

My Life in Lockdown

Behaviour change during the confinement

Bastian Greshake Tzovaras, 2020-07-02

@gedankenstuecke / <https://tzovar.as>



**attestation de
deplacement derogatoire**
en application de l'article 3 du decret du 23 mars 2020
prescrivant les mesures generales necessaires pour
faire face a l'epidemie de Covid-19 dans le cadre de
l'etat d'urgence sanitaire

je soussigne(e), monsieur=madame :

ne(e) le : a:

demeurant :

certifie que mon deplacement est lie au motif suivant (cocher la case) autorise
par l'article 3 du decret du 23 mars 2020 prescrivant les mesures generales
necessaires pour faire face a l'epidemie de Covid-19 dans le cadre de l'etat
d'urgence sanitaire :

The French *confinement*

March 17 – May 11



ATTESTATION DE DÉPLACEMENT DÉROGATOIRE

En application de l'article 3 du décret du 23 mars 2020 prescrivant les mesures générales nécessaires pour faire face à l'épidémie de Covid19 dans le cadre de l'état d'urgence sanitaire

Je soussigné(e),

Mme/M. : Bastian Greshake Tzovaras

Né(e) le : 10/01/1985

À : Münster, Germany

Demeurant :

certifie que mon déplacement est lié au motif suivant (cocher la case) autorisé par l'article 3 du décret du 23 mars 2020 prescrivant les mesures générales nécessaires pour faire face à l'épidémie de Covid19 dans le cadre de l'état d'urgence sanitaire¹ :

- Déplacements entre le domicile et le lieu d'exercice de l'activité professionnelle, lorsqu'ils sont indispensables à l'exercice d'activités ne pouvant être organisées sous forme de télétravail ou déplacements professionnels ne pouvant être différés².
- Déplacements pour effectuer des achats de fournitures nécessaires à l'activité professionnelle et des achats de première nécessité³ dans des établissements dont les activités demeurent autorisées (liste sur gouvernement.fr).
- Consultations et soins ne pouvant être assurés à distance et ne pouvant être différés ; consultations et soins des patients atteints d'une affection de longue durée.
- Déplacements pour motif familial impérieux, pour l'assistance aux personnes vulnérables ou la garde d'enfants.
- Déplacements brefs, dans la limite d'une heure quotidienne et dans un rayon maximal d'un kilomètre autour du domicile, liés soit à l'activité physique individuelle des personnes, à l'exclusion de toute pratique sportive collective et de toute proximité avec d'autres personnes, soit à la promenade avec les seules personnes regroupées dans un même domicile, soit aux besoins des animaux de compagnie.
- Convocation judiciaire ou administrative.
- Participation à des missions d'intérêt général sur demande de l'autorité administrative.

Fait à : Paris

Le : 16/04/2020 à 14h56
(Date et heure de début de sortie)



Date de création:
02/07/2020 A 14h56

How could I measure the impact?

How could I measure the impact?

Already passively logging a ton of data!

How could I measure the impact?

Already passively logging a ton of data!

- Productivity / screen time



- Physical activity / sleep

OURA

- Music listening habits



- Movement patterns



How could I measure the impact?

Already passively logging a ton of data!

- Productivity / screen time



- Physical activity / sleep

OURA

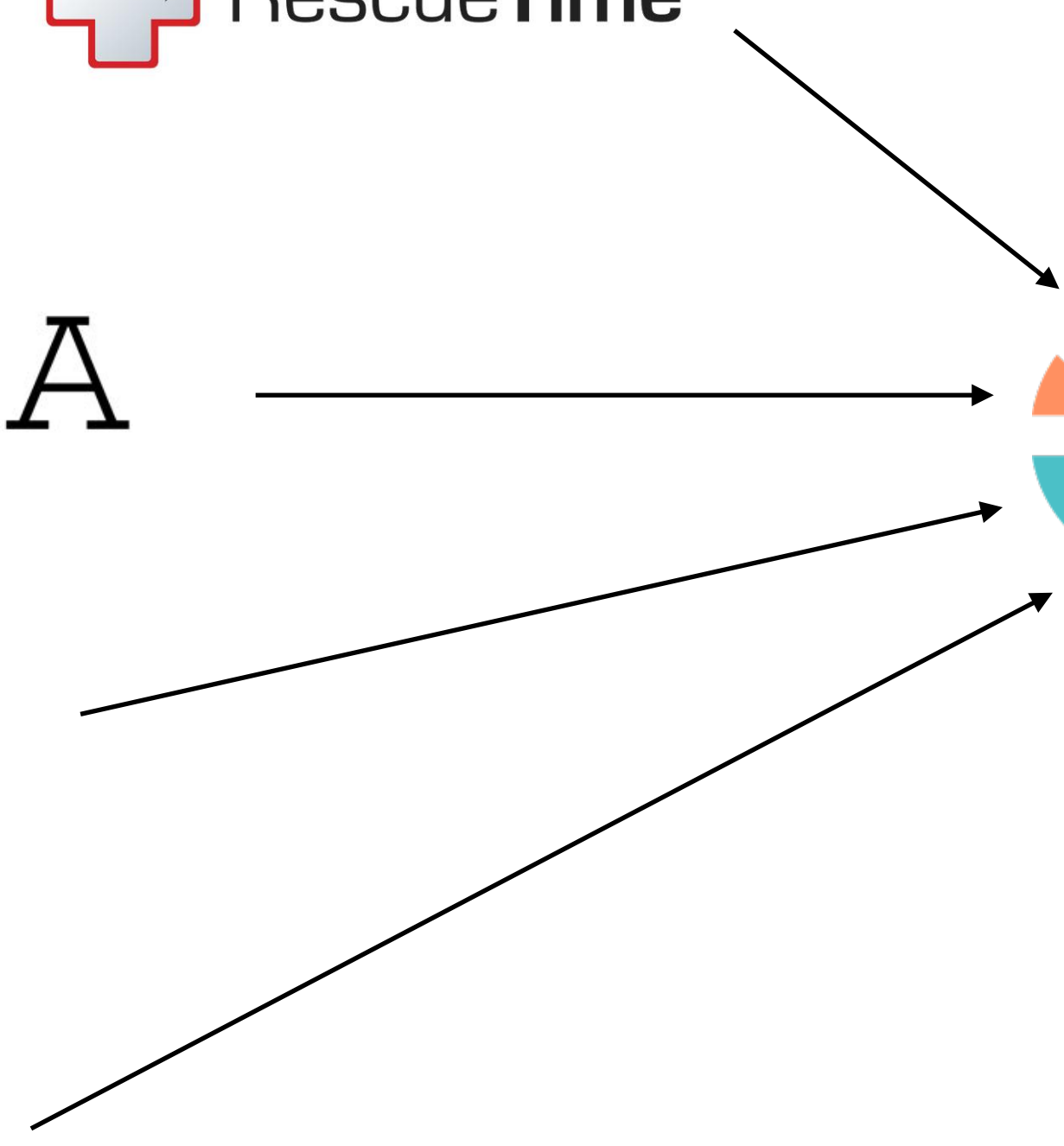
- Music listening habits



- Movement patterns



OPEN
HUMANS



How could I measure the impact?

Already passively logging a ton of data!

