

PRO ШКОЛУ

НАША ПЕРВАЯ ГАЗЕТА



МАОУ СОШ № 48 города Тюмени имени Героя Советского Союза Д.М. Карбышева (2 корпус)

СВОих не бросаем!

Очередная партия новогодних гостинцев и поздравительных открыток из нашей школы была отправлена 27 ноября на СВО.

Благодаря этой акции, частицу нашего тепла и поздравления с Новым годом, получат солдаты в госпиталях и на передовой.
Спасибо всем, кто принял участие!



Обучающиеся 6 Е-2 класса сделали обереги для наших бойцов СВО. Казалось бы, простой брелочек из мулине, но на передовой это символ поддержки, что дома ждут родные и друзья. Девочки вложили частичку души и тепла, когда плели обереги.

Все изделия, созданные нами, будут освящены в церкви и обязательно отправятся нашим защитникам.

Наши бойцы заслуживают самой искренней заботы и внимания. Каждый оберег — это маленькая частица большой любви к Родине. Любовь к Родине — это не громкие лозунги, а ежедневные поступки, направленные на поддержку тех, кто защищает наше общее будущее.



2025
ГОД ЗАЩИТНИКА
ОТЕЧЕСТВА



2025 год объявлен президентом России годом Героев Отечества. Это дань тем, кто защищал и продолжает защищать суверенитет и безопасность страны.

В этом году отмечается 80-летие Победы в Великой Отечественной войне

В школе прошли веселые шефские перемены!

МЛАДШИЕ БЛАГОДАРЯТ СТАРШИХ

Ребята организовали и провели для своих подшефных серию позитивных и невероятно веселых перемен.

Благодаря творческому подходу и заботе старших товарищей, у третьеклассников теперь есть своя особая гордость — уникальное «Дерево-Силы», которое займет достойное место в классном уголке и будет напоминать о дружбе и поддержке.

Отдельное спасибо за активность, отличное настроение и готовность дарить радость! Очень ждем следующих встреч!



Открытка для мамы

24 ноября, в преддверии самого светлого и доброго праздника «Дня матери», родители 2 Г-2 класса Благовисная Лидия Евгеньевна и Киреева Лариса Александровна провели мастер-класс по изготовлению поздравительной открытки для родных и любимых мам.

Открытка, сделанная своими руками, замечательный подарок для мамы, ведь она хранит в себе частичку любви и души ребёнка.



7 Ж-2 провел акцию "Мама в сердце". Школьникам предлагалось выбрать сердечко с понравившимся хэштегом.



В ЭТОМ ВЫПУСКЕ

РАЗВИТИЕ МЕЛКОЙ МОТОРИКИ РУК КАК СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ РЕЧИ У ДЕТЕЙ

ИГРЫ ДЛЯ РУЧЕК

В РАННЕМ ДЕТСТВЕ ПРОИСХОДИТ ИНТЕНСИВНОЕ ФОРМИРОВАНИЕ РЕЧЕВЫХ НАВЫКОВ. ОДНИМ ИЗ КЛЮЧЕВЫХ ФАКТОРОВ, ВЛИЯЮЩИХ НА ЭТУ ПРОЦЕСС, ЯВЛЯЕТСЯ РАЗВИТИЕ МЕЛКОЙ МОТОРИКИ РУК. НАУЧНЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ И ПРАКТИЧЕСКИЙ ОПЫТ ПЕДАГОГОВ ПОДТВЕРЖДАЮТ, ЧТО СУЩЕСТВУЕТ ТЕСНАЯ ВЗАИМОСВЯЗЬ МЕЖДУ ДВИЖЕНИЯМИ ПАЛЬЦЕВ И РАЗВИТИЕМ РЕЧИ. СТИМУЛЯЦИЯ МЕЛКОЙ МОТОРИКИ СПОСОБСТВУЕТ АКТИВАЦИИ ЦЕНТРОВ ГОЛОВНОГО МОЗГА, ОТВЕЧАЮЩИХ ЗА РЕЧЬ, КООРДИНАЦИЮ И ПАМЯТЬ.

