nyomtass mindenkinek külön sorozatot.

Tipp: december 6-ra és 24-re tartogasd a legkedvesebb élményeket – a Mikulás-napra és Szentestére.

ADVENTI KALENDÁRIUM · 1.

24 közös élmény

Írd fel őket egy-egy cetlire, és minden nap húzzatok egyet. Az ikon azt mutatja, melyik gazdagságot erősíti leginkább.

1	Adventi koszorút készíteni	
2	Találkozni a Mikulással	
3	Összegyűjteni a megunt játékokat, és rászorulóknak adományozni	
4	Ellátogatni egy karácsonyi vásárba	
5	Sétálni a téli erdőben	
6	Megcsodálni az utcai karácsonyi fényeket	
7	Karácsonyi ajándékokat készíteni saját kezűleg	
8	Mézeskalácsot sütni és díszíteni	
9	Mikulásvirágot vagy karácsonyi kaktuszt nevelgetni	
10	Forró teát inni és sült gesztenyét enni	
11	Karácsonyi mesékkel hangolódni az ünnepekre	
12	Hagyományos képeslapot küldeni a rokonoknak	
13	Jégkorcsolyázni	
14	Hóangyalkázni, szánkózni, hóembert építeni – ha esik a hó	
15	Bejglit sütni együtt	
16	Egy este összeülni a családdal és társasozni	
17	Elkérni és megsütni a nagy titkos sütireceptjét	
18	Karácsonyi zenét hallgatni	
19	Egy egész délutánon át nosztalgiázni a gyerekeknek a mi gyerekkorunkról	
20	Pizsamában reggelizni	
21	Összebújva karácsonyi filmet nézni	
22	Sétálni, és az ablakokon át a feldíszített fenyőket bámulni	
23	Csillagszórót gyűjtani	
24	Vicces karácsonyi pulcsiba bújni	



Pénz



Idő



Egészség



Kapcsolatok



Lelki egyensúly

Viccek minden napra

24 vicc a kalendáriumba – és még tíz ráadás azokra a reggelekre, amikor dupla adag nevetés kell.

- 1 – Hány órát alszol egy nap, Móricka? –
kérdézi az iskolaorvos.
– Két-három órát.
– Jaj, de hát ez nagyon kevés!
– Mind az öt órán nem merek aludni.

- 2 A tanár Mórickához:
– Ha jól felelsz egy kérdésemre, átengedlek
a vizsgán. Hány csillag van az égen?
– 5 628 913 – feleli Móricka.
– Ezt hogy számoltad meg?
– Bocsánat, ez már egy második kérdés.

- 3 – Apu, az ott egy halászhajó?
– Nem, kisfiam, az egy jacht.
– És hogy kell írni, j-vel vagy y-nal? És h-val
vagy ch-val?
– Jobban megnézve... mégiscsak
halászhajó.

- 4 Két macska beszélget:
– Azt hiszem, ma balszerencsém lesz.
– Miből gondolod?
– Reggel átment előttem egy fekete kutya.

- 5 Pistike hazajön a táborból, és lelkenedezve
meséli, hogy láttak egy nagy kígyót:
– Tudod, anyu, teljesen úgy mozgott, mint
Buxsi farka, csak nem volt rajta kutya.

- 6 Egy borongós őszi napon az öreg indián
elmegy a varázslóhoz:
– Milyen lesz a tél?
– Kemény, hideg.
– Gyűjtsek fát?
– Még kérded? Gyűjts! Az egész törzs
gyűjtsön!
A varázslónak lelkiismeret-furdalása lesz,
ezért bemegy a meteorológiai intézetbe:
– Milyen lesz a tél?
– Kemény, hideg. A műholdfelvételen
remekül látszik, hogy az indiánok már
mindenfelé gyűjtik a fát.

- 7 Két rendőr órák óta keresi a tökéletes
karácsonyfát a térdig érő hóban. Lemegy a
nap, feltámad a jeges szél. Az egyik
megszólal:
– Na, ebből elegendem van! A legközelebbi fát
kivágjuk, akár fel van díszítve, akár nincs!

- 8 – Na, mit tanultatok ma? – kérdezi anya az
első iskolánap után.
– Megtanultam írni!
– Egyetlen nap alatt? És mit írtál?
– Azt nem tudom, olvasni még nem
tanultam meg.

