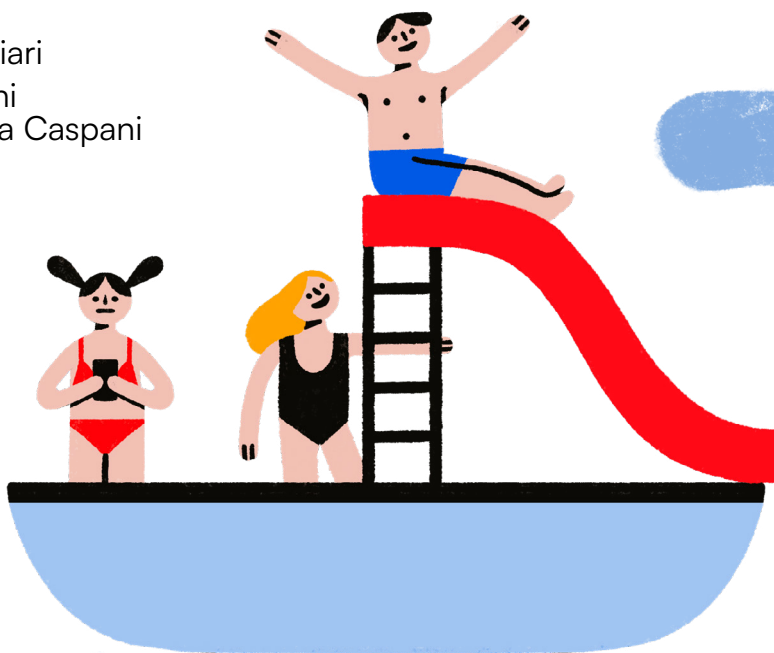


#cuori connessi

Cyberbullismo, bullismo e storie di vite online

Storia di Luna

Autore
Luca Pagliari
Illustrazioni
Margherita Caspani



Realizzata da Unieuro e Polizia di Stato

 **unieuro**
Batte. Forte. Sempre.



Polizia di Stato

Dispensa per la Scuola
Secondaria di Primo Grado

Distribuzione gratuita senza
alcun obbligo d'acquisto.
Vietata la vendita

Introduzione



La storia di Luna ci pone di fronte al problema della dipendenza da smartphone che oramai rappresenta una vera e propria emergenza.

Gran parte del mondo è alla ricerca di soluzioni più o meno drastiche volte ad arginare l'utilizzo dei social e l'abuso dei vari device, in quanto la situazione sembra essere, purtroppo, quasi fuori controllo.

Ciò che emerge dalla storia di Luna è che per far fronte a questa problematica, al di là delle leggi, occorre uno sforzo comune all'interno di ogni nucleo familiare. È necessario adottare regole che devono essere rispettate dall'intera famiglia, in primis dai genitori.

Il problema della dipendenza tecnologica non deve essere assolutamente sottovalutato e questa graphic novel, illustrata da Margherita Caspani, ci aiuta a comprendere con estrema semplicità quanto ogni singolo individuo sia inevitabilmente chiamato a confrontarsi con queste dinamiche.

Nessuno escluso.

Luca Pagliari

Nelle ultime pagine abbiamo inserito una sezione edutainment per un momento di divertimento e apprendimento.

Scansionando il QR code qui accanto potrai invece ascoltare una versione del fumetto in audiostoria. Provala!



È quasi estate, la scuola non è ancora finita
ma è una bellissima domenica di sole e Luna,
13 anni, è già al mare con gli amici.

Tuffi, risate, ma nulla sembra distrarla dal suo telefono.

STORIA DI LUNA



All'improvviso un grosso
motoscafo solleva delle
onde molto alte.

Luna non si accorge
di nulla, fino
a quando...



Nooo, il mio
telefono!!!



PLUF!



Immediatamente Luna si tuffa
per recuperarlo ma l'acqua
è profonda e il fondale torbido...
Anche i suoi amici tentano
di trovarlo ma non riescono.



Luna è tardi,
dobbiamo tornare
a casa.

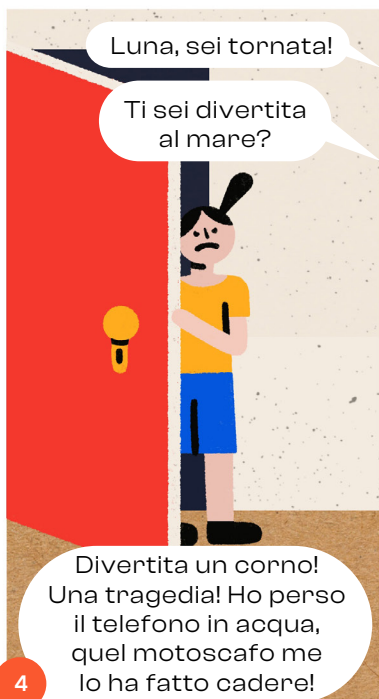
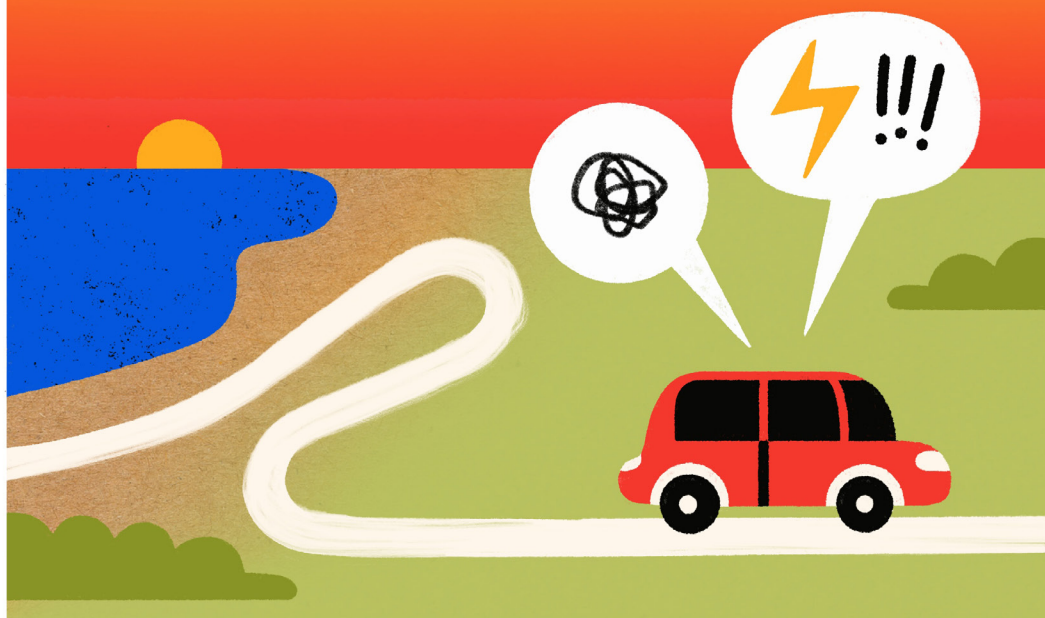
Siete matti,
io devo
recuperarlo!