Развитие мелкой моторики – это не только подготовка руки к письму. Это комплексный процесс, включающий в себя координацию движений, развитие силы и точности пальцев, а также формирование зрительно-моторной координации. Игры с мелкими предметами, лепка, рисование, аппликация, застегивание пуговиц, шнуровка – все это способствует развитию мелкой моторики и, как следствие, положительно влияет на развитие речи.

С раннего возраста можно начинать развивать мелкую моторику с помощью простых упражнений и игр. Малышам полезны перебирание крупы, лепка из пластилина или соленого теста, рисование пальчиками и карандашами. Для детей постарше подойдут игры с конструкторами, мозаикой, пазлами, а также занятия вязанием, вышиванием, оригами. Регулярные занятия, направленные на развитие мелкой моторики, не только способствуют формированию речи, но и положительно влияют на развитие внимания, памяти, мышления, координации движений и воображения. Важно помнить, что занятия должны быть интересными и увлекательными для ребенка, чтобы он получал удовольствие от процесса и стремился к новым достижениям. Игры должны быть разнообразными и соответствовать возрасту ребенка. Необходимо учитывать индивидуальные особенности каждого ребенка и подбирать упражнения, которые будут стимулировать его развитие.



Развивая мелкую моторику, мы помогаем детям лучше говорить, думать, запоминать и, в конечном итоге, успешно адаптироваться к окружающему миру.



ИССЛЕДОВАНИЕ ВЦИОМ (ВСЕРОССИЙСКИЙ ЦЕНТР ИЗУЧЕНИЯ ОБЩЕСТВЕННОГО МНЕНИЯ)

Среди россиян грамотная речь в большом почете

Шестого июня, в день рождения Александра Сергеевича Пушкина, отмечается День русского языка и Пушкинский день. Кстати, официальный статус праздник «Пушкинский день» получил в 1997 году в преддверии 200-летия великого поэта.

Аналитический центр ВЦИОМ провел [исследование](#), приуроченное ко Дню русского языка. Как пояснили авторы опроса, сейчас русский язык сталкивается с беспрецедентными вызовами на фоне распространения интернет-сленга, различного рода сокращений и заимствований, которые меняют культуру общения и угрожают самобытности и чистоте русского языка. С другой стороны, в нашей стране идет укрепление национальной идентичности и отмечается усталость от лексических новаций. В результате за последние 10 лет осознание важности соблюдения языковых норм среди россиян только усилилось: уверенность, что грамотная речь и письмо имеют значение, близка к абсолютной.

«Даже в самых лингвистически разнообразных регионах страны (например, Северо-Кавказском федеральном округе) в важности сохранения чистоты русского языка уверено абсолютное большинство жителей, что подчеркивает его объединяющую силу», – говорится в результатах исследования.

Также непоколебим в российском обществе авторитет словарей и филологов. Были зафиксированы небольшие колебания во взглядах, но россияне по-прежнему считают, что ориентироваться следует на формальные нормы, а не на обыденные языковые практики. Авторы исследования напомнили, что в 2020 году был зафиксирован максимум сторонников общения «по словарям» – шесть из десяти опрошенных, сейчас – каждый второй.

Интересно, что на протяжении всего времени, что проводится данный мониторинг, россияне оценивали свою грамотность от тройки с плюсом до уверенной четверки. Согласно последним результатам опроса, как и десять лет назад, соотечественники ставят себе средний балл владения родным языком 3,9 из 5,0. Интересно, что грамотность респонденты связывают со знанием правил русского языка: чем она выше, тем реже опрошенные ошибаются в ударении в слове «звонит». Как говорят эксперты, отношение к родному языку имеет поколенческую, образовательную и территориальную специфику.

«Речевая грамотность — своего рода маркер культурного и человеческого капитала. Поэтому чем выше образование, тем выше уровень владения родным языком, степень неприятия различного рода лексических новаций и установка на общение «по учебнику», – поясняется в исследовании.

