**Помните, что мы в вас верим и всячески поддерживаем ваши добрые дела!))**

**Месяц 1. Избавиться от одноразовых пластиковых пакетов (путем многоразовых) и за счет этого от некоторых пластиковых упаковок от еды и не только.**

**Цель:** ***Заменить пакет с пакетами на мешок с мешочками. Заменить все пакеты в быту на мешочки, где это возможно.***

⚪  Сшить/купить **мешочки для чистых фруктов** и овощей (фруктовки).  
⚪  Сшить/купить **мешочки для грязных** или протекающих овощей, ягод, заморозки.  
⚪  Сшить/купить плотные **мешочки для круп**, орехов, сухофруктов.  
⚪  Связать/купить/сшить **большую авоську/сумку**, чтобы складывать все товары туда.  
⚪  Распихать это все везде (в том числе к мужу и детям)!  
⚪  Сделать **восковые салфетки** для продуктов в холодильнике (мастер-класс готовится)  
⚪  **Устроить себе похвалительную мини-вечеринку и отметить то, какая(какой) я молодец!**

Итого потрачено на мешочки/сумки:

**Месяц 2. Вне дома не застанут врасплох.**

**Цель:** ***перестать пополнять помойки одноразовыми бахилами, стаканчиками, сопуствующим им пластиком (типа крышечек и трубочек), а так же пластиковыми бутылками. + сэкономить деньги на покупке напитков вне дома.***

⚪  Купить многоразовую металлическую термо-кружку или **мини-термос для горячих напитков.**  
⚪  Брать горячие напитки с собой из дома.  
⚪  Купить **многоразовую алюминиевую бутылку/флягу** для воды.  
⚪  Сшить/купить**многоразовые бахилы** (легко сделать по МК для мешочков).  
⚪  **Устроить себе похвалительную мини-вечеринку и отметить то, какая(какой) я молодец!**

Итого потрачено дополнительно:  
Итого сэкономлено:

**Месяц 3. Начать разделять отходы.**

**Цель: *начать плавно сокращать количество своих отходов на свалке. Привыкнуть к мысли о сортировке и переработке вторсырья.***

⚪  Выделить **место дома для сортировки мусора** и организовать его.  
⚪  Найти ближайший **пункт приема вторсырья**, узнать, что принимают и как.  
⚪  Начать с чего-то, например, с металла.

Если вы найдете **пункт приема металла за деньги**, то на этом можно даже немного заработать. Минимум — отбить дорогу)   
⚪  А все стекло пока стараться использовать в быту.  
⚪  Отвезти в конце месяца собранный **металл на переработку.**  
⚪  **Устроить себе похвалительную мини-вечеринку и отметить то, какая(какой) я молодец!**  
Итого потрачено дополнительно:  
Итого сэкономлено/заработано:

**Месяц 4. Еда без упаковки + стекло.**

**Цель: *Окончательно избавится от пластика от еды (добить то, с чем не справились эко-мешочки). + экономить деньги на продуктах.***

⚪  Купить **контейнеры/бидоны** для несыпучих продуктов.  
⚪  Найти **продукты на развес**, начать покупать продукты в стекле или в металле, вместо пластика. Избегать дой-паки.  
⚪  Найти ближайший **рынок** и посмотреть, что там есть.  
⚪  Составлять **план меню** на ближайшие 3 дня, чтобы не покупать лишнюю еду и не выбрасывать ее.  
⚪  Ходить в магазин и на рынок со **списком продуктов для меню**, чтобы не покупать лишнего!  
⚪  Добавить к сортировке металла стекло. В конце месяца **отвезти металл и стекло.**  
⚪  **Устроить себе похвалительную мини-вечеринку и отметить то, какая(какой) я молодец!**  
Итого потрачено дополнительно:  
Итого сэкономлено:

**Месяц 5. Компостирование пищевых отходов.**

**Цель: *Перестать отправлять на свалку гниющие пищевые отходы.***

⚪  Рассмотреть разные варианты и выбрать подходящий (готовится статья).  
⚪  А пока при возможности **закапывать их в парке** или ближайшей лесополосе  
⚪  **Устроить себе похвалительную мини-вечеринку и отметить то, какая(какой) я молодец!**

**Месяц 6. Решиться попробовать многоразовые средства интимной гигиены + бумага.**

**Цель:*перестать снабжать свалки средствами женской гигиены и экономить кучу денег все оставшиеся фертильные годы (возможно, десятилетия!).***

⚪  Перейти на туалетную бумагу из вторсырья.  
⚪  Купить/сшить одну многоразовую прокладку.  
⚪  Купить **менструальную чашу**.

