

## كيف تختار ساعة ذكية مناسبة لك؟



التوافق مع تطبيقات الهاتف الذكي أو الأجهزة الأخرى.

مميزات الاتصال المختلفة، مثل البلوتوث، والواي فاي، وNFC، مما يسمح بتلقي الإشعارات من الساعة الذكية مباشرة، كما يُفضل أن تدعم خاصية اتصال 4G، مما يسمح باستخدامها بشكلٍ مستقلٍ كهاتف.

حجم شاشة كبيرة نسبياً، فهذا أسهل في القراءة والاستخدام، رغم أنها قد تكون أثقل على معصمك.

تتوفر مجموعة متنوعة من ميزات مراقبة الصحة، بما في ذلك مراقبة معدل ضربات القلب، مستويات الأكسجين في الدم، درجة حرارة الجلد، مراقبة نسبة السكر في الدم، وفي النماذج المتقدمة تتبع تخطيط كهربية القلب والحالة المزاجية.

خصائص مراقبة اللياقة البدنية، بما في ذلك حساب الخطوات، عدد السعرات الحرارية، تتبع ضربات القلب في أثناء التمارين، كما توفر بعض الساعات مقاييس متقدمة، مثل وقت التمرين و $\text{VO}_{2\text{max}}$ ،

لمساعدتك على تحقيق أهدافك.

اختيار ساعة ذكية بها أوضاع توفير البطارية "saving-Battery" لإطالة فترة الاستخدام، أو شراء ساعة بعمر بطارية أطول، لكنّها قد تكون بميزات أقل.

خاصة مقاومة الماء، إذا كنت تخطّط لارتداء ساعتك الذكية في أثناء السباحة أو الاستحمام، وتصنيف المائية والرياضات للسباحة مناسب أعلى أو 5 ATM.

تزايُد الطلب المستقبلي على الساعات الذكية

موقع "GlobalData" تحدث عن نمو سوق التكنولوجيا القابلة للارتداء بمقدار الضعف بين عامي 2019 و2022؛ إذ ارتفع من 51.4 مليار دولار إلى 99.5 مليار دولار، نتيجة الطلب المتزايد على الساعات والأجهزة السمعية الذكية، فيما تشير التقديرات إلى أنّ "قيمة تلك الصناعة ستشهد نمو سنوي يتراوح 14% حتى 2030، خاصةً مع تكامل الذكاء الاصطناعي مع الأجهزة القابلة للارتداء لجعلها أكثر ذكاءً وتفاعلية.

لذا من المُتوقّع أن يكون للساعات الذكية تأثير قوي في الرعاية الصحية الشخصية، خاصةً مع التقنيات التي تتطوّر يوماً تلو الآخر، وتكامل الذكاء الاصطناعي مع الساعات الذكية، مما يوحّي بمستقبل تقنيّ "بصحيّةٍ أفضل، فهي أكثر من مجرّد أناقة تزيّن ملابسك.