Минпросвещения представило проект единого стандарта обучения для старшеклассников

Проект приказа «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования» опубликован на сайте Министерства просвещения и предложен для педагогической экспертизы.

[Проект приказа](#) Минпросвещения России «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования» разработан согласно перечню поручений главы государства с целью сбалансировать учебный материал, его доступность для школьников и связь с другими учебными предметами.

Предполагается, что с 1 сентября 2027 года ученики 10 и 11 классов должны будут изучать на базовом или углубленном уровне: русский язык, родной язык (язык народа РФ, государственный язык республики), литературу, родную литературу (литературу на языке народа РФ), математику, иностранный язык, второй иностранный язык, информатику, физику, химию, биологию, историю, обществознание, географию, Основы безопасности и защиты Родины, физическую культуру. Родной язык и родную литературу школьники будут изучать по заявлению несовершеннолетнего, родителей при наличии возможностей у учебного заведения.

Второй иностранный язык из перечня, предлагаемого школой, также будет изучаться по заявлению учащегося, родителей при наличии необходимых условий. Из этого общего перечня предметов не менее двух старшеклассники должны будут изучать на углубленном уровне. Школам дают право выбора учебных предметов, которые учащиеся будут изучать на углубленном уровне, отмечается в документе.

Согласно проекту приказа, обучение может осуществляться «как по учебному плану, не предусматривающему углубленного изучения отдельных предметов (базовое обучение), так и по учебному плану, включающему углубленное изучение учебных предметов в соответствии с профилем обучения (профильное обучение): агротехнологический, естественно-научный, гуманитарный, социально-экономический, технологический, универсальный».

Школы в рамках указанных профилей могут открывать классы различной направленности и организовывать курсы внеурочной деятельности (например, физико-математической, химико-биологической, литературно-исторической, инженерной, психолого-педагогической, медицинской, лингвистической направленности и других).

В рамках профильного обучения на углубленном уровне можно изучать: математику, информатику, физику, химию, биологию, географию, историю, обществознание, литературу и иностранный язык.

Данный ФГОС разработан с учетом региональных, национальных и этнокультурных особенностей народов России, ориентирован на изучение многообразного цивилизационного наследия нашей страны. Стандарт включает в себя воспитательный компонент, предусматривающий приоритеты гражданско-патриотического, духовно-нравственного, эстетического, физического, трудового и экологического воспитания, а также ценности научного познания.



Как научить детей взаимодействовать друг с другом?

Социальные навыки — это основа успешной жизни в обществе. Именно в дошкольном возрасте ребенок впервые начинает активно взаимодействовать с другими детьми и взрослыми вне семьи. Умение договариваться, слушать, делиться, выражать свои эмоции и уважать чувства других формируется не само по себе, а в процессе целенаправленного педагогического воздействия. В этой работе ключевая роль принадлежит воспитателю.



Методы и приемы формирования социальных навыков

- Сюжетно-ролевые игры.

Они позволяют ребенку попробовать себя в разных социальных ролях: врача, продавца, учителя, пассажира. В процессе игры дети учатся сотрудничать, договариваться, распределять обязанности.

- Игры на сотрудничество.

Задания, где дети могут достичь результата только вместе (например, построить башню из кубиков или пройти «лабиринт»), развивают чувство взаимопомощи и умение работать в команде.

- Разбор ситуаций.

Воспитатель может предложить детям обсудить, что делать, если кто-то обидел друга, если игрушка только одна, а желающих играть много. Такие минидискуссии учат находить компромиссы.

- Развитие эмпатии.

Чтение сказок и обсуждение поступков героев помогают детям понимать чувства других, сопереживать и делать нравственные выводы.

- Поощрение положительного поведения.

Важно замечать и хвалить детей за умение делиться, помогать товарищу, быть вежливым. Это закрепляет правильные модели взаимодействия.

- Взаимодействие с семьей.

Социальные навыки ребенка формируются не только в детском саду, но и дома. Поэтому воспитатель должен активно сотрудничать с родителями: проводить консультации, давать рекомендации, привлекать их к совместным мероприятиям.

Когда семья и школа работают в одном направлении, ребенок быстрее усваивает нормы общения и начинает применять их в разных ситуациях.

Формирование социальных навыков в дошкольном возрасте — это фундамент всей дальнейшей жизни ребенка. Умение договариваться, уважать других, помогать и сотрудничать формируется через каждую игру, беседу, совместное занятие.

Задача воспитателя — не просто следить за дисциплиной, а становиться мудрым наставником, который помогает маленькому человеку сделать первые шаги в большой мир человеческих отношений.

Научить ребенка читать и считать можно за несколько лет, а умение жить среди людей воспитывается всю жизнь. Именно поэтому так важно начинать с самого детства.

Утверждено расписание ОГЭ и ЕГЭ на 2026 год: основной период начнется

1 июня (<https://ug.ru/utverzhdeno-raspisanie-oge-i-ege-na-2026-god-osnovnoj-period-nachnetsya-1-iyunya/>)

В соответствии с приказом Министерства просвещения РФ и Рособрнадзора досрочный период сдачи ЕГЭ пройдет с 20 марта по 20 апреля, основной — с 1 июня по 9 июля, дополнительный — с 4 по 25 сентября. Документ опубликован на официальном портале.

Расписание ЕГЭ :

1 июня — история, литература, химия;
4 июня — русский язык;
8 июня — математика базового и профильного уровней;
11 июня — обществознание, физика;
15 июня — биология, география, иностранные языки (письменная часть);
18 и 19 июня — иностранные языки (устная часть), информатика.

Расписание ОГЭ:

2 июня — математика;
6 июня — информатика и иностранные языки;
9 июня — русский язык;
5, 16 и 19 июня — все предметы, за исключением русского языка и математики.



Устный счет — один из важных приемов при подготовке учащихся к ГИА по математике.

Так как на экзамене не разрешается использовать калькулятор, то нужно научить учащихся выполнять простейшие (и не очень) преобразования устно. Конечно, для этого потребуется организовать отработку такого навыка до автоматизма.

Для достижения правильности и беглости устных вычислений необходимо в течение всех лет обучения на каждом уроке отводить 5–7 минут для проведения упражнений в устных вычислениях, предусмотренных программой каждого класса.

Устные упражнения должны соответствовать теме и цели урока и помогать усвоению изучаемого на данном уроке или ранее пройденного материала.

В дальнейшем этот навык позволит сократить время на выполнение таких операций, как решение квадратных уравнений, линейных неравенств и неравенств 2-й степени, разложения на множители, преобразования иррациональных выражений и тд.

Эти операции переходят из разряда самостоятельной задачи в разряд вспомогательной и становятся инструментом («таблицей умножения») для решения более сложных задач.

Из чего состоит ОГЭ по математике

В 2026 году на экзамене по математике школьник должен будет решить 25 заданий, которые разделены на две части. К первой части относятся задания с кратким ответом (№ 1–19). Во второй части ученику предстоит написать полное решение к заданиям с развернутым ответом (№ 20–25).

Для каждой части ОГЭ по математике мы собрали рекомендации экспертов, которые помогут решить задания и лучше сдать экзамен.

Помогают организации вычислений быстрого счёта:

возведение в квадрат чисел, оканчивающихся на 5;
умножение на 25, на 9, на 11;
нахождение произведений двузначных чисел, у которых одинаковое число десятков, а сумма единиц составляет 10;
деление трёхзначных чисел, состоящих из одинаковых цифр, на число 37;
извлечение квадратного корня.

Интересная и полезная работа с обучающимися по составлению справочников.

Данная деятельность развивает их индивидуальные способности. Использование такого метода самостоятельной работы ведет к тому, что повторение, а значит и подготовка к экзаменам, идет постепенно, как бы «скрыто», но приводит к прочным знаниям и нужным в дальнейшей жизни навыкам.

