

Indice

Introduzione	v
Attenzione all'attenzione	3
1. Un piccolo esperimento per cominciare, p. 4 - 2. Che cos'è l'attenzione?, p. 5 - 3. Il multitasking: quanto ci costa!, p. 10 - 4. Impatto delle tecnologie digitali sull'attenzione, p. 14 - 5. Quanto incidono le tecnologie digitali sulla nostra capacità di lettura?, p. 19 - 6. L'attenzione è un bene fragile: conseguenze per l'uso ragionevole delle tecnologie digitali, p. 25	
Qui torre di controllo	29
1. Un piccolo esperimento per cominciare, p. 30 - 2. Imparare a conoscere il nostro pilota automatico, p. 32 - 3. Le tecnologie digitali ci rendono «dipendenti»? , p. 40 - 4. Se le tecnologie sono come dolcetti per il cervello: conseguenze pratiche per l'uso ragionevole delle tecnologie digitali, p. 46	
Ti ricordi?	
Il ruolo della memoria all'epoca di Wikipedia	51
1. Un piccolo esperimento per cominciare, p. 53 - 2. Le molteplici facce della memoria, p. 54 - 3. Memorizzare serve a pensare, a capire, a cercare, p. 62 - 4. Impatto dell'uso delle tecnologie digitali sulla memoria, p. 67 - 5. La memoria non serve solo a ricordare: conseguenze per l'uso ragionevole delle tecnologie digitali, p. 73	

Imparare nel nuovo millennio.	
S'impara diversamente nell'era del digitale?	78
1. I «nativi digitali», p. 79 - 2. I segreti dell'apprendimento, p. 87 - 3. Imparare nell'era digitale, p. 92 - 4. Per fare un uso intelligente delle tecnologie digitali ci vuole intelligenza, p. 100	
Io, tu, gli altri	103
1. Un piccolo esperimento per cominciare, p. 105 - 2. Il cervello pro-sociale e il Web, p. 106 - 3. Il cervello sociale e le reti sociali, p. 112 - 4. La selezione delle fonti d'informazione, p. 121 - 5. Il ruolo fondamentale dell'educazione: una condizione per l'uso ragionevole delle tecnologie digitali, p. 126	
Tempus fugit	130
1. Piccoli esperimenti per cominciare: tempo percepito e tempo reale, p. 131 - 2. Cosa vuol dire percepire il tempo?, p. 134 - 3. La cronobiologia, p. 139 - 4. L'impatto delle tecnologie digitali sul sonno e sulla percezione del tempo, p. 144 - 5. Conseguenze per l'uso ragionevole delle tecnologie digitali, p. 146	
Conclusioni	150
1. Un cervello antico alle prese con un mondo ultramoderno, p. 154 - 2. Nascere e crescere in un mondo di super-stimoli, p. 155 - 3. Approfittare pienamente delle opportunità, p. 158 - 4. Sviluppare sistemi di difesa, p. 159	
Riferimenti bibliografici e letture consigliate	163