- 9 Az egerek a bagolyhoz fordulnak:
– Mindenki bánt minket! Mit csináljunk?
– Változzatok sündisznóvá, azokat senki
sem bántja!
– És hogyan változzunk sündisznóvá?
– Az már nem az én feladatom. Én csak a
stratégiai kérdésekkel foglalkozom.

- 10 – Hogy lehet egy sünnel időt mérni?
– ???
– Kiteszed az ablakba fél órára. Az pont
harminc perc.

Viccek minden napra (folytatás)

- 11 Csiga megy az erdőben:
 – De jó, hogy ilyen lassan megyek!
 – Ennek meg miért örülsz? – kérdezi a nyuszi.
 – Mert rossz irányba tartok!

- 12 – Mama, miért sírsz? – kérdezi a gilisztafiú a gyászruhás mamáját.
 – Apád miatt!
 – Miért, hol van?
 – Elment horgászni.

- 13 Nyuszika betér a boltba:
 – Ecetet kérek!
 – Nyuszika, ez egy festékbolt!
 – Mondom, e-c-e-t-e-t kérek!
 – Nyuszika, ez egy festékbolt!
 – Jó, akkor mondom másképp: kérek egy pamacsot!

- 14 A sárkány találkozik egy páncélos lovaggal:
 – Micsoda pechem van – sóhajt fel –, már megint egy konzerv!

- 15 Móricka becsönget Pistikéékhez:
 – Csókolom! Pistike otthon van?
 – Nincs.
 – Tudom, mert nálunk van.

- 16 – Pistike, miért nem adod oda a szánkót a kistestvérednek is?
 – Már hogyan adnám! Felfelé mindig ő viszi.

- 17 – Pistike, először fordult elő, hogy hibátlan házi feladatot adtál be. Hogy lehet ez?
 – Apukám elutazott a hétvégére, és nem tudott segíteni.

- 18 – Mama, az iskolában azt mondták, hogy állandóan hazudok!
 – De Pistike, te még nem is jársz iskolába!

- 19 – Apu, mi az a kolibri?
 – Az? Egy... különleges halfajta.
 – Hal? De itt azt írják, hogy virágról virágra száll!
 – Látod, most már azt is tudod, milyen ügyes!

- 20 – Ma vettem ezt a lovat. Szerinted versenyezhetnék vele?
 – Persze! Sőt, amilyen gebe, még simán le is győznéd!

- 21 – Miért nincs a halnak haja?
 – Mert sosem tudná megszárítani.

- 22 Nyuszika a bokorban reszeli a körmét. Jön a róka:
 – Mit csinálsz, nyuszika?
 – Várom az oroszlánt, és ha jön, jól beledöföm a karmaimat!
 Jön a medve, ugyanezt kérdezi, ugyanezt a választ kapja. Végül arra jön az oroszlán:
 – Mit csinálsz, nyuszika?
 – Reszelem a körmöm, és közben butaságokat beszélek...

- 23 – Pistike, már megint elkéstél! Mi ennek az oka?
 – A közlekedési tábla, tanár úr.
 – Hogy lehetne a késés oka egy tábla?
 – Úgy, hogy ki volt rá írva: Vigyázat, iskola! Lassíts!

Ráadás viccek

24

- A papagájom egész éjjel az ajtónyikorgást utánozza. Mit csináljak vele?
- Olajozd meg!

+

- A bogarak fociznak a réten. A hőscincér odamegy a padon ülő bogárhoz:
- Te miért nem játszol?
- Nem látod? Én vagyok a cserebogár.

+

- Apaaa, játszottunk fekete-fehér, igen-nemet?
- Ilyen későn?
- Igeeen.
- Vesztettél. Gyerünk aludni!

+

- Hogy internetezik a Pókember?
- ???
- Felmegy a pókhálóra.

+

- Mi az: egy betű és családtag?
- ???
- Nagyi.

+

- Miért az ablakon keresztül jársz be a házba?
- Anya azt mondta, ha rossz jegyet kapok, át ne lépjem a küszöböt.

+

- Pistike, addig nem állhatsz fel az asztaltól, amíg meg nem eszed a vacsorát!
- Jaj, de jó, akkor holnap nem mehetek iskolába!

+

- Nálatok nincs ébresztőóra? – kérdezi a tanár.
- De van, csak mindig akkor csörög, amikor én még alszom.

+

- Mi volt ma az iskolában, Zolika?
- Kémiaórán a robbanóanyagokról tanultunk.
- És holnap mi lesz az iskolában?
- Iskolában? Miféle iskolában?