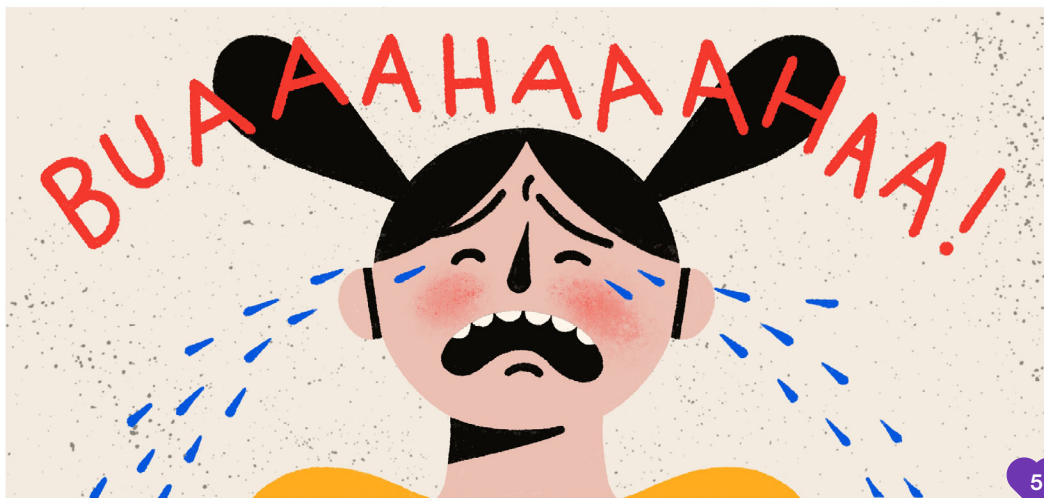
Non preoccuparti,
è solo un telefono,
ne comprerai
un altro.

Non capite?
C'è tutta la mia
vita lì!



Convinta Luna a rientrare, il viaggio di ritorno è tesissimo. Luna è angosciata e triste, tratta malissimo gli amici che provano a consolarla, i dati si possono recuperare, ma lei è troppo agitata.





La mamma sveglia Luna dopo
una notte insonne e agitata.



LUNAAAAAAA!



Una promessa è una promessa, papà rientra dal lavoro ...

Ecco un telefono nuovissimo.

Finalmente, era ora,
quanto ci hai messo!



Ma c'è una novità. Mamma e papà ne hanno parlato tra loro e insieme allo smartphone arrivano un po' di regole che valgono per tutta la famiglia, anche per gli adulti. Luna deve capire che un telefono non può essere così importante, ci sono tante altre cose da fare lasciandolo da parte.



Prendersi cura di una
plantina che cresce,
ridere con gli amici,
portare a spasso il cane...
Qualche giorno dopo Luna
correndo a lezione di danza
si dimentica il telefono e,
invece di correre indietro
disperata per riprenderlo,
si gode la lezione.



È vero che ormai il telefono fa parte della nostra vita e contiene contatti, foto, messaggi e ricordi importanti, ma, anche grazie a questa piccola disavventura che sembrava una tragedia, Luna e i suoi genitori hanno capito che nulla è più importante che vivere il presente. Così, con qualche piccola regola condivisa, ogni tanto ci si può anche dimenticare del telefono.



Segnala un abuso



COME RIVOLGERSI ALLA POLIZIA POSTALE

Accedere al sito internet: **www.commissariatodips.it** -> Cliccare su *Segnala online*
Inserendo i dati richiesti e un breve commento, sarà possibile effettuare in modo rapido una segnalazione alla Polizia Postale che, in breve tempo, risponderà alla richiesta. Oppure scaricare la **YouPol App**: l'applicazione che la Polizia di Stato ha realizzato per prevenire le fenomenologie del bullismo e per segnalare episodi di violenza domestica.

COME RIVOLGERSI AL GARANTE PER LA PRIVACY

Per segnalazioni o reclami in materia di cyberbullismo è possibile rivolgersi al garante per la protezione dei dati personali compilando il modulo sul sito:
<https://garanteprivacy.it/temi/cyberbullismo>

COME SEGNALARE SULLE PIATTAFORME SOCIAL

TikTok

support.tiktok.com/it/safety-hc/account-and-user-safety/account-safety

Instagram

Per segnalare un'immagine o un video su Instagram, è necessario selezionare il simbolo ... oppure ⋮ che si trova in alto a destra (sull'immagine individuata). Selezionare la voce *Segnala* indicando la motivazione per la quale si desidera segnalare il contenuto (es. *Comportamento indesiderato o bullismo, Incita all'odio, Violazione della proprietà intellettuale, Non mi piace o altro*)

YouTube

Dopo aver individuato il video, selezionare il simbolo ... oppure ⋮ e cliccare sulla bandierina  della voce *Segnala*. Per maggiori informazioni consultare il sito:

support.google.com/youtube/answer/2802027?

