Hörtagebuch von _____

Dieses Hörtagebuch wurde vom _____ bis zum _____ geführt.

Ich habe folgende Möglichkeit zur Schallmessung genutzt: _____

Füge über eine Woche hinweg ein Hörtagebuch, in welches du sämtliche lauten Schallquellen einfügst, denen du mindestens eine viertel Stunde ausgesetzt warst. Notiere dir, wann du was gehört hast und miss mit deiner Schallmessmöglichkeit eine durchschnittliche Hörbelastung über eine Minute. Ergänze in der letzten Spalte, wie lange du der Schallquelle ausgesetzt warst in Stunden. Die vierte Spalte lässt du in einem ersten Schritt noch frei.

Datum:	**Art der Schallquelle:**	**Gemessene Ø dB (A)**	**Lärmdosis**	**Dauer der Aussetzung**	**Hörpunkte**