+

- Beírás az ellenőrzőben: „Tisztelt Szülő! A fia ma majdnem kirúgta az ablakot.”
- Válasz: „Tisztelt Tanárnő! A fiamat majdnem leszidtam érte.”

+

- Papa! Most lopták el a kocsinkat!
- Láttad, ki vitte el?
- Igen!
- Felismernéd?
- Nem, de felírtam a rendszámát.

24 megerősítő üzenet

Nyomtasd ki, vágd körbe a szaggatott vonal mentén, és tegyél egyet minden nap a kalendáriumba.

DECEMBER 1. ★ Képes vagy rá!	DECEMBER 2. ★ Minden nap különleges!	DECEMBER 3. ★ Mindenki jó valamiben, te is!
DECEMBER 4. ★ Hozd ki magadból a legjobbat!	DECEMBER 5. ★ Erősebb vagy, mint hinnéd!	DECEMBER 6. ★ A tudás hatalom!
DECEMBER 7. ★ Légy bátor!	DECEMBER 8. ★ Tedd azt, amire képes vagy!	DECEMBER 9. ★ Higgy magadban!
DECEMBER 10. ★ Büszke vagyok rád!	DECEMBER 11. ★ Mindenki fontos!	DECEMBER 12. ★ Tarts ki, mert a kitartás csodákat tesz!

24 megerősítő üzenet (folytatás)

Vágd körbe a szaggatott vonal mentén.

DECEMBER 13. ★ Menj tovább, ne félj a kihívásoktól!	DECEMBER 14. ★ Mindenki tanulhat valami újat!	DECEMBER 15. ★ Ne feledd: minden akadály leküzdhető!
DECEMBER 16. ★ Légy nagylelkű másokkal!	DECEMBER 17. ★ Az apró kedvességek hatalmasak!	DECEMBER 18. ★ Figyelj, és segíts másoknak!
DECEMBER 19. ★ Gondolkodj pozitívan, és minden jobban megy!	DECEMBER 20. ★ Keresd az utat, amerre haladni szeretnél!	DECEMBER 21. ★ Tanulj a hibáidból, mert azok segítenek növekedni!
DECEMBER 22. ★ Add a legjobb énedet minden nap!	DECEMBER 23. ★ A tanulás mindig a csodák kezdete!	DECEMBER 24. ★ Soha ne add fel, mert a lehetőségek végtelenek!

Karácsonyi mesetár

25 mese ajánlója – minden napra egy, és egy ráadás. Mindegyik után ott egy kérdés, ami beszélgetést indít. A mesék teljes szövegét megtalálod a mesekönyvekben, a könyvtárban vagy a Karácsonyi mesetár gyűjteményemben.

1

A három fenyőfa



Három fenyő áll a dombon. A két nagyobb versengve kínálja magát a Téliapónak, a legkisebb viszont nem mozdul, mert egy beteg kismadárta vigyáz – és éppen őt választják.

Beszélgessünk: *Miért a legkisebb fát választotta a Téliapó?*

2

Erdei karácsony



Bősze Balázs

Pici, a kétarasnyi fenyő először lát havat, az öreg fenyőtől pedig megtudja, mit jelent az embereknek a karácsony, és miért kerül néhány fa a házakba.

Beszélgessünk: *Szerinted mit gondolnak rólunk a fák karácsonykor?*

3

Benedek apó karácsonya



Harald Scheel – Sibylle Jung

Muki mókus és két egérlány menedéket keres a hidegben, és hálából titokban megjavítják az öreg kápolna harangjának elszakadt kötelét.

Beszélgessünk: *Kinek tudnál te titokban segíteni ebben a hónapban?*

4

A legszebb karácsonyfa



Nagyapó fát vágna ki az erdőben, ám a hómanók és a tündérek megmutatják Krisztinek és Tominak, milyen gyönyörű az a fa, amelyik élve marad.

Beszélgessünk: *Hogyan lehet szép karácsonyunk úgy, hogy közben vigyázunk a természetre?*

5

Mióta van csillag a karácsonyfák csúcsán?



Mentovics Éva

Egy pajkos kis csillag lepottyan az égből. Az öreg fenyő hiába próbálja visszahajítani, ezért a legmagasabb ágára ülteti – így lett csúcsdíz.

Beszélgessünk: *Mit tennél, ha egy barátod eltévedne?*

6

A kicsi dió



székely népmese

Egy szegény ember varázsdíót kap, amely mindent teljesít, de a gazdagságért majdnem a legkisebb gyermekével fizet. Két öreg vándor segít neki megmenteni.