- Productivity / screen time



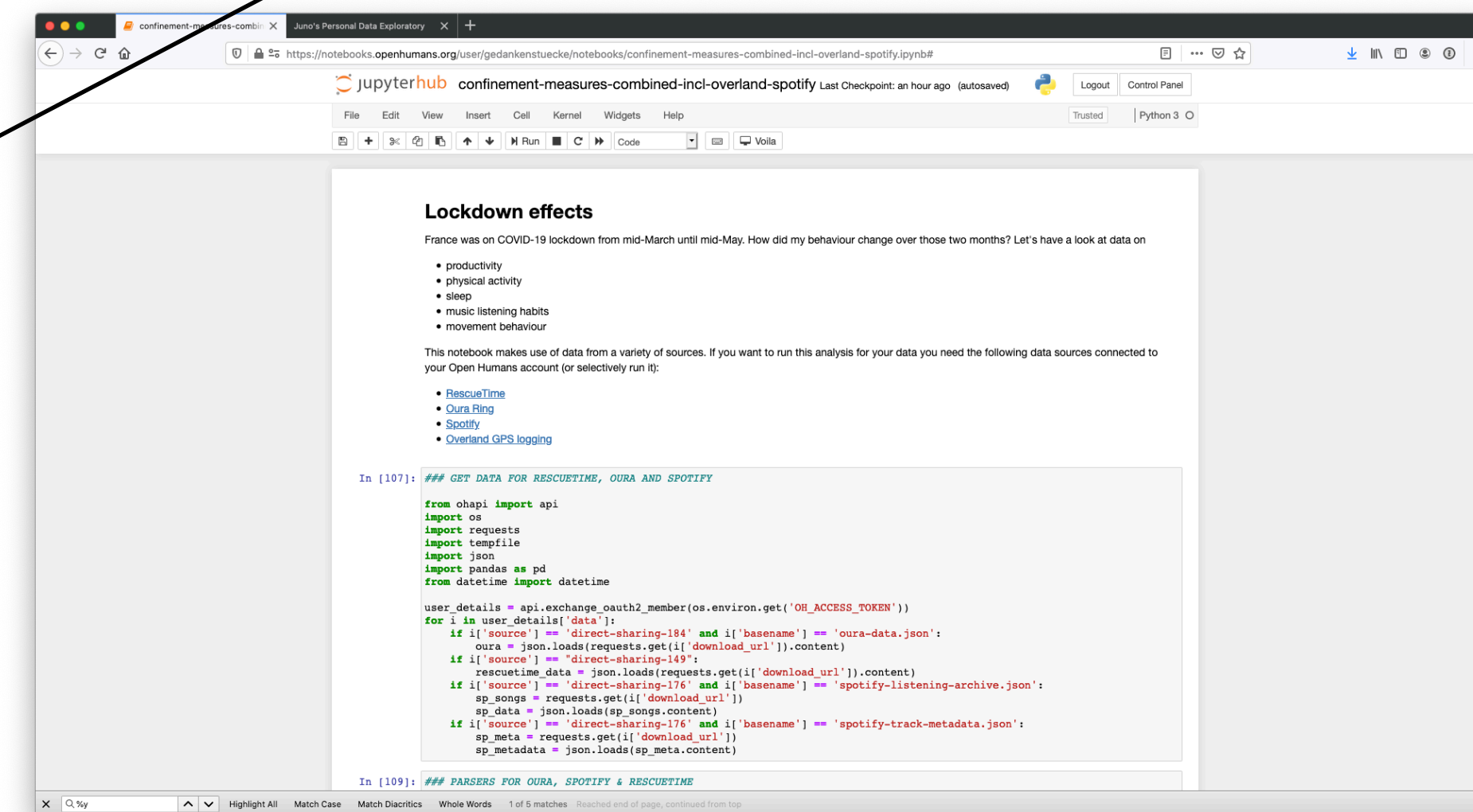
- Physical activity / sleep



- Music listening habits

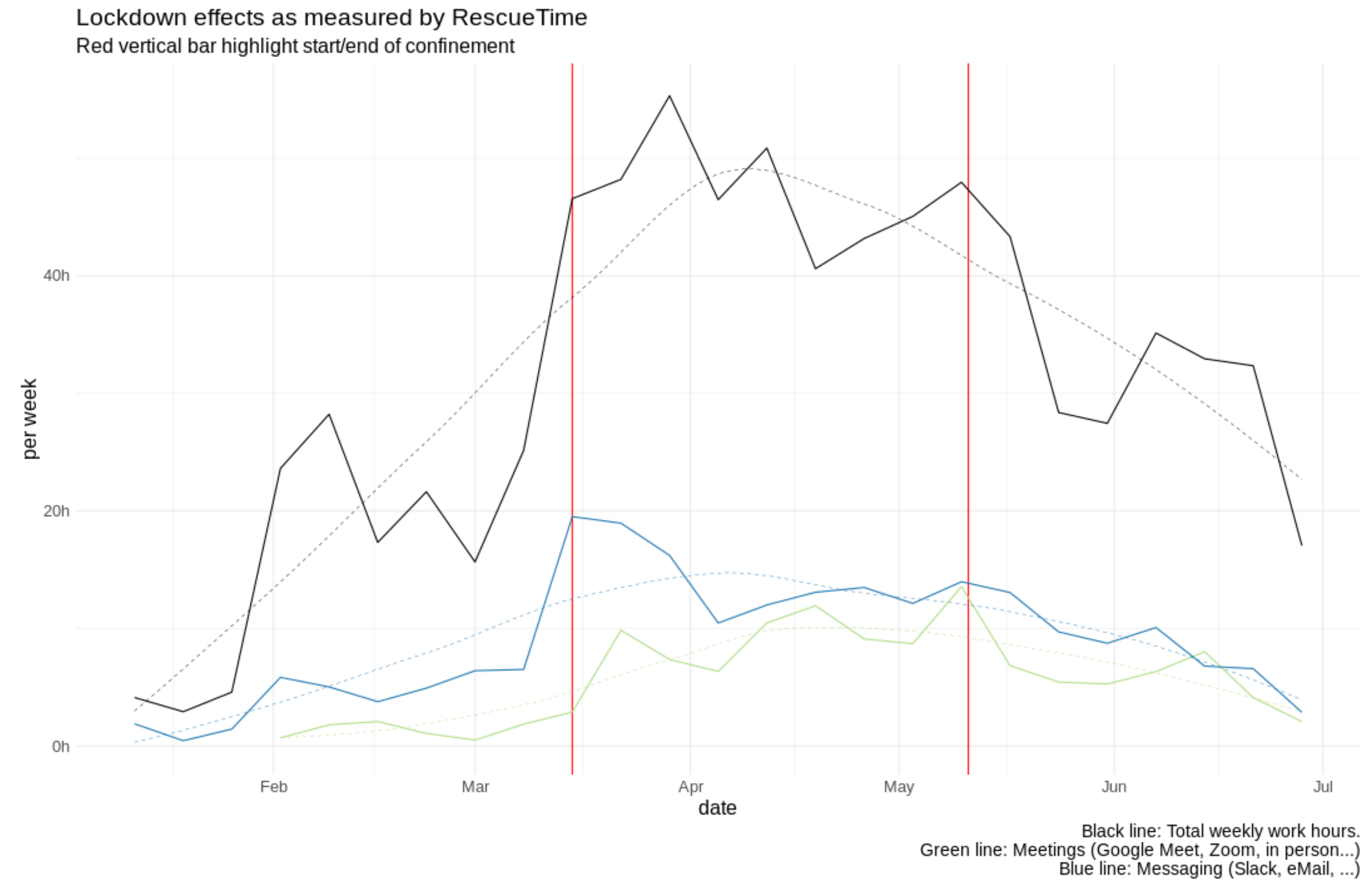