Facebook

www.facebook.com/help/263149623790594

X (ex Twitter)

<https://help.x.com/it/rules-and-policies/x-report-violation>

Google

support.google.com/docs/answer/2463296?

Connessi sì, ma non soli



- Cerca di **limitare l'uso dello smartphone, del tablet o del PC** altrimenti potresti rischiare di sentirti solo seppur "connesso" a centinaia di follower e amici in rete.
- La tecnologia ci offre grandi opportunità ma **può rappresentare un rischio** se non la usiamo con la testa.
- Ogni tanto prova a spegnere il telefono: come ti senti?
Se avverti un forte disagio **forse sei diventato dipendente**.
Parlane con qualcuno e guardati intorno, il mondo ti aspetta!
- Se tu o i tuoi amici avete un problema, **non restate in silenzio** ma, senza timore o vergogna:
 - Parlatene immediatamente con un adulto - genitore, insegnante, amico maggiorenne - qualcuno saprà darvi un aiuto.
 - Segnalate episodi o comportamenti scorretti alle stesse comunità virtuali attraverso le procedure di segnalazione abusi.
 - Contattate le forze dell'ordine anche attraverso i canali online.

www.commissariatodips.it

*... c'è sempre qualcuno pronto
ad ascoltarti e in grado di aiutarti!*

SEI VITTIMA O TESTIMONE DI UN ATTO DI BULLISMO O DI CYBERBULLISMO?

Parla. Scrivi. Agisci.

Nella **Polizia di Stato** ci sono persone esperte e formate per affrontare queste situazioni nella maniera più sicura, e per tutelare al meglio i ragazzi coinvolti e le loro famiglie.

#essercisempre

 Polizia di Stato Facebook: facebook.com/poliziadistato.it

 Polizia di Stato Instagram: instagram.com/poliziadistato

 Agente Lisa Facebook: facebook.com/AgenteLisa

 Una vita da Social Facebook: facebook.com/unavitadasocial

 commissariatodips.it/special/richiedi-informazioni/index.html

 YouPol App



Polizia di Stato

Edutainment



Le attività proposte sono state pensate per portare i ragazzi a riflettere sull'importanza dell'**uso consapevole** di uno strumento, come il **telefono**, che può essere **utile** ma che **non** dovrebbe essere vissuto come **indispensabile**.

Il rischio, infatti, di affidarsi sempre a strumenti esterni percepiti come più efficaci di noi, potrebbe essere quello di perdere l'interesse ed il desiderio di imparare cose nuove se non si trovano dentro lo schermo.

Le attività mettono inoltre l'accento su quanto sia fondamentale, nella **regolazione** dell'uso del telefono, l'esempio degli **adulti** che può influenzare negativamente i ragazzi riducendo le loro **capacità comunicative** ed **empatiche** nella **relazione con l'altro**.

Si possono svolgere tutte le attività in diversi momenti senza un ordine preciso, o si può sceglierne anche una sola.



Spegni il telefono. Accenditi!



Si chiede al gruppo di leggere tutti insieme questi 10 buoni propositi pensati per ridefinire il rapporto con il telefono:

TO DO LIST



1. *METTI DEI CONFINI! USA LA TECNOLOGIA SENZA FARTI USARE: SCEGLI MOMENTI DELLA GIORNATA DOVE LO SMARTPHONE NON È PROTAGONISTA.*
2. *NON FARTI DISTRARRE! DISATTIVA LE NOTIFICHE E MANTIENI LA LIBERTÀ DI POTER SCEGLIERE QUANDO UTILIZZARE I SOCIAL.*
3. *PROTEGGI LE COSE BELLE! FOTOGRAFA CON GLI OCCHI E NON CON LO SMARTPHONE QUELLO CHE TI CIRCONDA, LA TUA MEMORIA HA GIGA INFINITI.*
4. *GUARDA NEGLI OCCHI CHI TI STA VICINO! QUANDO FAI CONVERSAZIONE, CODITI IL MOMENTO, IL RESTO PUÒ ASPETTARE.*
5. *ASCOLTATI! LE EMOZIONI SONO IMPORTANTI ANCHE SE CI FANNO FARE FATICA, NON SPEGNERLE CON LO SMARTPHONE. VIVILE.*
6. *DIVERTITI! CREA DEI MOMENTI NELLA TUA GIORNATA PER "COLLEGARTI" CON IL TUO CORPO, PER SENTIRLO, MUOVILLO NELLO SPAZIO E "SCARICALO".*
7. *UN POSTO AL SICURO! SCEGLI UNO SPAZIO DOVE LO SMARTPHONE NON PUÒ ENTRARE, METTITI IN MODALITÀ "NON DISTURBARE".*
8. *T'ENITI STRETTA LA TUA LIBERTÀ! STABILISCI DEGLI OBIETTIVI SETTIMANALI O MENSILI CHE RIGUARDINO ATTIVITÀ PRODUTTIVE PIACEVOLI PER TE.*
9. *INNAMORATI! NON RIDURRE LO SCAMBIO NELLA RELAZIONE CON L'ALTRO A MESSAGGI O EMOTICON, INCONTRA, ABBRACCIA, SORRIDI, CONDIVIDI UN TEMPO "REALE".*
10. *SORPRENDITI E FATTI SORPRENDERE! NON CHIUDERTI A NUOVE ATTIVITÀ O INTERESSI, LA QUOTIDIANITÀ VA CONTINUAMENTE RIDEFINITA, RIEMPI IL VUOTO CON LA POSSIBILITÀ.*



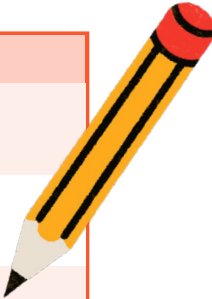
Nella seconda parte dell'attività, si propone ai ragazzi di scegliere uno di questi buoni propositi, di raccontare in quale momento della propria quotidianità potrebbe essere inserito e come si sentirebbe all'idea di farlo.

E se il telefono non servisse sempre?



Il fenomeno della Nomofobia, la paura di rimanere senza telefono, porta a mettere in atto, in maniera incontrollata, una serie di comportamenti volti a dare piacere: ci si ritrova così ad usare in modo compulsivo e decontestualizzato il telefono con diverse conseguenze per la salute fisica e psicologica.

In questa attività si chiede ad ognuno dei partecipanti di raccontare il proprio rapporto con il telefono rispondendo ad una serie di domande.



USO IL TELEFONO	Nome:	
	Quante ore al giorno lo usi?	
	Dove? (scuola, casa, sport...)	
	Con chi? (amici, insegnanti, genitori, fidanzato/a...)	
	Perché?	

Si propone poi ai ragazzi di pensare a un episodio in cui per risolvere un problema si sono affidati al telefono e di indicare un'emozione che racconti come si sono sentiti in quell'occasione e cosa l'agire in quel modo li ha portati a pensare di sé (es. sono capace, non sono adeguato, sono adatto, non riesco da solo ecc....). Uno alla volta raccontano il proprio episodio.

Il gruppo, ascoltato il racconto, dovrà immaginare una possibile soluzione del problema senza l'uso del telefono. Si chiede poi al protagonista, partendo dalla soluzione suggerita dal gruppo, di rispondere alle domande:

A.

La soluzione al problema senza l'utilizzo del telefono come ti ha fatto sentire?

B.

È cambiata la consapevolezza di te e delle tue possibilità?

Nella parte conclusiva dell'attività si riprendono le risposte date nella griglia iniziale e si riflette sui possibili cambiamenti da inserire nel rapporto con il telefono.

Io, tu e il telefono



Come ci racconta la storia di Luna, molto spesso viene chiesto ai ragazzi di non esagerare con l'uso del telefono ma succede anche che, a volte, gli adulti diano un esempio sbagliato:

“Cosa vedono i ragazzi quando alzano gli occhi dal telefono?”