Beszélgessünk: *Mi az, ami minden kincsnél többet ér?*

Karácsonyi mesetár (folytatás)

7

A hóember

H. C. Andersen



A hóember beleszeret a meleg kályhába, maga sem érti, miért. Tavasszal elolvad – és kiderül, hogy egy seprűnyél volt a belsejében – ezért vágyott annyira a kályha után.

Beszélgessünk: Vágytál már valamire, amiről később kiderült, hogy nem neked való?

8

A büszke tölgyfa

Fésűs Éva



A gőgös tölgy senkit sem enged az ágai közé. Amikor megbetegszik, Harkály doktor meggyógyítja, és a tölgy megérti: nem a világ haragudott rá, hanem ő a világra.

Beszélgessünk: Miért jó elfogadni mások segítségét?

9

A három kívánság

népmese



Egy szegény házaspár három kívánságot kap, de egy veszekedés miatt az elsővel kolbászt kívánnak, a másodikkal az ember orrára varázsolják, a harmadikkal le.

Beszélgessünk: Ha három kívánságod lenne, mire használnád? Miért jó előre átgondolni?

10

A rossz és a jó szeg

Benedek Elek



Egy öreg apa meglátogatja szerencsét próbáló fiát. A sátorban mindig az asszonnyal találkozik, és az ő szívélyességén méri le, jó helyen van-e a fia.

Beszélgessünk: Mit jelent vendégszeretőnek lenni?

11

Ödönke, a duci kisegér

Hermann Marika



A csúfolt Ödönke Manó apóval jár az erdőbe „varáznövényekért”, és közben észrevétlenül megszereti a mozgást és a friss ételeket.

Beszélgessünk: Mi a te kedvenc „varázsételed”?

12

Angyalka születik

Skolik Ágnes



Egy hófehér pamutgombolyagból horgolt angyalka lesz, amely a fa alatt egy nagymama legszebb emlékeit ébreszti fel.

Beszélgessünk: Mit készítenél saját kezűleg valakinek, akit szeretsz?

13

Karácsonyi meglepetés

Linda Jennings



Apa kórházban van, kevés a pénz, idén nem lesz ünnep. A hat testvér mégis igazi karácsonyestét kap az öreg Juci néni kis házában.

Beszélgessünk: Mitől lesz ünnep egy este, ha nincs sok ajándék?

Karácsonyi mesetár (folytatás)

14

Melyiket a kilenc közül?

Jókai Mór

A szegény csizmadia kilenc gyerekével minden este énekel. A gazdag szomszéd ezer pengőt kínál az egyik gyerekért – de van, ami semmilyen pénzért nem eladó.

Beszélgessünk: *Mi az, amit semmilyen pénzért nem adnál oda?*



15

Könnytündér

J. Simon Aranka

Az elkényeztetett Panka a Könnytündértől megtanulja meglátni mások valódi bajait, és a kívánsága végül nem magáról szól.

Beszélgessünk: *Kinek a kívánságát teljesítenéd szívesen?*



16

Mikulás bácsi csizmája

Zelk Zoltán

A Mikulás egy padon alvó, didergő embernek adja a csizmáját – és meztláb, de boldogan tér haza.

Beszélgessünk: *Miért volt boldog a Mikulás, pedig meztláb ment haza?*



17

Karácsonyvárás

Donászy Magda

Titkos sürgés-forgás, eldugott csomagok és egy kíváncsi kis kukucskáló, aki alig bírja kivárni a nagy napot.

Beszélgessünk: *Te hogyan bírod ki a várakozást?*



18

Karácsonyi dallam

Eliza Beth

Egy téli éjszakán megszületik egy dallam, és addig vándorol zeneszerzőtől költőig, amíg igazi karácsonyi dal nem lesz belőle.

Beszélgessünk: *Melyik a kedvenc karácsonyi dalod?*



19

A csúcsdíz

Mester Györgyi

A panelban mindig ugyanolyan volt a karácsony, de nagypapáéknál, falun igazi fenyőt díszítenek dióval – és reggelre kiderül, ki volt a legnagyobb rajongója.

Beszélgessünk: *Milyen saját, különleges csúcsdíszet készítenének?*



Karácsonyi mesetár (folytatás)

20

A Hókirálynő karácsonyfája

Mester Györgyi

Az unatkozó gyerekek hógolyókkal díszítik fel az udvar kopár fenyőjét, és a szürke ház lakói egyszerre ünnepelni kezdenek.

