



MANUALZINHO DO ALUNO  
2020



Não se esqueça de tomar o café da manhã para ter disposição!

Os lanches devem ser leves e saudáveis, como fruta, suco, sanduíche natural, barra de cereal, bolacha salgada, iogurte etc. **Alimentos industrializados como doces, refrigerantes, salgadinhos, bolos, frituras, sucos ou leites prontos (de caixinha) não favorecem o metabolismo para a prática de atividades físicas, portanto, devem ser evitados.**



Traga o lanche na sua bolsa. O período de aulas é longo e devemos estar fortes para cumprir a carga horária com vigor.



Tenha uma garrafinha de água para te acompanhar na sala, especialmente nos dias quentes. Você precisa estar hidratado para dançar.

Para ter disposição durante o dia é muito importante dormir bem. Lembre-se de dormir cedo sempre.



Cuidar da higiene pessoal faz parte dos preparativos para o seu dia.



Venha de casa semi pronto(a), evitando atraso no início do período.



Cuide da postura ao carregar a mochila e leve somente o necessário para que não fique muito pesada.

Coloque **nome** no seu **uniforme** e em todos os seus **pertences**: sacolinha, caderno e garrafa d'água.



Durante as aulas é necessário estar sem

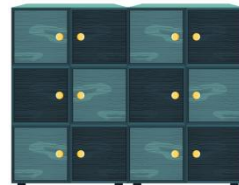


**Não traga nada de valor para a escola.**



O uso de crachá de identificação é obrigatório para o acesso à escola. A falta do mesmo pode implicar em advertência.

Enquanto estiver na escola todos os seus pertences devem ser colocados dentro dos armários e ao final do período devem ser retirados.



Cada aluno deve ter seu próprio cadeado e durante o período de aulas os armários devem permanecer trancados.



É proibido o uso de celular durante aulas e ensaios. O aparelho deve ficar dentro da mochila no armário.

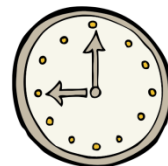


Não é permitido o uso de sapatos dentro das salas de aula. Deve-se entrar apenas com sapatilha, meia ou descalço.

Não deixe lixo e restos de comida espalhados pelo chão ou dentro dos armários. Lugar de lixo é no lixo.



**Não há tolerância para atraso, portanto, chegue antes!**



**Corredores e vestiários:** local de passagem em que devemos ser silenciosos.



Para que as aulas sejam proveitosas, é importante ter interesse, atenção, concentração, disposição, escuta atenta para si, para o professor e para o grupo. Quando estamos em grupo, precisamos respeitar a todos, tomar iniciativa quando necessário, saber esperar e observar, compreender que as pessoas são diferentes. Também é preciso realizar as tarefas pedidas pelos professores.

---

Siga a Escola de Dança de São Paulo nas redes sociais



<https://www.facebook.com/edaspftm/>



@edaspftm



#edasp80anos