



MANO DE ATIVIDADES

Dia do Cabelo Maluco

Ideias, brincadeiras e cuidados para criar um penteado divertido, confortável e cheio de personalidade.

Nome: _____

Para crianças e famílias



O que é o Dia do Cabelo Maluco?

Uma brincadeira que entrou na rotina de muitas escolas

A atividade é inspirada no Crazy Hair Day e costuma acontecer durante a Semana da Criança ou a Semana Maluca. Não existe uma data oficial: cada escola escolhe quando e como realizar a proposta.

Mais importante do que fazer o penteado mais elaborado é criar um momento de imaginação, participação e respeito às escolhas da criança.

Três combinados para a brincadeira

1

A criança escolhe

Ela pode preferir muitas cores, poucos acessórios ou apenas uma faixa.

2

Conforto vem primeiro

O penteado não pode apertar, pesar, esconder os olhos ou atrapalhar as atividades.

3

Todo cabelo participa

Cabelos lisos, ondulados, cacheados, crespos, curtos, longos ou trançados podem entrar na brincadeira.

Vamos planejar o penteado?

A criança pode marcar suas preferências antes que os materiais sejam separados.

Quero um cabelo...

- | | | |
|---|---|---|
| ☐ Bem colorido | ☐ Com poucas cores | ☐ Sem produto colorido |
| ☐ Com fitas | ☐ Com presilhas | ☐ Com tiara ou faixa |
| ☐ Alto e divertido | ☐ Baixo e discreto | ☐ Fácil de retirar |

Qual tema combina comigo?

- | | | |
|-----------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|
| ☐ Planetas | ☐ Dinossauro | ☐ Cupcake |
| ☐ Estrelas | ☐ Arco-íris | ☐ Monstrinho |

Outra ideia: _____

Meu desenho rápido

Kit criativo: o que separar?

BOAS ESCOLHAS

- Elásticos revestidos e macios
- Presilhas leves, sem pontas
- Fitas curtas de tecido
- Tiaras e faixas confortáveis
- Papel, feltro ou EVA leve
- Pompons de papel
- Cosmético infantil compatível com a idade

DEIXE DE FORA

- Tinta guache e canetas
- Cola aplicada no cabelo
- Glitter de papelaria
- Sprays e espuma de festa
- Arames, palitos e peças pontiagudas
- Brinquedos pesados
- Tinta ou química para adultos

Regra de ouro

Se um produto for necessário, a embalagem deve indicar uso infantil e faixa etária compatível. As instruções do fabricante e as regras da escola devem ser respeitadas.

Conferência antes de sair

☐ Nada aperta ou pesa

☐ A criança consegue olhar para os lados

☐ Nenhuma peça chega aos olhos

☐ O penteado cabe no encosto da cadeira

Mini-rabos em várias direções



MATERIAIS

4 a 8 elásticos macios e fitas curtas opcionais.

1

Dividir

Separar o cabelo em quatro a oito partes, sem exigir divisões perfeitas.

2

Prender

Usar elásticos macios e orientar cada mini-rabo para uma direção.

3

Decorar

Acrescentar poucas fitas curtas sobre os elásticos, sem nós apertados.

DICA DE CONFORTO

A raiz deve continuar confortável. Se um elástico precisar de muitas voltas, outro tamanho pode distribuir melhor a pressão.

Coque de cupcake



MATERIAIS

Elástico, grampos protegidos, forminha grande de papel e pompom.

1

Fazer o coque

Montar um coque alto que a criança já esteja acostumada a usar.

2

Colocar a base

Abrir a forminha na lateral e envolver somente a base do coque.

3

Finalizar

Prender um pompom no elástico ou em grampo com ponta protegida.

DICA DE CONFORTO

A forminha não deve encostar com força na cabeça. Feltro ondulado pode substituir papel muito fino ou fácil de rasgar.

Coques de planetas



MATERIAIS

2 a 4 elásticos, anéis leves de papel, presilhas de estrelas e grampos protegidos.

1

Criar os planetas

Fazer dois a quatro mini-coques, deixando a raiz sem tensão.

2

Montar os anéis

Recortar anéis flexíveis e prendê-los somente nos elásticos.

3

Completar o céu

Usar poucas estrelas leves em presilhas para finalizar o tema.

DICA DE CONFORTO

Planetas pequenos são mais confortáveis e não batem em portas ou colegas. O visual também funciona com apenas dois coques.

Faixa de dinossauro



MATERIAIS

Faixa macia, triângulos de feltro ou papel firme e cola usada fora da cabeça.

1

Recortar

Preparar triângulos com cantos arredondados em cores diferentes.

2

Montar

Fixar os triângulos na faixa e esperar a cola secar completamente.

3

Experimentar

Colocar a faixa acima das orelhas e conferir se não escorrega.

DICA DE CONFORTO

A faixa é uma ótima opção para cabelos curtos. Ela deve permitir a passagem de um dedo e não pode cobrir a visão.

Constelação de cachos



MATERIAIS

Presilhas leves de estrelas ou círculos coloridos.

1

Manter a rotina

Preparar o cabelo com a finalização que a criança já conhece.

2

Criar o desenho

Distribuir presilhas em uma linha curva, como uma constelação.

3

Testar

Mover a cabeça e verificar se nenhuma peça prende ou puxa os cachos.

DICA DE CONFORTO

Não é necessário desfazer a curvatura natural. Poucas presilhas já criam o efeito e tornam a retirada mais simples.

Puffs com fitas e pompons



MATERIAIS

1 ou 2 elásticos revestidos, fitas curtas e pequenos pompons de papel.

