

IL QUADERNO
DELLE COSE IMPORTANTI

sky original

ANNA

UNA SERIE DI
NICCOLÒ AMMANITI

“L'elettricità presto finirà e non ci sarà più luce, più televisione, più il computer, più la musica, più il telefono, più il frigorifero. Ma non dovete avere paura. Vi abituerete presto. Usate le candele. Le pile solo in caso d'emergenza. Ma se ci riuscite provate a stare al buio.”

Nella storia di Anna, gli adulti non ci sono più e i piccoli devono cavarsela da soli. Il “fuori”, come chiamano il mondo che hanno ereditato, non è più lo stesso.

La mamma di Anna e Astor infatti, prima di lasciarli per sempre, consegna loro “il quaderno delle cose importanti”: all'interno, troveranno scritte le indicazioni che li aiuteranno ad affrontare questo nuovo mondo senza adulti.

Allo stesso modo, abbiamo voluto creare il nostro quaderno delle cose importanti. L'abbiamo scritto insieme. E dentro c'è tutto ciò che ci siamo resi conto essere essenziale.

Perché le cose importanti di oggi rimangano scritte per sempre.

sky original

ANNA

UNA SERIE DI
NICCOLÒ AMMANITI

"I baci si danno solo a chi
si vuole veramente bene."

Ammaniti N.
Anna
Einaudi Editore
2015

Dare il giusto
valore anche alle
più piccole cose.

Giulia
Dragotto

Il mondo di oggi va veloce,
ti bombarda con milioni di stimoli
vorticosi. Più lui va veloce, più tu devi
rallentare, dammi retta, rallenta
e concentrati su quello che vuoi.
Immagina ciò che desideri con
precisione, impegnati a fondo
e non lasciarti mai distrarre da niente
e da nessuno.

Elena
Lietti

*IL TRUCCO È NON
DARE NIENTE
PER SCONTATO.*

*CLARA
TRAMONTANO*

L'AMORE E IL RISPETTO
PER TUTTO E TUTTI,
MA SOPRATTUTTO PER
LA TERRA CHE È LA
NOSTRA VERA GRANDE
CASA.

ALESSANDRO
PECORELLA

NON AVERE PAURA DI VIVERE
DA SOLO, MA VIVI LA VITA
IN MODO SEMPLICE E NATURALE.

GIOVANNI
MAVILLA

AMA IL PROSSIMO TUO
E AMA TE STESSO

ROBERTA MATTEI

EDUCARSI ALL'EMPATIA.

FLORENCIA
DI STEFANO
ABICHAIN

Prendersi cura di sé stessi
anche se significa spesso
dire molti NO, talvolta
anche a persone a cui
si vuole bene.

Chiara Cecilia
Santamaria
Machedavvero

Coltivare i ricordi. Ogni giorno
cerca di riportare alla mente i visi
delle persone che hai amato e che ami,
i tuoi profumi preferiti, il sapore
delle cose che ti hanno fatto felice.

Petunia
Ollister

PASSARE DEL TEMPO
CON LA FAMIGLIA.

ELENA GIORGI
LETTRICE GENIALE

Tutte le foto mosse e sconvolgenti
che ci scattano sulle giostre,
sugli ottovolanti, sulle montagne
russe e sui Brauchimela.

Francesca
Crescentini

MANILA, LA MIA GATTA.

MATTEO FUMAGALLI

ESSERE GRATA DI CIÒ CHE HO
E NON PERDERE DI VISTA
LA BELLEZZA DEL MONDO.

BATTITURE

Ricordarsi di indossare
qualcosa che ci faccia
sentire noi stessi anche
se siamo gli unici a cui piace

Violetta
Rocks

Non farsi sopraffare
dalla paura dell'ignoto
e del dolore.

Cortomiraggi

**CANTARE A SQUARCIAGOLA LE CANZONI
DEI CARTONI ANIMATI MENTRE STAI
TORNANDO DA UN LUNGO VIAGGIO
IN MACCHINA CON GLI AMICI**

**DANIELE
GIANNAZZO**

Se quella foglia si muovesse la sua
danza creerebbe un movimento
così forte che gli alberi, le cимици,
i ramoscelli e la sorella terra ne
sentirebbero il rumore, un rumore
così forte che neanche tutta la musica
del mondo potrebbe fermarlo.

Se il mare invece interrompesse
il suo flusso e stesse per un attimo
in silenzio, anche i pesci
si accorgerebbero di quanto
caotico è il mondo.

Se gli esseri umani
smettessero verosimilmente
il loro balbuziente parlottare
forse ascolterebbero di più
il loro cuore.

Marianna
Fontana

"È importante saldare i pensieri,
decidere fermamente che la mia giornata
non sarà sopraffatta dagli inciampi
e dalle limitazioni. E levarmi rispetto
alle cose senza estraniarmi. Parlare
e ascoltare. Buona musica e silenzio.
Ballare e dormire. Il tempo insieme
e il tempo da sola. Chiamare gli amici
e la nonna. Urlare la rabbia e apprendere
la gioia. È importante far sentire gli altri
indispensabili sapendo di essere
insostituibile. Abbracciare i miei figli,
tenerli stretti ed annusare il loro profumo.
Raccontargli la mia giornata, stare
zitta e guardarli dormire. Dormire grata."

Ivana Lotito

*DIRE GRAZIE
A MIA MADRE.*

SPERIMENTARE
PER ARRICCHIRE
IL PROPRIO BAGAGLIO
CULTURALE.

FARE GINNASTICA, LEGGERE
E STARE CON LA MIA GATTA

Fare i pop-corn e preparare
una tisana calda

*Abbracci di conforto
e che fanno subito casa*

Ricordarmi che la diversità
è fonte di ricchezza e quindi
di vivere a cuore aperto il nuovo.