- Movement patterns



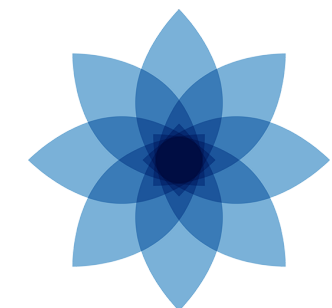
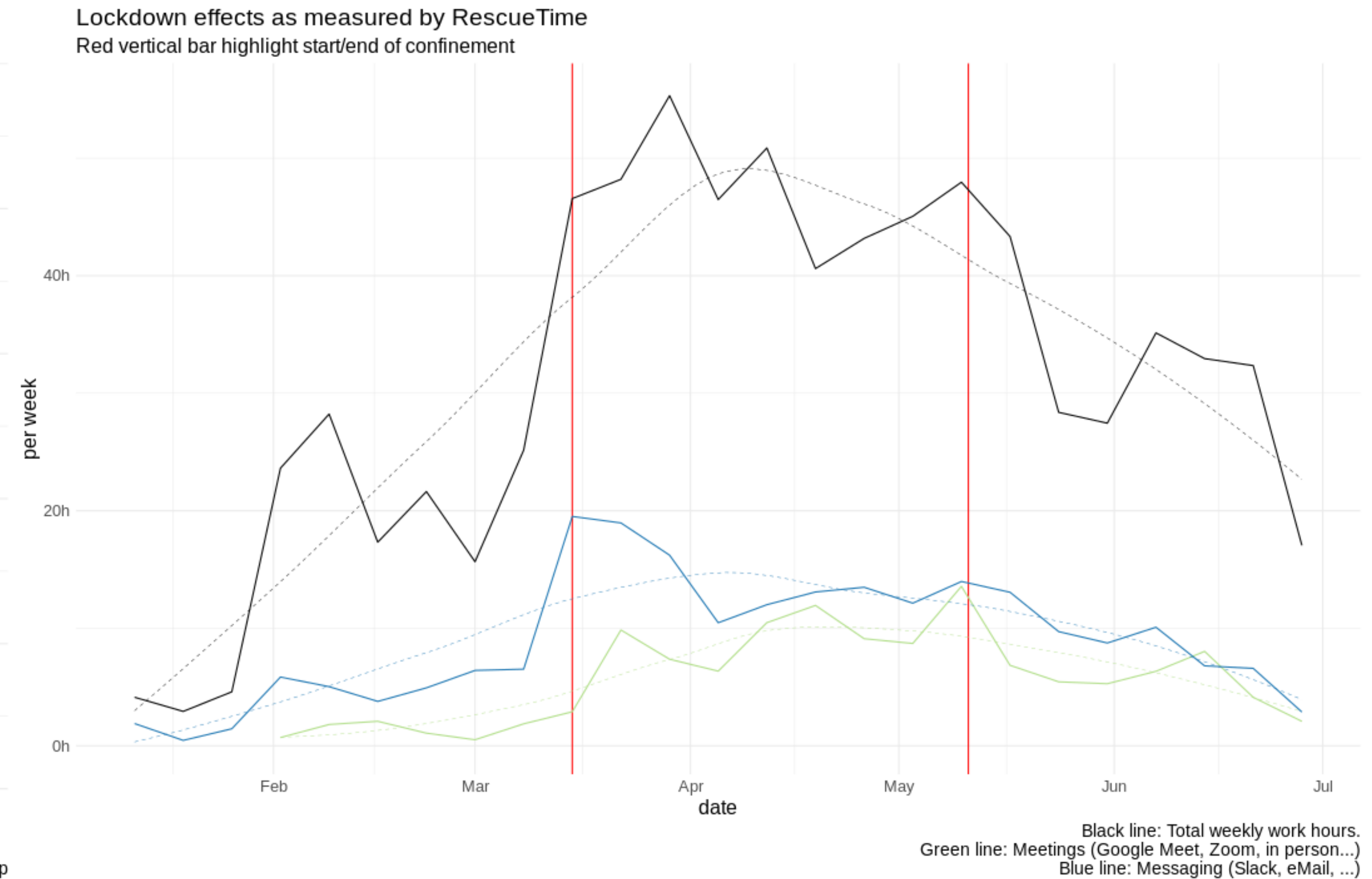
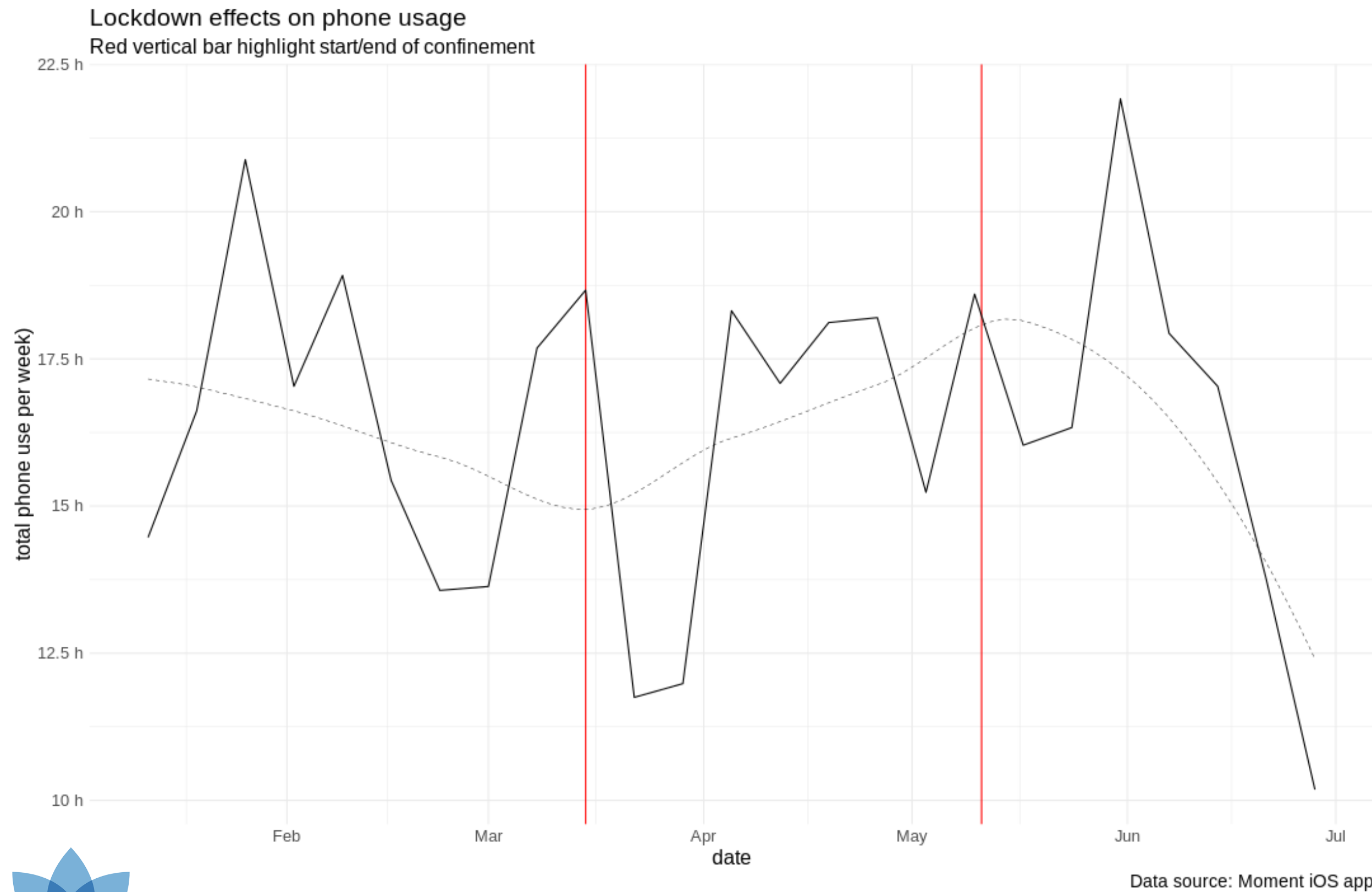
Productivity

Or rather screen time?



Productivity

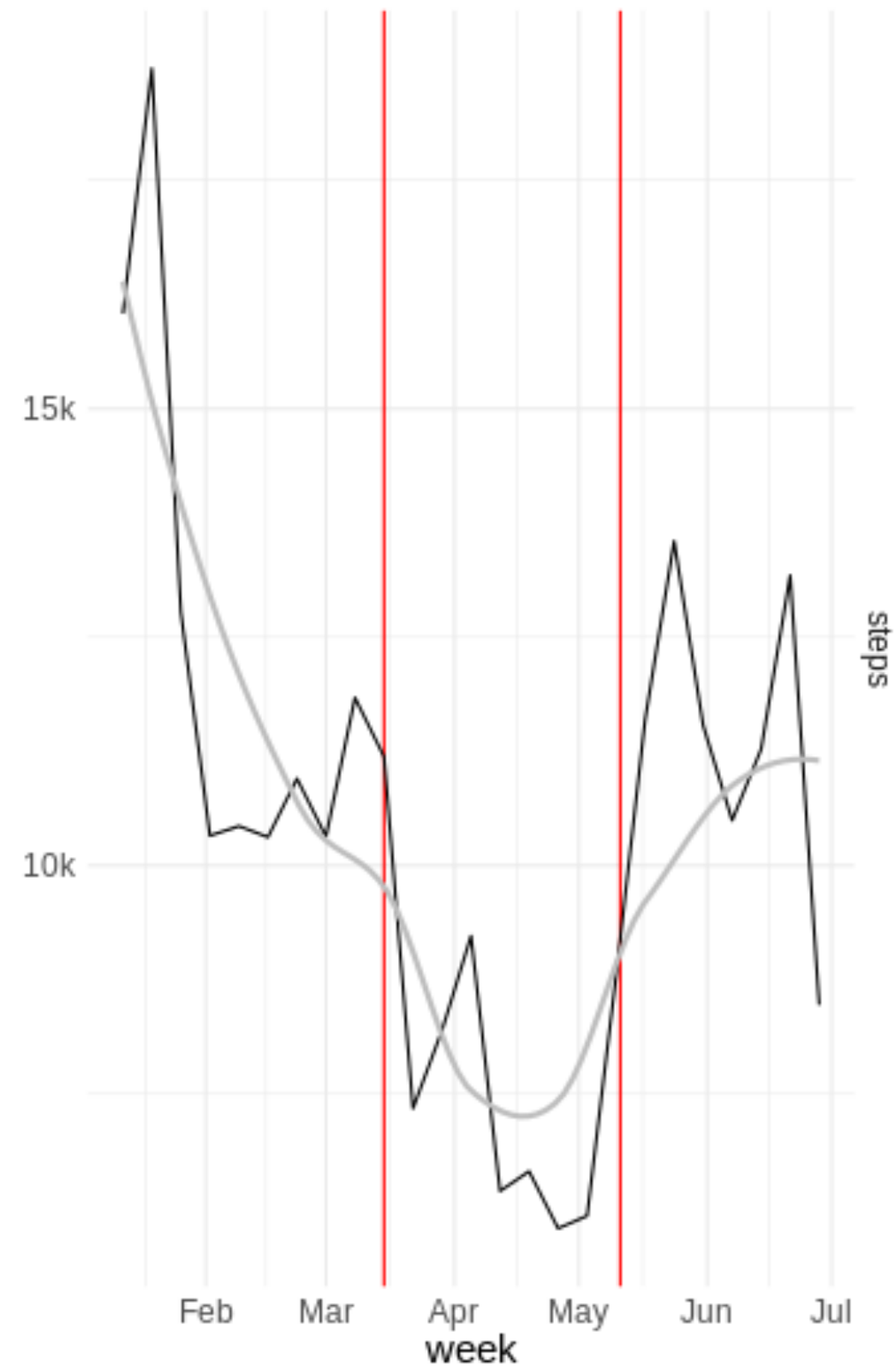
Or rather screen time?



Physical Activity & Sleep

stop moving, sleep more

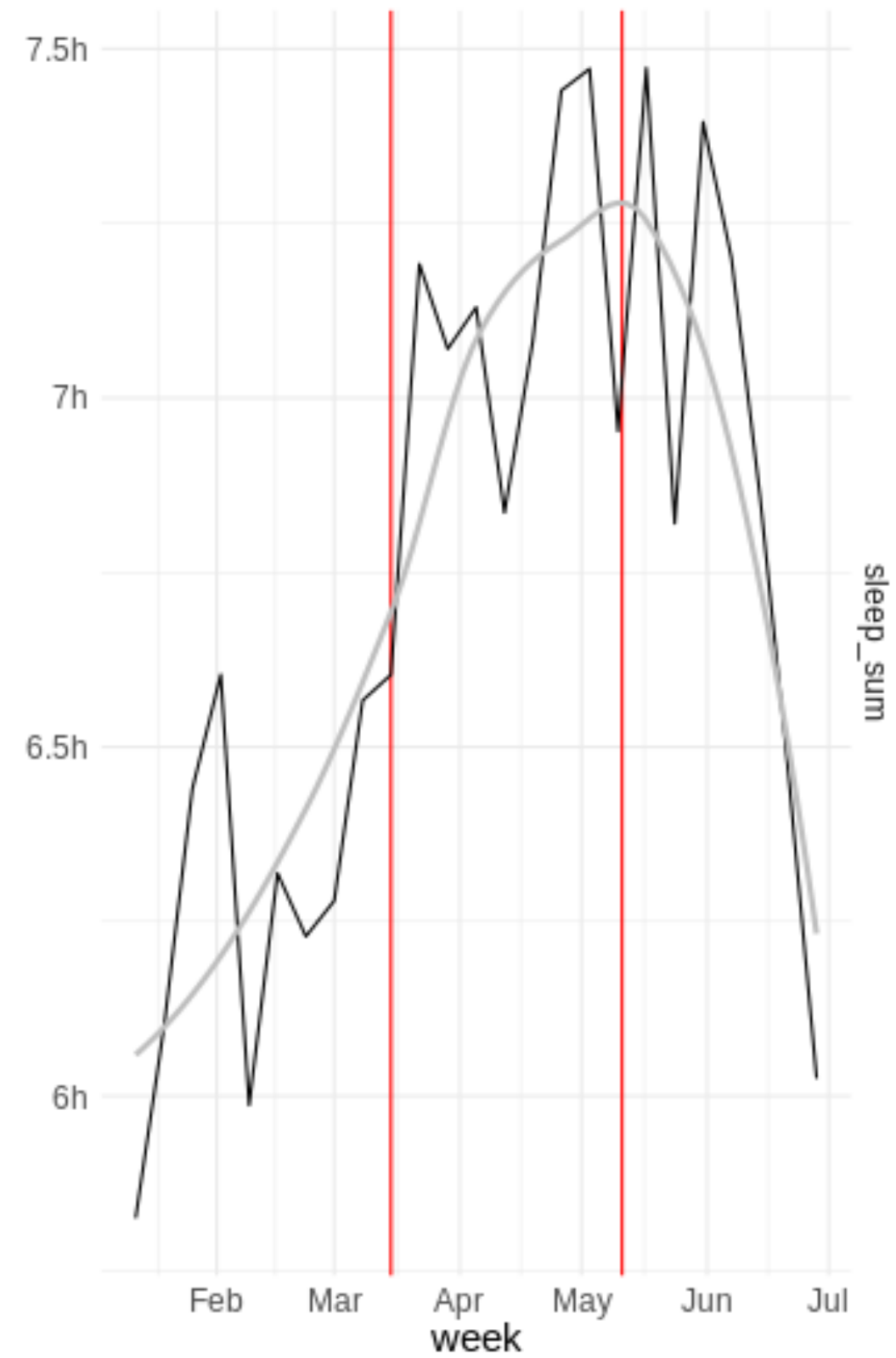
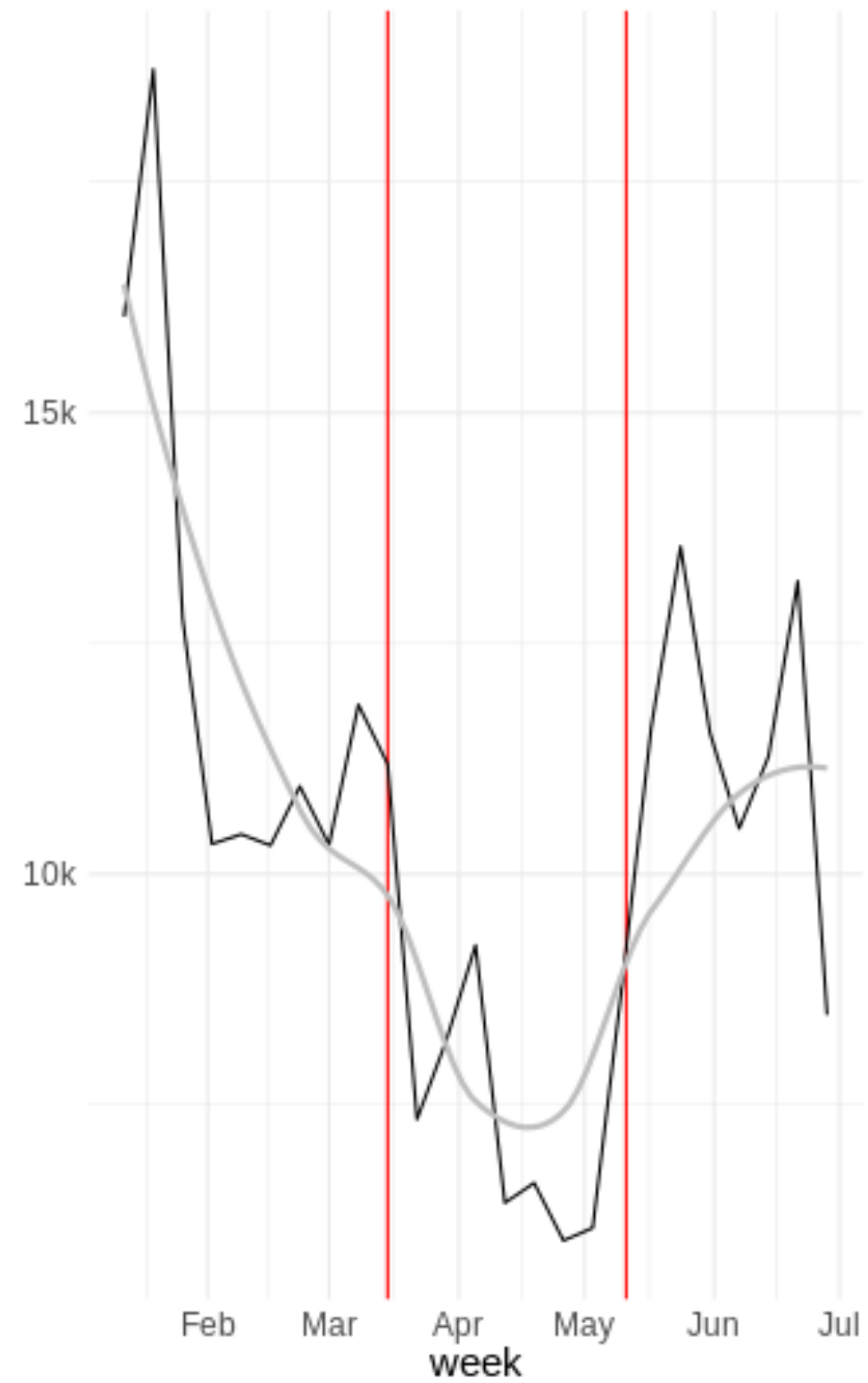
Lockdown effects as measured by Oura Ring.
Red bars highlight start/end of confinement in Paris
black lines: weekly averages, grey lines: loess fit



Physical Activity & Sleep

stop moving, sleep more

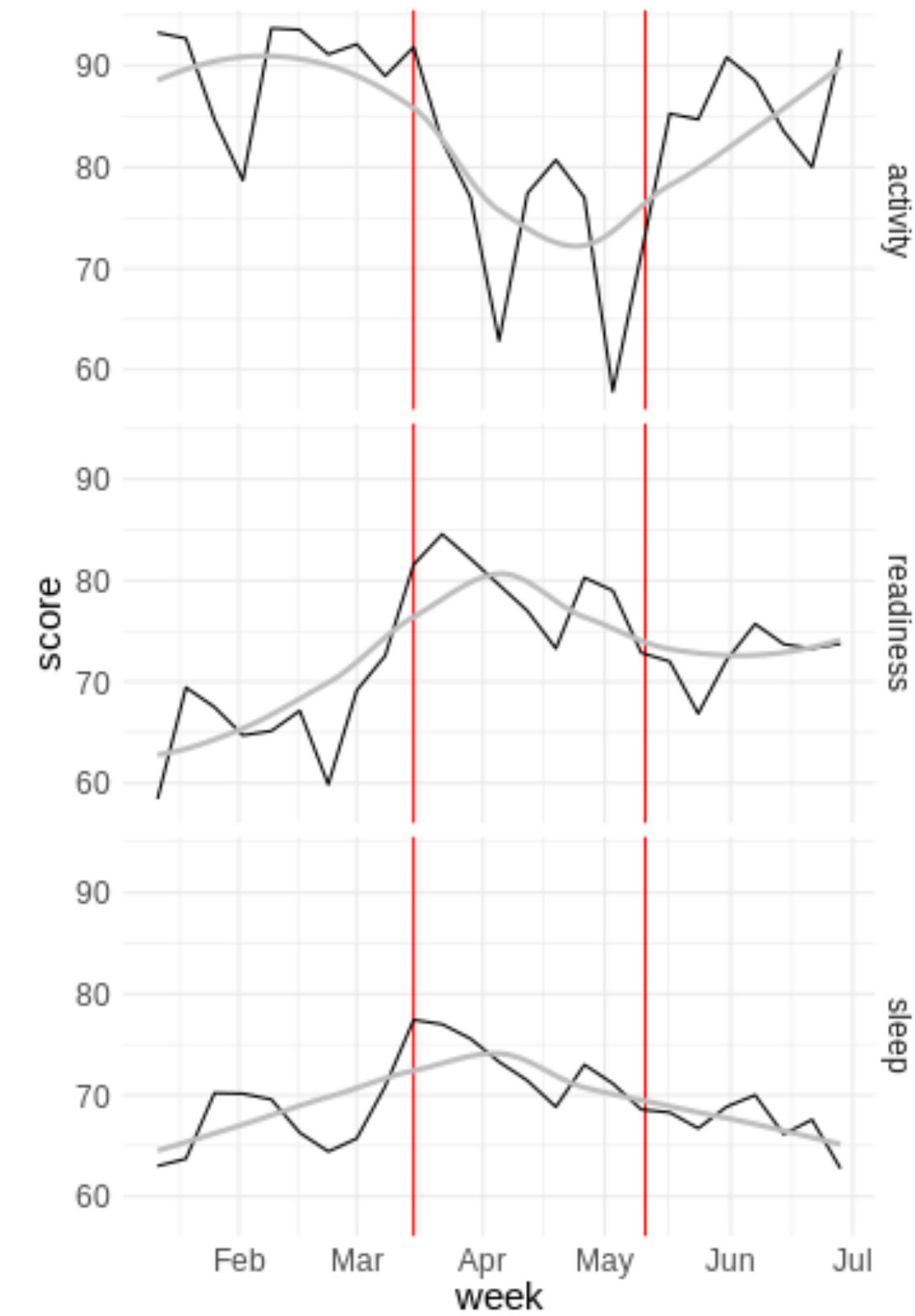
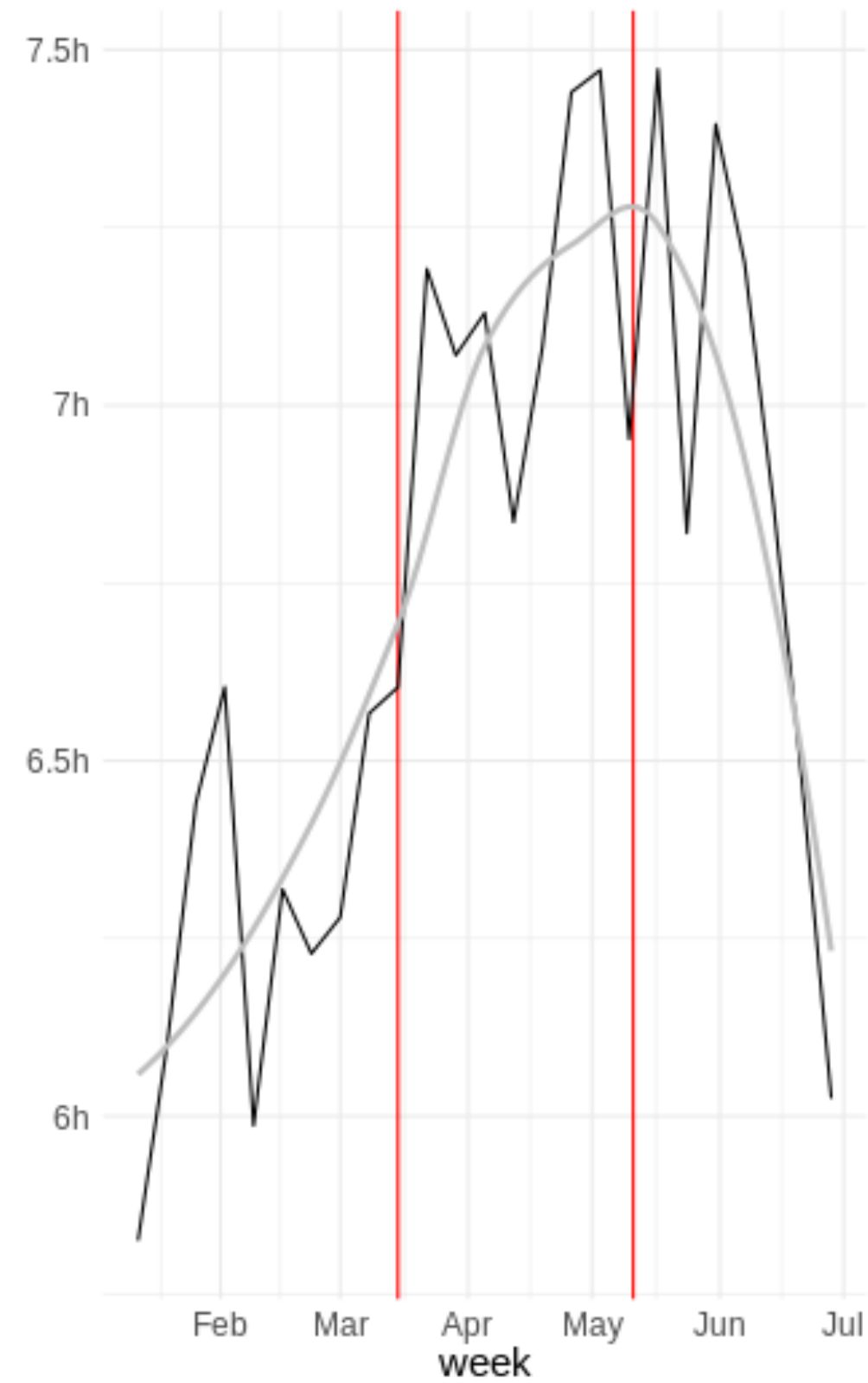
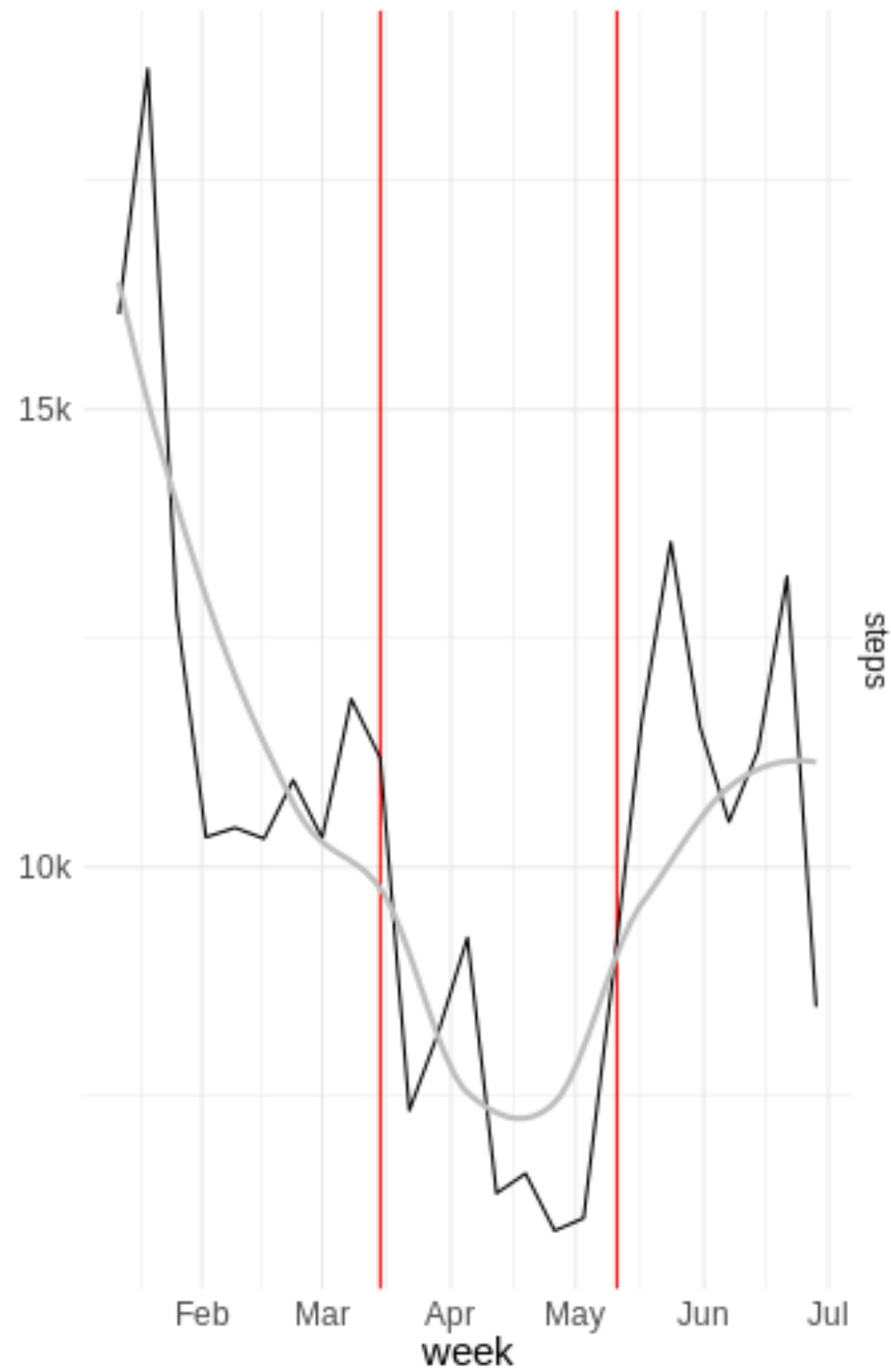
Lockdown effects as measured by Oura Ring.
Red bars highlight start/end of confinement in Paris
black lines: weekly averages, grey lines: loess fit



Physical Activity & Sleep

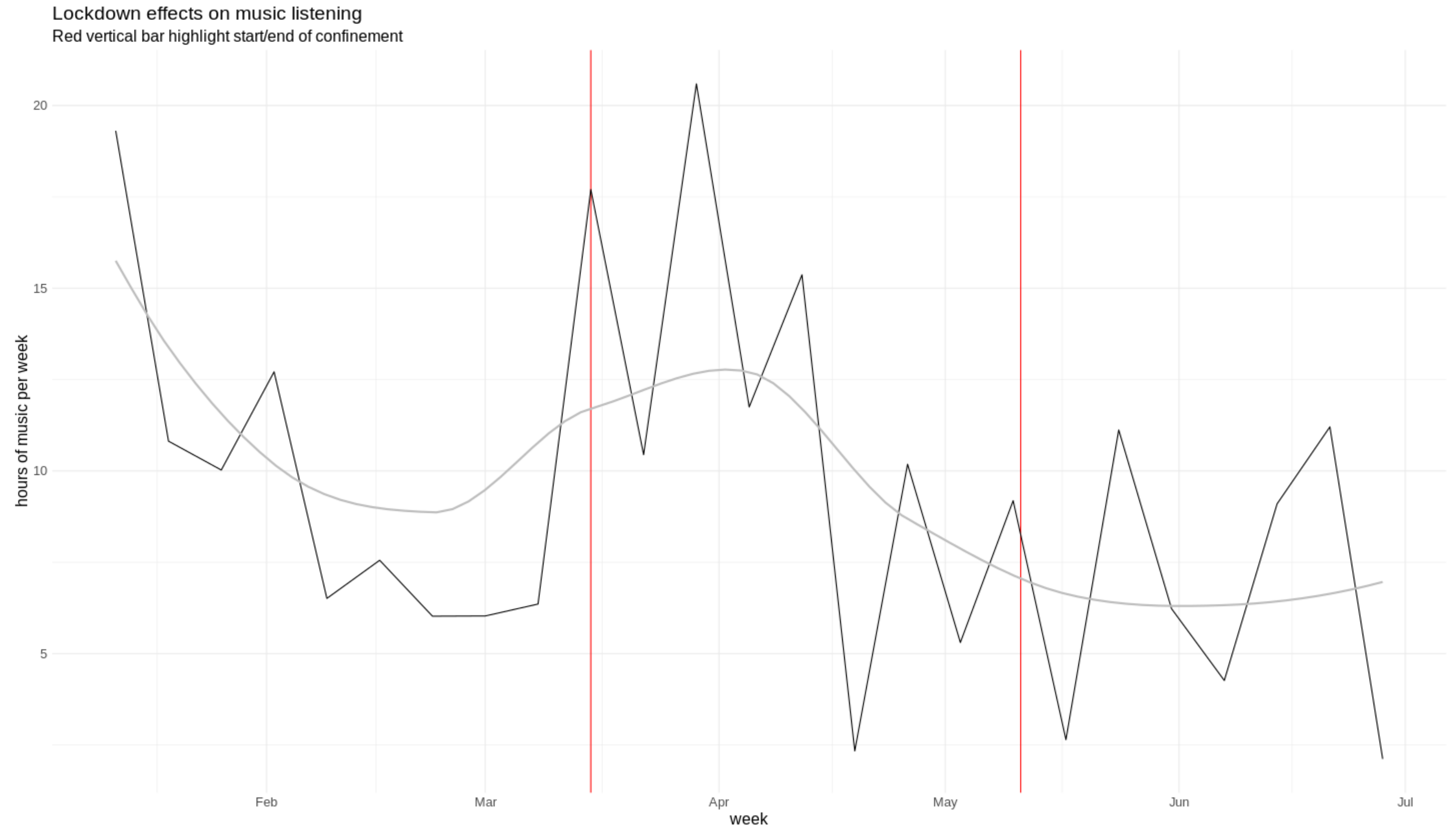
stop moving, sleep more

Lockdown effects as measured by Oura Ring.
Red bars highlight start/end of confinement in Paris
black lines: weekly averages, grey lines: loess fit



Music consumption

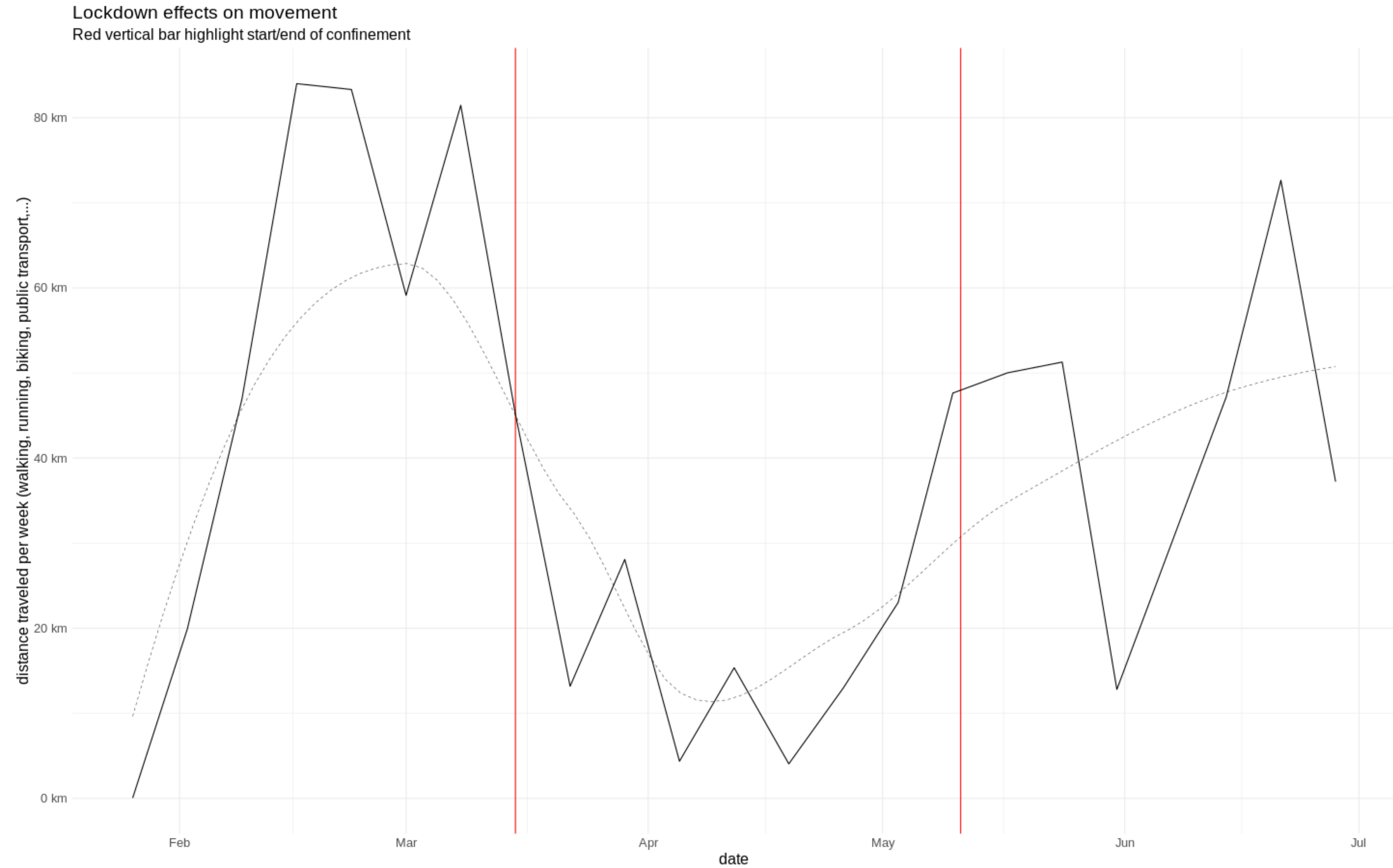
Keep on rocking...



Data source: Spotify listening history (spotify.openhumans.org)



Moving around not just steps



Moving around not just steps



My lockdown impact

tl;dr

- Productivity / screen time **+++**
- Physical activity / sleep **---** / **+++**
- Music listening habits **±**
- Movement patterns **---**

Want do your own?

Effect on Productivity (as measured by RescueTime)

We start off by plotting the RescueTime data. RescueTime gives us some details on which categories the time is spent in, but we'll define some extra categories, which are meetings (via Zoom, Google Meet, Jitsi etc. as well as in-person meetings) and _messages_ which would be Slack, Mail, Rocket.Chat etc.

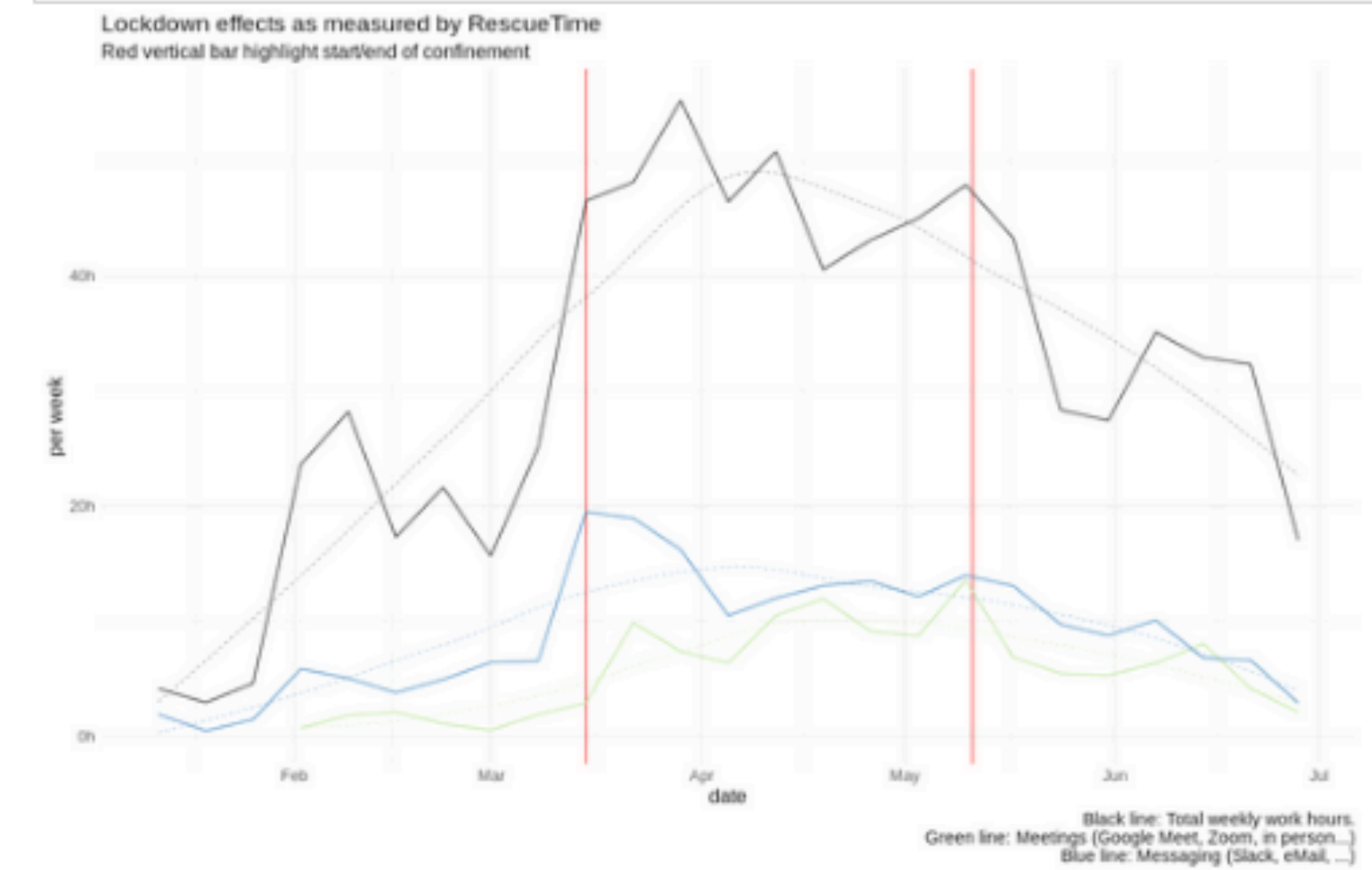
```
In [143]: ##R -i START_DATE,END_DATE,WEEKS_BOUNDING -w 15 -h 10 --units in
rt_df <- subset(rt_df_full, rt_df_full$week < as.Date(END_DATE) + weeks(WEEKS_BOUNDING))
rt_df <- subset(rt_df, rt_df$week > as.Date(START_DATE) - weeks(WEEKS_BOUNDING))
rt_df_agg <- aggregate(time_spent_seconds=week,data=rt_df,FUN=sum)

rt_df_agg_all <- aggregate(time_spent_seconds=week,data=rt_df,FUN=sum)

meeting_activities = c('meet.google.com', 'google-chrome', 'meet.learning-planet.org', 'Zoom', 'Meeting (offline)')
meeting_subset_df <- subset(rt_df, rt_df$activity %in% meeting_activities)
rt_df_agg_meetings <- aggregate(time_spent_seconds=week,data=meeting_subset_df, FUN=sum)

message_activities = c('Slack', 'Mail','rocket.chat')
message_subset_df <- subset(rt_df, rt_df$activity %in% message_activities)
rt_df_agg_message <- aggregate(time_spent_seconds=week,data=message_subset_df, FUN=sum)

ggplot(rt_df_agg_all, aes(x=week, y=time_spent_seconds/60/60)) +
  geom_vline(xintercept=as.Date(END_DATE), color='red') +
  geom_vline(xintercept=as.Date(START_DATE), color='red') +
  geom_line() +
  geom_smooth(se=FALSE, color='black', linetype = 'dashed', size=0.2, method='loess', formula='y ~ x') +
  geom_line(data=rt_df_agg_meetings, color='#b2df8a') +
  geom_smooth(data=rt_df_agg_meetings, se=FALSE, color='#b2df8a', linetype = 'dashed', size=0.2, method='loess', formula='y ~ x') +
  geom_line(data=rt_df_agg_message, color='#f781bf') +
  geom_smooth(data=rt_df_agg_message, se=FALSE, color='#f781bf', linetype = 'dashed', size=0.2, method='loess', formula='y ~ x') +
  theme_minimal() +
  scale_x_date("date") +
  scale_y_continuous("per week", labels = function(x) paste0(x, "h")) +
  labs(
    title = "Lockdown effects as measured by RescueTime",
    subtitle = "Red vertical bar highlight start/end of confinement",
    caption = "Black line: Total weekly work hours.\nGreen line: Meetings (Google Meet, Zoom, in person...)\nBlue line: Messaging (Slack, eMail, ...)"
  ) + theme(text = element_text(size=14)) +
  theme(plot.caption = element_text(size=14))
```



The plot divides the time in before and after the lockdown, with everything in between the two red bars being the lockdown period. The dashed lines are smoothed, while the continuous lines give the individual weekly data points. There are some clear differences to be seen.

Effect on Activity & Sleep (Oura)

Let's also check out the sleep and physical activity for the lockdown, here taken from the Oura ring.

```
In [144]: # 15 -h # --units in
lot <- ggplot(subset(df_oura_agg_full, df_oura_agg_full$week > as.Date(START_DATE) - weeks(WEEKS_BOUNDING)) & df_oura_agg_full, aes(x=week, y=time_spent_seconds/60/60)) +
  geom_vline(xintercept=as.Date(START_DATE), color='red') +
  geom_vline(xintercept=as.Date(END_DATE), color='red') +
  theme_minimal() +
  geom_line() +
  geom_smooth(se=FALSE, color='grey', method='loess', formula='y ~ x') +
  scale_y_continuous(" ", labels = function(x) paste0(x, "h")) +
  facet_grid(type = .) + labs(
    title = "Effect on Activity & Sleep (Oura)",
    subtitle = "Red vertical bar highlight start/end of confinement",
    caption = "Black line: Total weekly work hours.\nGreen line: Meetings (Google Meet, Zoom, in person...)\nBlue line: Messaging (Slack, eMail, ...)"
  ) + theme(text = element_text(size=15)) +
  theme(plot.caption = element_text(size=9))
```

Reproduce this:

<https://tinyurl.com/lockdown-learning>