Моя горячая рекомендация! **Это мега-удобно!** Вообще забываешь про то, что у тебя цикл. Главное — правильно подобрать.

⚪  Начать собирать бумагу. Узнать, принимают ли макулатуру в ближайшей школе и библиотеке.  
⚪  В конце месяца сдать собранное вторсырье.  
⚪  **Устроить себе похвалительную мини-вечеринку и отметить то, какая(какой) я молодец!**  
Итого потрачено дополнительно:  
Итого сэкономлено (в случае удачного эксперимента подсчитать примерную выгоду на годы вперед):

**Месяц 7. Экологичный уход за зубами + пластик 1,2,4.**

**Цель: *Перестать поставлять на свалки зубные щетки и тюбики от зубной пасты.***

⚪  Купить **бамбуковую зубную щетку**. Да, у многих из них синтетическая щетина, но это нужно для гигиены полости рта.

⚪  Старые зубные щетки постараться сдать на переработку (они принимались в магазине Перекресток, а еще их могут принимать и перерабатывать в крошку для покрытия детских площадок) или оставить для уборки.  
⚪  Купить или сделать **эко-зубную-пасту** самостоятельно.  
⚪  Экологичная зубная нить.  
⚪  Узнать, где можно сдавать пластик.  
⚪  Начать собирать и **сдавать твердый пластик с маркировкой 1,2 и 4.**  
⚪  В конце месяца отвезти и сдать на переработку собранные ресурсы.  
⚪  **Устроить себе похвалительную мини-вечеринку и отметить то, какая(какой) я молодец!**  
Итого потрачено дополнительно:  
Итого сэкономлено:

**Месяц 8. Уход за волосами и телом + пластик 5(РР).**

**Цель: *Избавиться от упаковок от шампуней и тюбиков от кремов.***

⚪  Связать мочалку из джута или купить натуральную мочалку из люфы.  
⚪  Купить **оливковое мыло** и опробовать его на всем. Или твердый шампунь. Сделать ухаживающее мыло самостоятельно.  
⚪  Крема для тела в металлических или стеклянных баночках. Есть у того же «Голодного Лешего».  
⚪  Завести себе **многоразовый металлический бритвенный станок**.  
⚪  Прибавить к сбору **твердый пластик с маркировкой 5 (РР).**  
⚪  **Устроить себе похвалительную мини-вечеринку и отметить то, какая(какой) я молодец!**  
Итого потрачено дополнительно:  
Итого сэкономлено:

**Месяц 9. Уход за лицом.**

**Цель: *Понять, что я оочень красивая и без тонны макияжа, избавить свалки от упаковок, а мое личико и бедных зверушек от химии. Сэкономить много денег.***

⚪  Заменить пластиковые ватные палочки на **бамбуковые** или зубочистка+вата.  
⚪ Заменить **одноразовые спонжики на многоразовые**.  
⚪  **Избавиться от лишней косметики** с помощью проекта Project Pan (не покупать новое, пока не закончится старое).  
⚪  Перейти на **этичную уходовую и декоративную косметику** (или вовсе перестать ее покупать, заменив на домашние средства).  
⚪  Начать есть больше «кожных» витаминов с живой пищей.  
⚪  Попробовать **оливковое масло** для лица.  
⚪  Прибавить к сбору пластика **мягкие упаковки с маркировкой 4.**  
⚪  **Устроить себе похвалительную мини-вечеринку и отметить то, какая(какой) я молодец!**  
Итого потрачено дополнительно:  
Итого сэкономлено:

**Месяц 10. Экологичная стирка и мытье посуды.**

**Цель:*перестать сливать в реки и озера ужасную химию! 1 этап.***  
⚪ Сделать стиральный порошок самой или перейти на безвредные для окружающей среды средства.  
⚪  Сделать гель для мытья посуды, попробовать соду, горчицу, лимон (лимонную кислоту)  
⚪  Заменить поролоновые губки для мытья посуды на **губки из люфы**, джута или деревянные щетки.  
⚪  Прибавить к сбору пластика мягкие упаковки с маркировкой 5(РР).  
⚪  **Устроить себе похвалительную мини-вечеринку и отметить то, какая(какой) я молодец!**  
Итого потрачено дополнительно:  
Итого сэкономлено:

**Месяц 11. Экологичная уборка.**

**Цель:*перестать сливать в реки и озера ужасную химию! 2 этап.***

⚪  Заменить закончившиеся средства на самодельные экологичные и дешевые.

Изучить бабушкины способы очистить что угодно дешевыми домашними средствами.

⚪  Заменить использованные тряпки и губки из синтетики на экологичные — бамбуковые, из старых х/б запасов.  
⚪  **Устроить себе похвалительную мини-вечеринку и отметить то, какая(какой) я молодец!**  
Итого потрачено дополнительно:  
Итого сэкономлено:

**Месяц 12. Хлам + Гардероб. Часть 1.**

**Цель:*освежить дом, добавить пространства; понять, что есть из вещей; освободить голову, понять себя; заработать (если получится).***

⚪  Расхламиться по инструкции.   
⚪  Понять, **какой у меня стиль** и подобрать себе базовый гардероб.

⚠️  **Не покупать!** Просто составить его себе в уме, на бумаге, пособирать картинок из интернета в отдельную папку.

⚪  **Устроить себе похвалительную мини-вечеринку и отметить то, какая(какой) я молодец!**  
Итого заработано:

**Месяц 13. Гардероб. Часть 2.**

**Цель: *Перестать участвовать в перепроизводстве одежды, экономить на вещах, но не на их качестве.***

⚪  Найти хорошие европейские **секонды** в городе.  
⚪  Съездить туда **(со списком!!!)** и посмотреть, что там есть для себя, мужа, детей. Если будет то, что нужно, купить. Но только совершенно необходимое! **Не впадать в потребительский раж!**  
⚪  **Устроить себе похвалительную мини-вечеринку и отметить то, какая(какой) я молодец!**  
Итого потрачено дополнительно:  
Итого сэкономлено:

**Месяц 14. Животные.**

**Цель: *сократить мусор от домашних животных, возможно, сэкономить.***

⚪  Найти, где продают **корма и вкусняшки на развес.**  
⚪  Заменить наполнитель коту на древесный. *Или попробовать обойтись и****вовсе без него.***  
⚪  Купить маленький металлический **совочек для уборки** за собакой.  
   
⚪  **Начать закапывать** то, что сделала собака, а так же древесный наполнитель кота.  
⚪  **Устроить себе похвалительную мини-вечеринку и отметить то, какая(какой) я молодец!**  
Итого потрачено дополнительно:  
Итого сэкономлено:

**Месяц 15. Муж.**

**Цель: *сделать гардероб мужа удобным и простым для него. Прекратить выбрасывать пластиковые бритвенные станки.***

⚪  Расхламить **гардероб мужа** вместе с ним.  
⚪  Купить мужу хороший **бритвенный станок из металла.**  
⚪  Найти мужу экологичную пену для бритья. Возможно, купить **натуральный помазок,** сделать самой нежное крем-мыло для бритья.  
⚪  **Обязательно похвалить мужа, выразить ему свою благодарность и устроить любимому незабываемый ужин с его любимыми вкусняшками. А дальше как пойдет)**  
Итого потрачено дополнительно:  
Итого сэкономлено:

**Месяц 16. Дети. Новое поколение Зеровейстеров.**

**Цель: *Приобщить детей к Ноль Отходов, воспитать новое экологичное поколение.***

⚪  Рассказать детям про**новый квест-игру Ноль Отходов** и почему мы это делаем. Рассказать, что уже сделал(а) ты, заручиться их согласием и поддержкой. Не давить, показывать на своем примере.  
⚪  Пересмотреть и **расхламить гардероб детей** вместе с ними.  
⚪  Взамен купить хорошую натуральную вещь для базового гардероба в секонде.  
⚪  Пересмотреть и **расхламить игрушки** вместе с детьми.  
⚪  Взамен купить ребенку хорошую и **экологичную игрушку из дерева или металла**, например, интересный конструктор или настольную игру из картона.  
⚪  **Устроить себе и детям похвалительную мини-вечеринку и отметить то, какие вы молодцы!**  
Итого потрачено дополнительно:  
Итого сэкономлено:

**Месяц 17. Бытовая техника, лампочки и батарейки.**

**Цель: *расхламить бытовую технику, покупать только качественную, избавить природу от токсичных одноразовых батареек (лучше уйти от них вовсе), сэкономить на батарейках.***  
⚪  **Пересмотреть всю бытовую технику**, решить, что нужно оставить, а от чего избавиться.  
⚪  Отремонтировать и продать/отдать, сдать на утилизацию или отдать любителям/в мастерские на детали.  
⚪  Если нужно купить новое — **тщательно выбрать качественную вещь с высоким содержанием металла**, а не пластика. Например, ноутбук в металлическом корпусе.  
⚪  По мере перегорания **заменить все лампочки на энергосберегающие**. Перегоревшие лампочки отнести в переработку.  
⚪  Купить разнокалиберные **аккумуляторные батарейки и зарядное устройство** к ним, если приборов на батарейках много.  
⚪  Одноразовые батарейки сдать в переработку.  
⚪  В дальнейшем **перейти на приборы с зарядкой от сети или от USB**.  
⚪  **Устроить себе похвалительную мини-вечеринку и отметить то, какая(какой) я молодец!**  
Итого потрачено дополнительно:  
Итого сэкономлено:

**Месяц 18. Дополнительные мероприятия.**

**Цель: *Закрепить все, что вы сделали, похвалить друг друга, сделать Ноль Отходов традицией в поколениях))***  
⚪  Сходить всей семьей **на субботник.** Прихватите родственников, друзей, соседей, если они согласятся.  
⚪  Посадить какое-нибудь **деревце.**  
⚪  Выбрать это или еще какое-нибудь хорошее мероприятие и **сделать это традицией**.  
⚪  **Устроить похвалительную мини-вечеринку для всей семьи и отметить то, какие мы все молодцы!**

**Результаты за полтора года**

⚪  В нашем доме больше **нет одноразовых пластиковых пакетов** и других одноразовых вещей (например, посуды).  
⚪  Экологичный уход за зубами.  
⚪  Экологичный уход за телом.  
⚪  Только **нужные и качественные вещи** в гардеробе у всей семьи.

⚪  Пищевые отходы больше не гниют на свалке, а перерабатываются природным способом.  
⚪  **Сортируем большинство наших отходов** и сдаем их не так часто, потому что их накапливается не так много.  
⚪  У нас больше **нет мусора от наших животных**.  
⚪  Во всем доме стало просторнее, уютнее и обстановка экологичнее.  
⚪  Благодаря эко-средствам наша семья больше **не сливает химию в природу**.

⚪  Благодаря экономии на хламе (мы его не купили), одноразовых вещах (заменили на многоразовое) и эко-средствах (многие — за копейки!) наша семья **сэкономила бюджет** и на общем совете решила потратить его на \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.  
⚪  Благодаря новому квесту-игре **мы стали осознаннее и сплоченнее**, появились новые темы для бесед.  
⚪  Благодаря нашим действиям, еще \_\_\_\_ человек(а) заинтересовались концепцией Ноль Отходов.  
⚪  Мы в целом **стали питаться здоровее и лучше себя чувствовать**.  
Итого потрачено дополнительно:  
Итого сэкономлено: