

家团队开展合作，推动医教结合的干预模式，来帮助 ADHD 孩子们顺利完成学校教育。

除了药物，运动和艺术活动被认为是改善 ADHD 患儿症状的一种有效手段，为了证实有效性并摸索学校内的行为干预模式，闸北第一中心小学在 2015 年与上海市儿童医学中心合作开展研究，而这些参与研究项目的孩子后来真的从运动和艺术活动中获益。

研究以三年级学生为对象，通过专业医生的筛查和诊断，发现了 15 名 ADHD 学生，获得家长同意后，最终 14 名学生完成为期五个月的干预活动，其中男生 10 人女生 4 人（人群中 ADHD 男女比例为 4:1）。

项目设计了每天的有氧运动和艺术活动，需要药物治疗的孩子还要接受药物治疗。室外运动以长跑、跳绳为主，室内活动主要以完成各项障碍越野挑战活动为主，每周 3 次，每次 45 分钟，通过专业的运动手环记录学生们每一次的运动数据。在每次体育训练之后，学生平均心率可达 130 次以上（每分钟），血氧率 99%，里程 2 公里以上，步数在 3000 左右，消耗卡路里 90 左右。

艺术治疗活动每周一次，每次两小时，分为绘画、手工和展示三种类型，主要锻炼儿童的注意力、精细的手部操作能力，帮



上图：上海市静安区闸北第一中心小学户外活动。

助儿童更好地宣泄情绪，树立自信。

王慧介绍，五个月后，经过医生科学的评估，接受干预后 ADHD 学生的注意力问题、多动问题以及对立违抗性行为均有显著的好转，家庭作业完成情况有了显著提高。

众多研究证明规范的药物加上行为干预，能够有效改善 ADHD 患儿的症状，比单纯用药或者单纯的行为干预效果更好。但是，学校开展行为干预是一件成本高、对教师要求高的工作，大多数学校很难有能力或者意愿去做这件事。

近十多年，上海教育系统拿出针对学生身心健康的一套措施。比如要求中小学必须配备专职心理老师，千人以上学校配备两名。上海还多次发文要求学校保证学生在校内的户外运动时

间，2025 年 3 月 10 日开始实行的《上海市中小学体育工作管理办法》中明确要求学校要统筹用好各类课程课时和课后服务时间，鼓励探索长短课结合等方式创造条件开展体育锻炼，以保障中小学生每天综合体育活动时间不低于 2 小时。

这些措施的落地，为 A 娃营造了更好的成长空间。

对药物的“恐惧”

根据相关指南，学龄前 ADHD 孩子以行为干预为主，学龄期 ADHD 除了轻度的可以用非药物方式，中重度需要药物结合其他干预方式。非药物方式指的是行为干预、家庭支持等。

一提到吃药，家长总是忧心忡忡。