Che uso fanno i genitori e gli adulti di riferimento dello stesso strumento?”

Con questa attività si chiede ai ragazzi di raccontare come i genitori vivono il rapporto con il telefono, se in casa ci sono dei limiti nell'uso del device e per chi, e quali sono le emozioni che vivono quando il telefono si interpone tra loro e gli adulti.

Nella seconda parte dell'attività si chiede ai ragazzi di pensare ad alcune “regole per una buona connessione” che potrebbero aiutare l'intera famiglia a vivere con più partecipazione i momenti di condivisione.

Es. Quando papà torna dal lavoro, entra in casa e parla al telefono.

Es. Quando mangiamo e arriva un messaggio la mamma si alza e va subito a leggerlo.

Es. Quando parlo con i miei genitori, se stanno guardando il telefono, mi dicono sempre: “un attimo”.

MI PIACEREBBE

CHE...

MI PIACEREBBE

CHE...

MI PIACEREBBE

CHE...



Infine, si chiede ai ragazzi di provare a pensare ad una “regola per una buona connessione” che riguardi il loro modo di interagire con il telefono, al fine di migliorare il rapporto con gli altri.



**Sei un/a docente e vuoi vedere
il documentario “NON NE VALE LA PENA”?
Compila il modulo di registrazione
e ti invieremo il link per vederlo.**



Per saperne di più visita il sito www.cuoriconnessi.it

Progetto di Unieuro S.p.A. | www.unieuro.it

In collaborazione con Polizia di Stato | www.poliziadistato.it

Autore Luca Pagliari | www.lucapagliari.it

Illustrazioni Margherita Caspani

Edutainment Marianna Zecca (psicologa - psicoterapeuta)

Quinta edizione 2026 - Tiratura 85.000 copie

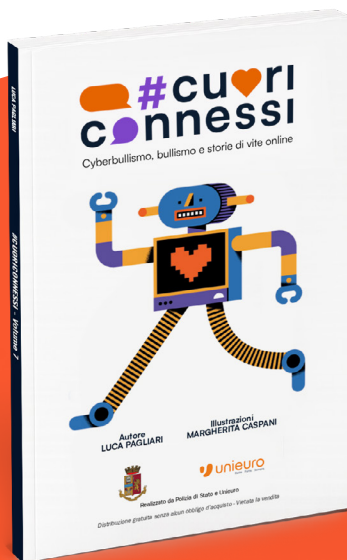
Distribuzione gratuita senza alcun obbligo d'acquisto in tutti i punti vendita
Unieuro e scaricabile dal sito [cuoriconnessi.it](http://www.cuoriconnessi.it) - Vietata la vendita.

©2026 - Tutti i diritti riservati. È vietata la riproduzione
di testi e immagini. Per eventuali richieste: info@cuoriconnessi.it

Edito da CantelliNet srl Bologna - Stampato da Union Printing srl - Viterbo



#cuori connessi



SETTIMO
VOLUME

**RICHIEDI IN NEGOZIO
LA TUA COPIA GRATUITA
SENZA ALCUN OBBLIGO
D'ACQUISTO**
oppure scarica la versione
digitale su cuoriconnessi.it



Hai già letto il settimo volume della collana **#cuoriconnessi**? **7 nuove storie e testimonianze** da utilizzare come supporto per decodificare un mondo tecnologico sempre più complesso e in perenne evoluzione.

L'iniziativa **#cuoriconnessi** quest'anno **compie 10 anni!** Nata nel 2016, ideata da **Unieuro**, con la collaborazione della **Polizia di Stato**, per sensibilizzare adolescenti, genitori e insegnanti a un uso consapevole dei device connessi alla rete e al fenomeno del cyberbullismo.

unieuro
Batte. Forte. Sempre.



Polizia di Stato

cuoriconnessi.it

Unieuro e Polizia di Stato insieme per un utilizzo consapevole della tecnologia
Distribuzione gratuita senza alcun obbligo d'acquisto. Vietata la vendita