ANDARE IN MONTAGNA
E STARE IN MEZZO
A UN BOSCO.

*Il mio cagnolino,
un buon profumo
e i momenti in cui
si ride in ufficio*

ACCENDERE UNA CANDELA

LA MIA COLLEZIONE DI DVD:
CI TENGO PIÙ DI OGNI ALTRA
COSA AL MONDO.

Ascoltare una canzone
in sintonia con le proprie
emozioni

UNA BELLA CAMOMILLA
PRIMA DI DORMIRE

Chiederu:
come stai?

Viaggiare con il proprio
gruppo di amici

LA COLAZIONE

L'INDIPENDENZA.

*Il gelato, il divano
e la serie preferita*

**LE PASSEGGIATE
NEL MIO PAESINO**

Gli abbracci, quelli con la tua
testa che affonda nell'incavo
del collo dell'altro e i cuori
che battono insieme

La chitarra,
il palcoscenico,
gli amici

SCALDARE IL PIGIAMA PRIMA
DI INDOSSARLO, COSÌ SEMBRERÀ
DI RICEVERE UN ABBRACCIO.

LA BIRRETTA GHIACCIATA
CON IL MIO AMORINO

*Andare nella natura
e immergersi*

*I compleanni:
per le torte che faccio
a chiunque, per i regali
e per le candeline!*

*TROVARE IL TEMPO
PER LE PERSONE
IMPORTANTI*

I PICCOLI GESTI

Le soap opera turche

LA PARITÀ TRA UOMO E DONNA

Vivere il presente,
perché è irripetibile

I RICORDI DELLE PERSONE
CHE SIAMANO

*Andare a visitare
un museo*

*Togliere l'orologio
e godermi il Tempo libero*

UNA NOTTE DI SONNO PROFONDO

*LE BELLE SERATE
CON GLI AMICI*

*Conservare gli elastici
perché poi tornano utili*

NON ANDARE MAI A LETTO
SENZA BACIO DELLA BUONANOTTE

"Manda un messaggio
quando arrivi"

PRENDERMI DEGLI SPAZI
SOLO PER ME, SENZA SENTIRMI
EGOTISTA.

MAMMA E PAPÀ

SE TROVI QUALCUNO
CHE TI SBUCCIA LA FRUTTA,
TIENITelo STRETTO

Ridere di gusto
fino alle lacrime

*VEDERE UN FILM
AL CINEMA*

*Il purè: il cibo coccola
da sempre*

**IL DEODORANTE,
SEMPRE!**

Gli aneddoti e i ricordi
del passato tramandati
dai nonni

PRENDERSI CURA
DI CHI SI AMA
(E DI SÉ STESSI)

Guardare l'altro dalla
stessa altezza, con parità,
senza prevaricare

GIODERSI OGNI ISTANTE
CON LE PERSONE A CUI
SI VUOLE BENE

Accettarsi e prendersi cura delle
proprie debolezze, dei propri
momenti no

IL TRENO CHE VA
NELLA MIA CITTÀ

*IMPARARE
LA GENTILEZZA.*

*La parmigiana
di melanzane*

VISITARE POSTI MAI VISTI
(ANCHE SE VICINI)

Una felpa morbida
di qualcuno importante
come il papà

IL SORRISO DEI MIEI BIMBI

Salutare le persone che amiamo
con un bacio e un abbraccio
quando si va via e quando
si torna.

Parlare, sempre, anche
se fa paura o fa male.
Non presumere ma
confrontarsi e chiarire

I tempi di semina
e il raccolto di fagiolini,
patate e pomodori

IL CAPPUCCINO AL BAR
SEDUTI AL TAVOLINO.

Il primo bombolone alla crema
della stagione estiva mangiato
in spiaggia.

Non dimenticare
di perdonare: solo così
si può vivere in serenità

*PRENDERE POSIZIONE
CONTRO LE INGIUSTIZIE.*

LA PIZZA

*Dire "ti voglio bene"
senza parsimonia alle
persone importanti*

*Cercare di ricordarmi
che non sono sola*

LE AMICIZIE VERE,
QUELLE DI UNA VITA

Far sì che la paura
non rubi i miei sogni

IL SOLE DELLE 17:00
CHE ENTRA DALLA FINESTRA

LA MIA FAMIGLIA.

Dire ai miei genitori che
sono gay e che il mio compagno
è una persona meravigliosa.

Salvaguardare e rispettare
la Natura: ridurre l'uso
della plastica, non sprecare
acqua e fare la raccolta
differenziata.

ESSERE SEMPRE SODDISFATTI
DI CIÒ CHE SI FA.

Comprare tutti i giorni
un fiore da regalare
alla mia mamma

*Amarmi ogni volta
che fallisco*

Concedersi la libertà
di non fare niente
qualche volta

SORRIDERE ALLE PERSONE:
È PIÙ BELLO VEDERE SORRISI
IN GIRO

Le fusa dei gatti

FARE LA MOKA LA SERA, COSÌ CHE
IL PRIMO A SVEGLIARSI DEVE SOLO
ACCENDERE IL FORNELLO.
E GLI ALTRI, POI, SI ALZANO CON
IL PROFUMO DI CAFFÈ

*La capanna di tessuti
costruita in spiaggia*

Dire che vuoi bene ai tuoi
genitori: non darli
per scontati mai, neanche
quando cresci troppo

LASCIARE SBAGLIARE I TUOI FIGLI
COME I TUOI GENITORI HANNO
LASCIATO SBAGLIARE TE

La capacità di aiutare
e rendere felici gli altri

Realizzato da



©Edizione unica aprile 2021