Метод составления справочников помогает развивать:

- Высокую степень самостоятельности и активности учащихся.
- Перенос акцента в обучении с преподавания на учение.

С ростом уровня сложности деятельности учеников растет и уровень творчества и качества выполняемых работ. Решая сложные задания, для которых нет определенного алгоритма, учащийся формирует собственную самостоятельность и готовность решать сложные проблемы в реальной жизни.

Важным в моменте, направленным на подготовку к ОГЭ является умение учеников выполнять задания большого объема, требующие терпения и внимания.

Формируются такие качества, как ответственность, добросовестность, умение доводить начатое дело до конца, защищать и отстаивать собственное мнение.

Примером может быть **метод составления справочника**, объединяющего темы: «Квадратные уравнения», «Теорема Виета», «Квадратные неравенства», «Квадратичная функция».



Анализ и самоанализ урока в соответствии с требованиями ФГОС

Применяемые виды анализа урока:

- Краткий
- Структурный
- Аспектный

Краткий анализ — проводится учителем сразу после урока. Анализирующий оценивает выполнение поставленных целей и сопоставляет цели, полученный результат с прогнозируемым. Структура анализа свободная.

Структурный анализ - является основой для всех анализов. Он определяет логическую последовательность и взаимосвязь структурных элементов урока и выделяет доминирующие этапы урока.

Аспектный анализ - осуществляется на основе структурного анализа. Главное внимание уделяется анализу одного из аспектов урока: например: реализации системно – деятельностного подхода, личностно – ориентированного подхода, формированию универсальных учебных действий, реализации содержательной и деятельностной целей урока, применяемым технологиям обучения, психолого – педагогической характеристике урока. Структура анализа свободная.

Системный анализ – это совокупность взаимосвязанных форм, методов, приемов, и средств, используемых для изучения урока, представляющего собой сложную целостную систему. Это методика проектирования, конструирования и управления уроком.

Оптимальная система мер по оказанию помощи неуспевающим школьникам

1. Помощь в планировании учебной деятельности (планирование повторения и выполнения минимума упражнений для ликвидации пробелов, алгоритмизация учебной деятельности по анализу и устранению типичных ошибок и пр.).

2. Дополнительное инструктирование в ходе учебной деятельности.

3. Стимулирование учебной деятельности (поощрение, создание ситуаций успеха, побуждение к активному труду и др.).

4. Контроль за учебной деятельностью (более частый опрос ученика, проверка всех домашних заданий, активизация самоконтроля в учебной деятельности и др.).

5. Различные формы взаимопомощи.

6. Дополнительные занятия с учеником учителя.

7.



В ПОМОЩЬ МОЛОДОМУ ПЕДАГОГУ

Учитель должен при любых обстоятельствах уважать чувство собственного достоинства каждого из своих воспитанников и формировать у них это чувство. Он должен видеть в каждом ученике творческую, развивающуюся личность и поддерживать стремление к самосовершенствованию.

Только глубокое уважение и доверие, искренняя любовь к детям, бережное отношение к их нравственным чувствам могут создать обстановку взаимопонимания, от которой существенно зависит и характер нравственных отношений в школе.

Справедливость в оценке знаний и поступков учащихся - один из важнейших регуляторов нравственных отношений. Учитель должен быть требовательным по отношению к учащимся, но его требовательность должна быть доброжелательной, сочетающейся с уважением, душевной теплотой, - такой, которая может быть осмыслена, понята его воспитанниками. Учитель должен предъявлять к учащимся посильные требования и не допускать слепого подчинения этим требованиям, борясь против рабской покорности детей во взаимоотношениях с другими людьми. Необходимо, в свою очередь, воспитывать у школьников такое качество, как требовательность к себе, самокритичность.

Душевная чуткость, теплота, забота о детской радости - важнейшие нравственные качества учителя, которые определяют и нормы его взаимоотношений с детьми. Они должны быть искренними, неподдельными и проявляться во всех жизненных ситуациях. Нравственные отношения не могут строиться на черствости и равнодушии, тем более на жесткости. Даже в гневе учитель должен быть гуманным, внимательным к любому проявлению чуткости своих воспитанников к другим людям. Чуткость к детской чуткости во сто крат дороже, чем сухие назидания о ней.

Учителю необходимо учить детей чувствовать чужое горе, уметь переживать неудачу товарища как свою собственную, развивать способность откликаться на чужое несчастье.

Помощь детям в трудные моменты - одна из моральных норм, регулирующих отношения между учителем и учениками. Учитель должен проявлять в помощи детям абсолютное бескорыстие, доходящее порой до самопожертвования. Его долг - чутко относиться к детям, охваченным душевным смятением, не причинять ребенку лишнюю душевную боль.

Педагогическая этика не признает бесконфликтного воспитания, но разрешать моральные конфликты необходимо не методами административного нажима, а путем нахождения компромиссных решений. Нервозность при конфликтных ситуациях, категоричность оценок действий и поступков учащихся способствуют лишь накоплению отрицательного заряда в нравственной атмосфере.

Учитель должен доверять мнению ученического коллектива, постоянно советоваться с учащимися, изучать их мнение по поводу проводимых мероприятий, не подменять их, не "активизировать" окликом или угрозой.

Пожелания тем, кто сеет свет знаний

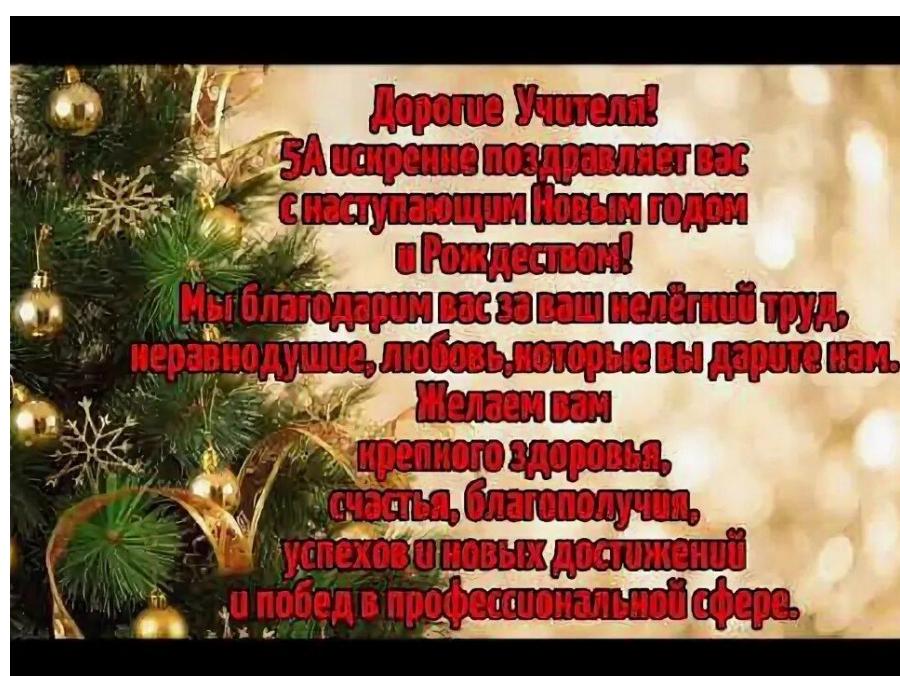
Дорогие друзья!

Пусть этот Новый год принесет вам радость, счастье и исполнение всех заветных желаний! Пусть каждый день будет наполнен яркими моментами, улыбками и теплом близких людей.

Желаем вам крепкого здоровья, благополучия и успехов во всех начинаниях. Пусть в вашем доме всегда царят гармония, уют и достаток, а сердце наполняется любовью и радостью.

Пусть Новый год подарит вам новые возможности, вдохновение и силы для достижения всех поставленных целей. Пусть он будет полон приятных сюрпризов и незабываемых событий!

С Новым годом! Пусть он станет самым счастливым и удачным в вашей жизни!