Beszélgessünk: Mit tudnánk feldíszíteni úgy, hogy egy forintba se kerüljön?



21

Cinegekarácsony

Devecsery László

A kis cinege igazi karácsonyfát szeretne. Az erdő madarai és mókusai titokban feldíszítenek neki egyet.

Beszélgessünk: Hogyan szerezhethetnénk karácsonyt a madaraknak?



22

Bandi pónija

Linda Jennings

Mindenki csúfolja a kis, kerek pónit, de amikor nagy hó esik, egyedül ő jut el az ajándékokkal a nagymamához.

Beszélgessünk: Volt már, hogy valakit lebecsültek, aztán ő segített?



23

A rendíthetetlen ólomkatona

H. C. Andersen

Az egy lábú ólomkatona kitartóan áll akkor is, amikor kizuhan az ablakon, papírcsónakon hanyódik, és egy hal is lenyeli.

Beszélgessünk: Mit jelent bátornak és kitartónak lenni?



24

Pánov apó karácsonya

Lev Tolsztoj

Az öreg cipész egész nap Jézus látogatását várja. Közben megkínálja az utcaseprőt, felmelegít egy anyát és a kisbabáját – és kiderül, hogy a vendég mégis eljött.

Beszélgessünk: Kinek tudnánk ma jót tenni?



25

Az évszaktündérek vitája

Négy tündér vitatkozik, melyik évszak a legszebb. A gyerekek segítenek nekik megérteni, hogy mind egyformán fontosak.

Beszélgessünk: Melyik évszakot szereted a legjobban, és miért?



MÁSODIK RÉSZ

Manócsínyek

30 pénztárcabarát ötlet a decemberi reggelekhez –
levelekkel, bevásárlólistával és kész üzenetekkel.



MANÓCSÍNYEK

A manózásban van valami meghitt

Egy apró, csínytevő manó, aki minden nap hoz egy kis izgalmat, meglepetést és mosolyt a decemberi hajtásba.

Sokan azt hiszik, hogy a manózás nagy előkészületeket, drága kellékeket vagy extra időt igényel. Pedig a varázslat a legegyszerűbb pillanatokban lakik. Nem a költségeken múlik, nem a túlzásokon. Hanem azon, hogy a gyerekekkel együtt könnyedén, játékosan, szeretettel készüljünk a karácsonyra – és hogy mi, szülők is megérezzük: lehet ezt lazán, stressz nélkül, pénztárcabarát módon csinálni.

Előkészületek lépésről lépésre

- 1 Mikulás levele** – a Mikulás személyes üzenete a gyermekednek. Írd rá a nevét, és tedd ki december 1-jén.
- 2 Manó levél** – a manó bemutatkozik: egész decemberben nálatok lakik, és minden éjjel új huncutságot készít. Teheted a Mikulás levele mellé, vagy az első csíny részeként.
- 3 Válassz 24 csínyt a 30-ból** – nézd át mindet, és válaszd ki azokat, amelyeket szeretnél megvalósítani. Készíthetsz előre időrendet, vagy mehetsz spontán is: minden este kiválasztod a másnapi huncutságot.
- 4 Ellenőrizd a kellékeket** – a legtöbb eszköz a háztartások nagy részében megtalálható. Ami hiányzik, azt a következő oldali listáról egyszerre beszerezheted.

A manó szabályai: csak éjjel kel életre, napközben mozdulatlan, és ha megérintik, elszállhat a varázsereje. Beszélgetni, mesélni és rajzot hagyni neki viszont szabad!

Bevásárlólista

Egyetlen bevásárlással megvan minden, ami a 30 csínyhez otthonról hiányozhat.

Édesség és nasi

- ☐ 10 db KitKat
- ☐ 12 db piros-fehér csíkos nyalóka
- ☐ 3 db Kinder tojás
- ☐ 1 csomag pillecukor
- ☐ 1 csomag M&M's
- ☐ gumicukor-kukacok
- ☐ halacskás sós keksz
- ☐ csontformájú keksz

Otthonról

- ☐ WC-papír és gurigák
- ☐ rizs vagy liszt
- ☐ alufólia, karton, cipősdoboz
- ☐ ajándékszalg- és csomagolópapír-maradék
- ☐ filc, cetlik, ragasztószalag
- ☐ hurkapálca, cérna
- ☐ LED-mécses
- ☐ alma, sárgarépa, gabonapehely

★ Kis pénzügyi gondolat

A manózás akkor marad öröm, ha nem válik versennyé. Ha előre eldöntöd a teljes keretet (pl. egy bevásárlás és kész), nem csúszik el a december apró, „csak még ezt is” vásárlásokban. A gyerek nem a kellékek árára fog emlékezni, hanem a reggeli kacagásra.



A Mikulás levele

Kedves!

Hamarosan elindulok a nagy útra, hogy minden gyereket meglátogassak, és természetesen hozzád is betérjek. Mielőtt azonban megérkeznék, szeretnék neked egy kis meglepetést küldeni.

Az egyik kedves manómat elküldöm hozzád, hogy együtt várjátok a karácsonyt. Ő egy nagyon kíváncsi, csintalan kis segítő, aki imád mókázni, játszani és csodás hangulatot teremteni. Néha kicsit túl lelkes, ezért előfordulhat, hogy vicces helyzetekbe keveredik – de mindig a jó szándék vezeti.

A manó a varázspor segítségével minden éjjel útnak indul, hogy új kalandot találjon ki nektek. Szereti, ha mosolyogsz, szereti, ha játszol vele... és nagyon szereti, ha mesélsz neki. Egy dolgot viszont fontos tudnod: ha hozzányúlsz, a varázsereje meggyengülhet, ezért kérlek, csak messziről figyeld meg, milyen huncutságot művelt éjszaka.

Élvezzétek ki együtt ezt a különleges időszakot! December 6-án én is meglátogatlak, úgyhogy ne felejtsd el kitisztítani a kis cipődet.

Szeretettel:

Mikulás



A manó levele

Drága Kisbarátom!

Hahóóó! Itt vagyok! Képzeld, a Mikulás idén engem küldött hozzád, hogy együtt várjuk a karácsonyt. Már alig vártam, hogy megérkezzek, mert a manók világában te egy nagyon különleges gyerek hírében állsz!

Én vagyok az egyik legcsintalanabb manó az Északi-sarkon – de csak a jó értelemben. Szeretek nevetni, játszani, meglepni másokat, és minden nap kitalálok valami mókásat, hogy könnyebb legyen a várakozás. Néha talán kicsit túlzásba viszem a vicceket... de mindig szeretetből teszem.

Segíteni fogok abban, hogy ez a december tele legyen vidámsággal, izgalommal és olyan apró csodákkal, amiket sosem fogsz elfelejteni. Én csak éjszaka kelek életre – addig mozdulatlan vagyok, nehogy észrevegyen valaki! És kérlek, ne érints meg, mert akkor elszállhat a varázserőm, és hát... szeretnék maradni még jó sokáig!

Nagyon örülök, hogy itt lehetek veled. Legyen ez az advent a közös élmények, a kacagás és a szeretet ideje!

Csínyre fel!

A manóbarátod:

.....

Kész levélsablonok

Érkezés, bemutatkozás és búcsú: három színes levél, ha a manónak már van neve, vagy éppen most kapja meg.



Tipp: a „Jövőre találkozunk!” levelet december 24-én vagy 25-én reggel tedd ki – így lesz szép lezárása a manós hónapnak.

MANÓCSÍNYEK

30 pénztárcabarát csíny

1

Hóember WC-papírból



Kellék: 3 tekercs WC-papír, fekete filc, narancssárga papír

Rajzolj arcot a felső tekercsre, gombokat a többire, és állítsd őket egymásra. A manó középről kukucskál ki.

„Építettem nektek egy hóembert. Tetszik?”

2

Az elolvadt hóember



Kellék: átlátszó doboz, víz vagy joghurt, 2 gomb vagy mazsola, 1 sárgarépa

Tedd a „szemeket” és a répaorrot a doboz aljára, öntsd fel vízzel, a manó szomorúan ül mellette.

„Megpróbáltam elhozni nektek egy hóembert az Északi-sarkról... de sajnos elolvadt!”

3

Evezés a mosogatóban



Kellék: műanyag doboz, merőkanál vagy fakanál

A manó a dobozban ül a mosogatóban, evezőnek egy kanalat fog.

„Evezz, evez, evez a csónakodat!”

4

Zuhanyzás esernyővel



Kellék: kis esernyő, cérna

Akaszd az esernyőt a zuhanyrózsára, a manó a nyelébe kapaszkodik.

„Csak egy kis zuhanyozás erejéig ugrottam be!”

5

SOS a mosógépben



Kellék: papírlap, filc

A manó a mosógép ablakánál ül, kezében egy „SOS” felirat.

„Segítség! Ki akartam mosni a sapkám...”

6

Manóreggeli



Kellék: pirítós, kenőkrém

Készíts egy egyszerű reggelit a tányérra; a manó elégedetten ül mellette.

„Reggelit készítettem nektek. Remélem, ízlik!”

30 pénztárcabarát csíny (folytatás)

7

Reggeli a cipőben



Kellék: gabonapehely, a gyerekek cipője

Szórj egy marék gabonapelyhet a cipőkbe, a manók mellettük ülnek.

„Reggelit készítettünk, de nem találtuk a tálkákat!”

8

Kukacos almák



Kellék: 2–3 alma, gumi-cukor-kukacok

Szúrj kis lyukakat az almákba, és dugd bele a gumi-cukrokat.

„Ó, ne! Féreg van az almákban!”

9

Almaóra



Kellék: alma, filc, papírcsík

Rajzolj számlapot az almára, a papírcsík a „szíj”.

„Készítettem neked egy almaórát!”

10

Tükörtojás Kinder tojásból



Kellék: serpenyő, 3 Kinder tojás

A manó a serpenyő mellett áll, kezében egy fakanál vagy spatula.

„Tojást sütöttem reggelire!”

11

Rénszarvas-büfé



Kellék: muffinpapírok, M&M's, pillecukor, gabonapehely, cetlik

Tölts kis adagokat a papírokba, és nevezd el őket: „rénszarvas-kaki”, „hóember-orr”, „manókavics”.

„Kóstold meg, ha mered!”

12

Pillecukor-sütés



Kellék: pillecukor, hurkapálca, LED-mécses

A manó a mécses fölé tartja a felszúrt pillecukrot. Csak elemes mécsessel!

„Pillecukrot sütök a tábortűznél!”

Ihlet a reggelekhez



30 pénztárcabarát csíny (folytatás)

13

Küldetés: kekszek



Kellék: WC-papír guriga, alufólia, karton, keksz

Készíts gurigából rakétát, a manóra alufólia „úrruha” kerül.

„Küldetés: kekszek!”

14

Horgászat a jégtóban



Kellék: tál, halacskás snack, ceruza, cérna

A tál a „jeges tó”, a manó ceruza-horgászbottal ül a szélén.

„Horgászni mentem az Északi-sarki tóra!”

15

12 elrejtett nyalóka



Kellék: 12 piros-fehér csíkos nyalóka

Rejtsd el a nyalókákat a lakásban, a manó egy dobozban várja a kincskeresőket.

„Elrejtettem 12 nyalókát. Megtalálod mindet?”

16

Csokitorony



Kellék: 10 db KitKat

Építs a szeletekből tornyot, a manó éppen a tetejére tenné az utolsót.

„Csokitornyot építettem! Szerinted meddig áll?”

17

Hóangyal rizsben



Kellék: tálca, rizs vagy liszt

Szórd szét a rizst, a manók kitárt kézzel-lábbal fekszenek benne.

„Hóangyalt csináltunk, mert nálatok még nem esik a hó!”

18

Manóbörtön



Kellék: cipősdoboz, nyalókák vagy szívószálak

A doboz elejére nyalókákból „rácsot” ragasztasz, rá: MANÓBÖRTÖN.

„Rajtakaptak... Kicsit túl huncut voltam!”

30 pénztárcabarát csíny (folytatás)

19

Belegabalyodtam a csomagolásba



Kellék: ajándékszalag-maradék, csomagolópapír

A manót szalagokba és papírba „gabalyítod”.

„Segítség! Belegabalyodtam a csomagolásba!”

20

Rénszarvas-orrok a családi fotón



Kellék: piros papírkörök vagy matrica

Ragassz piros orrot mindenkre a bekeretezett családi fotón.

„Most már mindannyian rénszarvasok vagytok!”

21

Bújócska a cipők között



Kellék: a család cipői

Állítsd sorba a cipőket a fa alatt, a manó az egyikben bújik el.

„Elbújtam a cipők között. Megtalálsz?”

22

Cipővonat



Kellék: cipők, papucsok

Állítsd a cipőket hosszú sorba, a manó az első „mozdonyban” ül.

„Beszállás! Indul a cipővonat!”

23

Amőba a tükrön



Kellék: szappan vagy ablakfilc

Rajzolj amőbapályát a tükrre, a manó már megtette az első lépést.

„Játsszunk! Te jössz!”

24

Egérfogás



Kellék: számítógépes egér, átlátszó tál, papírlap

Borítsd az egérre a tálat, a manók büszkén ülnek mellette.

„Elkaptunk egy egeret Anya asztalán!”

Ihlet a reggelekhez



30 pénztárcabarát csíny (folytatás)

25

A pénzszámoló manó



Kellék: persely, aprópénz, papír, ceruza

A manó kiborította a perselyt, kupacokba rendezte az érméket, és „könyvelést” vezetett.

„Megszámoltam a perselyedet! Mire gyűjtesz?”

26

Éjszakai társasparti



Kellék: egy társasjáték, plüssök

Terítsd ki a társast félbehagyva, a manó és a plüssök körülötte ülnek.

„Egész éjjel társasoztunk! Ma este veletek is játszánék.”

27

Moziest a kanapén



Kellék: plüssök, tál pattogatott kukorica, távirányító

A manó a párnák között ül, ölében a nasi.

„Karácsonyi filmet néztem. Ma este veletek is megnézném!”

28

A legjobb sütik



Kellék: kutyakeksz (vagy csontformájú keksz), tányér

A manó lelkesen kínálja a „sütit” a tányérról.

„Ezek a legjobb sütik! Ne adjátok oda a Mikulásnak!”

29

Száguldó rénszarvas



Kellék: robotporszívó vagy játékautó, barna papír agancs, piros orr

Ragassz agancsot és orrot a „járgányra”, a manó a tetején utazik.

„Száguldó rénszarvas szolgálatban!”

30

Manó-edzőterem



Kellék: 2 pillecukor, hurkapálca, konyharuha

A pálca két végére tűzz pillecukrot – kész a súlyzó.

„Erőt gyűjtök a nagy naphoz!”

MANÓCSÍNYEK

Ráadás: még négy gyors ötlet

★ **Távcső gurigából**

Két WC-papír guriga, a manó a kanapé mögül les: „Figyelem a Mikulást!”

★ **Hegymászás masnikon**

Ajándékmásnik az ajtón, a manó felfelé kapaszkodik: „Egy kis manó-hegymászás a karbondió után!”

★ **Dominópizza**

Dominókockák kör alakban egy pizzásdobozban: „Készítettem nektek egy dominópizzát!”

★ **Visszaszámláló tábla**

Kis tábla a „Még hány nap van karácsonyig?” kérdéssel – a manó minden reggel átírja a számot.



Gazdagság a csínyekben: a pénzsámláló manó (25.) remek alkalom egy első beszélgetésre a pénzről: mire gyűjt a gyerek, mennyi hiányzik még, mit jelent várni valamire. A moziest (27.) és a társasparti (26.) pedig közös időre hív – a manó üzenete valójában meghívó.

MUNKALAP

Gazdag karácsony – tervező

Tölts ki ezt a lapot advent előtt. Tíz perc most – sok nyugodt nap decemberben.



Karácsonyi keretem

Tétel	Tervezett összeg	Tényleges
Ajándékok		
Ünnepi ételek, sütés		
Programok, kirándulás		
Díszítés, kalendárium, manó		
Egyéb (utazás, vendégség)		
Összesen		



Idő

Amit idén elengedek:



Egészség

Ami feltölt decemberben:



Kapcsolatok

Akivel időt töltök / akit felhívok:



Lelki egyensúly

Amit magamnak adok:

A mi családuk három legfontosabb karácsonyi pillanata idén:



A GAZDAG KARÁCSONY NEM ÉR VÉGET DECEMBER 26-ÁN

Gyere velem tovább a Mea Klubban

Ha ez a gyűjtemény segített abban, hogy idén lassabban, tudatosabban és több örömmel készülj, akkor már érzed, miről szól a Mea Klub. Nem egy videótár, nem egy újabb Facebook-csoport, hanem egy **éves fejlődési út** az életrevaló nők közösségében.



Pénz



Idő



Egészség



Kapcsolatok



Lelki egyensúly

Hónapról hónapra, egymásra épülő modulokkal, munkafüzetekkel és egy támogató közösséggel haladunk az élet mind az öt területén – hogy ne csak az anyagi biztonságod nőjön, hanem az életminőséged is.

A Mea Klub kapui most zárva vannak.

Iratkozz fel a várólistára, és **elsőként szólok**, amikor újra nyitunk.

Feliratkozom a várólistára

vagy olvasd be a QR-kódot



Boldog, gazdag karácsonyt kívánok neked – mind az öt értelemben!

Mea