1

Separar

Dividir o cabelo em um ou dois puffs, conforme a rotina da criança.

2

Prender

Usar elásticos revestidos e evitar voltas que repuxem a raiz.

3

Enfeitar

Fixar fitas e pompons nos elásticos, nunca diretamente nas mechas.

DICA DE CONFORTO

O volume natural faz parte do penteado. Dor, pequenas elevações na raiz ou sensação de repuxamento indicam tensão excessiva.

Recebeu o aviso na véspera?

Três soluções de última hora usam poucos materiais e ficam prontas sem improvisar cosméticos.

**3 minutos**

Arco-íris de presilhas

Fazer uma linha lateral com cinco ou seis presilhas coloridas.

5 minutos

Dois rabos com fitas

Prender dois rabos, coques ou puffs e amarrar fitas curtas nos elásticos.

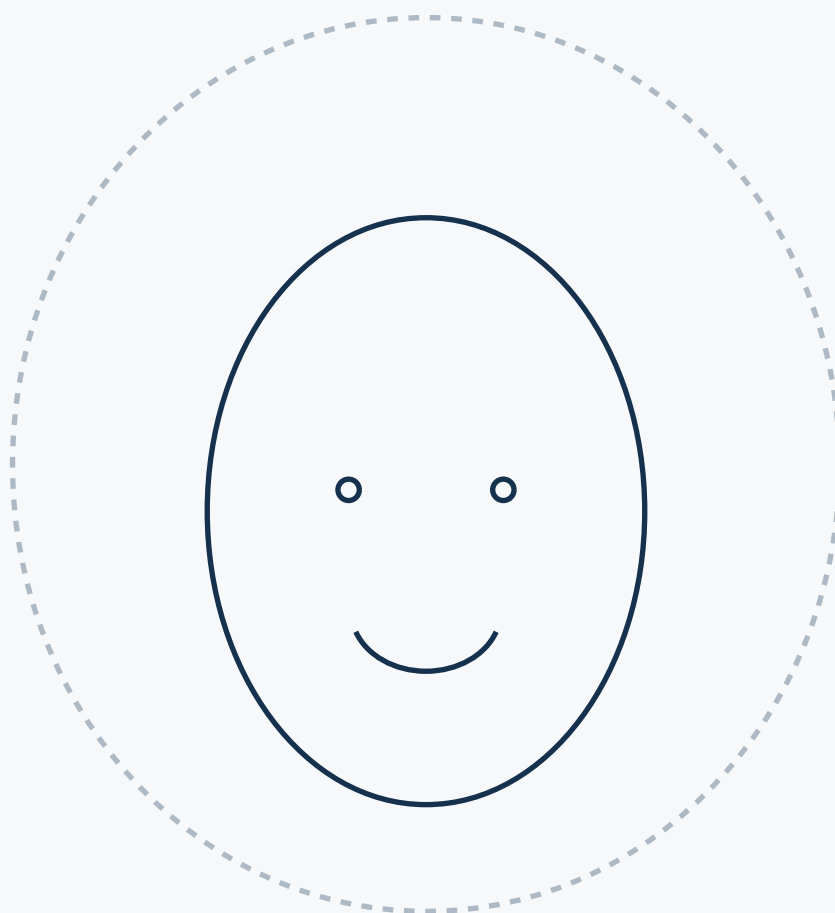
10 minutos

Tiara temática

Fixar olhos, estrelas ou formas de papel na tiara e deixar o adesivo secar.

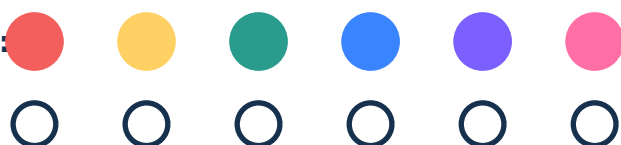
Laboratório do cabelo maluco

Este espaço é para inventar um penteado. Cores, formas e temas podem ser testados antes da montagem.



Desenhe o cabelo e os acessórios ao redor do rosto.

Minhas cores:



Meu tema:

Teste de conforto e missão retirada

Antes de sair: a criança consegue...

- ☐ olhar para os dois lados sem sentir puxões?
- ☐ abaixar e levantar a cabeça?
- ☐ encostar as costas na cadeira?
- ☐ colocar e retirar a mochila?
- ☐ andar, correr e brincar sem peças soltas?
- ☐ pedir para retirar o penteado se incomodar?

No fim do dia: retirar com calma

- 1 Tirar primeiro tiaras, faixas e enfeites maiores.
- 2 Remover uma presilha ou grampo de cada vez.
- 3 Afrouxar elásticos sem puxar várias mechas juntas.
- 4 Seguir o rótulo para retirar qualquer produto cosmético.
- 5 Lavar e desembaraçar conforme a rotina do tipo de cabelo.
- 6 Conferir se todas as peças saíram e descartar as quebradas.

Como foi o meu Dia do Cabelo Maluco?

Eu me senti...

- ☐ Muito feliz ☐ Criativo(a) ☐ Confortável
- ☐ Um pouco incomodado(a) ☐ Quero tentar outra ideia

Minha parte favorita foi...

Para lembrar

O melhor penteado é aquele que respeita a textura do cabelo, a escolha da criança e o conforto durante todo o período escolar.

Fontes para responsáveis:

querobolsa.com.br/revista/cabelo-maluco

querobolsa.com.br/revista/semana-maluca

gov.br/anvisa - consulta e orientações sobre cosméticos

Imagens criadas com auxílio de inteligência artificial para fins ilustrativos.