С НОВЫМ 2026 годом!

Новый год — это не только смена календарной даты, но и возможность оглянуться назад, увидеть все, что было сделано, и с оптимизмом смотреть вперед.

Пусть наступающий год будет для вас наполнен радостью и счастьем, как ваши уроки наполняют сердца детей стремлением к знаниям! Желаем здоровья, сил и вдохновения продолжать сеять семена мудрости и вдохновения.

С Новым годом поздравляю,
Милые учителя!
Вашей мудростью, заботой
Наша держится земля!
В этот сказочный, волшебный
Праздник, с детства дорогой,
Крепкого здоровья, премий
Вам желаю всей душой!
Улетят пусты все заботы
В новогодней кутерьме,
Отдохните от работы –
Смейтесь, радуйтесь зиме!
Света и уюта, мира
В ваши семьи навсегда,
Радостных, больших каникул,
Жизнелюбия, добра!



Грядущий 2026 год по восточному календарю пройдет под знаком Красной Огненной Лошади - символа скорости, страсти и обновления.

- **Личностный рост, творчество, образование.** В 2026 году можно глубже понять, кто человек есть, что для него важно и куда он хочет двигаться.
- **Любовь, отношения и семья.** Любовь и связи в этом году проходят через призму общения, искренности и поиска свободы. Старые шаблоны могут не работать. Если человек одинок, возможны интересные встречи, часто в контексте обучения, путешествий, общения. Если в отношениях, важны глубокие диалоги, желание расти вместе.
- **Семья и домашние темы.** Баланс между личной безопасностью и стремлением к перемене станет важным. Дом, семья, уют, стабильность — ценятся особенно высоко.
- **Здоровье и самочувствие.** В начале года возможен спад энергии, усталость — особенно если человек брался за несколько задач одновременно. Больше пользы принесут устойчивая рутина, умеренные физические нагрузки, забота о себе, нежели экстрим.

Быстрый и простой рецепт, который можно приготовить за считанные минуты:

Завтрак

- **Французские тосты:**

Ингредиенты: 6 ломтиков белого хлеба, 3 яйца, 100 мл молока, 2–3 ст. л. сахара, 1 щепотка соли, сливочное масло.

Приготовление: венчиком взбить яйца с молоком, сахаром и солью. Обмакнуть кусочки хлеба в эту смесь и обжарить на сковороде до румяности в сливочном масле.

- **Быстрые панкейки:**

Ингредиенты: 1 яйцо, 100 мл молока, 120 г муки, 30–50 г сахара, 5 г разрыхлителя, 1 ст. л. растительного масла, ванильный сахар, соль.

Приготовление: венчиком взбить яйцо, добавить остальные ингредиенты и перемешать тесто, чтобы не было комочеков. Обжаривать панкейки на сухой сковороде на среднем огне.

Обед

- **Куриные фрикадельки в томате:**

Ингредиенты: 1 куриное филе, 0,5 луковицы, 4 веточки зелени, специи, 120 г томатов в собственном соку.

Приготовление: пропустить курицу и лук через мясорубку. Добавить в фарш специи и рубленую зелень, скатать маленькие фрикадельки влажными руками. Обжарить их на сковороде до золотистости, добавить томат и протушить ещё 10 минут.

Ужин

- **Паста с овощами и курицей:**

Ингредиенты: 200 г пасты (спагетти или пенне), 150 г куриного филе, 1 болгарский перец, 1 цуккини, 2–3 зубчика чеснока, оливковое масло, соль, перец и любимые специи.

Приготовление: сварить пасту в подсоленной воде согласно инструкции на упаковке. В это время нарезать куриное филе кубиками, а овощи — соломкой. На сковороде разогреть оливковое масло и обжарить чеснок до золотистого цвета. Затем добавить курицу, приправить солью и перцем и обжаривать до готовности. Добавить нарезанные овощи и жарить ещё 5–7 минут, пока они не станут мягкими. Как только паста готова, слить воду и добавить её на сковороду с курицей и овощами.