



هر ۲۰ دقیقه پلک بزنید
به دلیل نگاه کردن زیاد به مانیتور لازم است افراد هر ۱۵ تا ۲۰ دقیقه پلک بزنند، چرا که استفاده مداوم از وسایل ارتباطی سبب بروز بیماری‌های چشمی می‌شود. سردرد، تهوع و استفراغ از اثرات تماشای بیش از حد وسایل الکترونیکی است. در این باره مطالعات زیادی انجام شده که نشان می‌دهد افراد بر حسب سن، میزان مشخصی در شبانه‌روز از وسایل ارتباطی و رسانه‌ای استفاده کنند و نیاز به رعایت این توصیه بهداشتی دارند.



در سرویس بهداشتی هم موبایل راه نمی‌کنند
یک مطالعه از بررسی اثرات رفتاری استفاده افراطی از گوشی‌های هوشمند توسط شرکت Pass در یک جامعه آماری ۱۷۰۰ نفره آمریکا و اروپا نشان می‌دهد که ۷۲ درصد از کاربران حاضر در این پژوهش زمان استفاده از سرویس بهداشتی مایلند به گوشی موبایل خود دسترسی داشته باشند. ۱۱ درصد هم گفته‌اند که حتی در مراسم خاکسپاری نیز مدام گوشی خود را چک می‌کنند.

همیشه‌های تندروستی

ویژه‌نامه تندروستی + ۲۸ بهمن ۱۴۰۲ + شماره ۱۲ + دوره جدید

نکته +

کدام گروه سنی وابستگی بیشتری به موبایل دارد؟

به‌طور کلی، گروه‌های سنی جوان‌تر بیشتر از گروه‌های مسن و سالمند تمایل به استفاده مداوم از تلفن همراه دارند. نوجوانان و بزرگسالان جوان به دلیل عواملی از جمله رسانه‌های اجتماعی، برنامه‌های پیام‌رسان، بازی و وب‌گردی آمار بالاتری در استفاده از این تجهیزات دارند. در ادامه از نتایج یک مطالعه منتشر شده در Common Sense Media یک بررسی کلی از میزان استفاده گروه‌های مختلف سنی آمده است:

۱. نوجوانان و جوانان:

این گروه سنی از جمله فعال‌ترین کاربران تلفن همراه هستند. آنها از تلفن‌های خود برای اهداف مختلف از جمله فعالیت در رسانه‌های اجتماعی، پیام‌رسانی، بازی و سرگرمی استفاده می‌کنند. این مطالعات نشان می‌دهد که ۹۵ درصد از نوجوانان آمریکایی به گوشی هوشمند دسترسی دارند و ۴۵ درصدشان هم - تقریباً دائماً - آنلاین هستند، ۵۳ درصد از کودکان ۱۱ ساله و کمتر هم به موبایل دسترسی دارند، آماري که نشان می‌دهد میزان استفاده از گوشی‌های همراه در جوانان و نوجوانان قابل توجه است.

۲. بزرگسالان:

استفاده از تلفن همراه در میان بزرگسالان، به‌ویژه در گروه سنی ۱۸ تا ۴۹ سال بسیار رایج است. بزرگسالان از تلفن همراه برای ارتباط، مرور اینترنت، رسانه‌های اجتماعی، بهره‌وری و سرگرمی استفاده می‌کنند.

۳. سالمندان:

در حالی که استفاده از تلفن همراه در سالمندان در مقایسه با جوان‌ترها کمتر است، این رقم هم در حال افزایش است. این روزها بسیاری از سالمندان از تلفن همراه برای برقراری ارتباط تلفنی، ارتباط با اعضای خانواده، دسترسی به اطلاعات و استفاده از برنامه‌های خاص طراحی شده برای نیازهایشان استفاده می‌کنند.

نکته: این روندها می‌توانند بر حسب مناطق مختلف جغرافیایی متفاوت باشند و در طول زمان دچار تغییر شوند، زیرا فناوری در زندگی روزمره در همه گروه‌های سنی تأثیر گذار است. از سوی دیگر پذیرش فناوری تحت تأثیر عوامل مختلفی مانند تفاوت‌های فرهنگی، شرایط اقتصادی و پیشرفت‌های فناوری قرار دارد.

جدانمی‌شوند

۹۰ درصد کاربران بزرگسال

گوشی‌های همراه

در جهان، گوشی‌های هوشمندشان

را شبانه‌روز

از خود جدانمی‌کنند



۱۹۷۳ میلادی

اولین تماس شخصی با تلفن همراه برقرار شد. این تماس، توسط شخصی به نام مارتین کوپر با یک گوشی همراه مارک موتورولا انجام شد. کوپر یک مخترع شاغل در موتورولا بود.

۱۹ درصد

از گوشی‌های تلفن همراه در سال ۲۰۲۱ به صورت آنلاین خریداری شده است.



۱۹۹۲ میلادی

اولین گوشی هوشمند به نام IBM Simon معرفی شد و دارای ویژگی‌هایی مانند تقویم، دفترچه، نشانی و حتی امکان ارسال و دریافت ایمیل بود.

۳ دقیقه

به‌طور میانگین طول می‌کشد که پاسخ پیام‌ها ارسال شود. چون با گسترش نیاز کاربران به گوشی‌های هوشمند، بسیاری از آنها به مدت طولانی گوشی خود را در دسترس دارند و همین در دسترس بودن، باعث کمتر شدن تأخیر آنها در پاسخگویی به پیام‌ها شده است. (البته اگر بخواهند جواب بدهند!)

۱۸ برابر

بیشتر از سایر سطوح حاوی باتری، گوشی‌های هوشمند آلوده هستند. به همین دلیل توصیه می‌شود که هنگام غذا خوردن از گوشی استفاده نکنید تا باتری‌های غیر مفید وارد بدن تان نشود.

۳/۵ ساعت

زمان صرف شده روزانه در استفاده از دستگاه‌های تلفن همراه در سراسر جهان است. بخش بزرگی از جمعیت جهان از تلفن همراه به عنوان ابزار برقراری تماس تلفنی، دسترسی به اطلاعات و انجام فعالیت‌های مختلف روزانه، مرور اینترنت، استفاده از رسانه‌های اجتماعی و برنامه‌های مختلف تلفن همراه، تماشای ویدئو و خرید آنلاین، استفاده می‌کنند.

۹۰ درصد

کاربران بزرگسال، گوشی‌های هوشمند خود را در دست‌شان یا نزدیک خود نگهداری می‌کنند. آن‌ها شبانه‌روزی!

۴/۶ میلیارد

نفر در سراسر جهان در ۲۰۲۳ اینترنت موبایل (گوشی همراه و تبلت) داشته‌اند و تقریباً ۴ میلیارد نفر آنها از طریق گوشی‌های هوشمند به آن دسترسی دارند.



۱۴ میلیارد

گوشی هوشمند در سال ۲۰۲۱ در جهان وجود داشته است، تقریباً دو برابر کل جمعیت جهان.

۵۸ بار

در روز یک فرد به‌طور متوسط و ناخودآگاه صفحه گوشی خود را چک می‌کند.

۵۰ درصد

بازدید از صفحات وب در سراسر جهان به وسیله دستگاه‌های تلفن همراه (به جز تبلت‌ها) انجام می‌شود.