

Strong As Us

Book One: Free Work Book 1



Сильні, як ми

Безкоштовний робочий зошит Strong As Us

Written By Long T. Standing

Автор Лонг Ті Стендінг

Strong As Us

The Siren & the Safe Spot



English and Ukrainian Version

Copyright © 2025 Long T Standing. All Rights Reserved.

This book Strong As Us Book One: Free Work Book One is Part of the Divine Alignment Series, including all written content, images, questions, exercises, and designs, is the intellectual property of Long T. Standing Divine Alignment Series.

Unauthorized reproduction or distribution of this material is strictly prohibited and may result in legal action. This workbook is intended for personal use only and may not be resold or modified for commercial purposes without explicit authorization.

Авторське право © 2025 Long T Standing. Усі права захищені.

Ця книга Strong As Us. Книга перша: Безкоштовний робочий зошит є частиною серії Divine Alignment Series. Усі текстові матеріали, зображення, запитання, вправи та дизайнерські елементи є інтелектуальною власністю Long T Standing Divine Alignment Series.

Несанкціоноване відтворення чи розповсюдження цього матеріалу суворо заборонено і може призвести до юридичної відповідальності. Цей робочий зошит призначений лише для особистого користування і не може бути перепроданий чи змінений з комерційною метою без прямого дозволу.

Preparedness Reflection Teacher's Note

These topics may feel overwhelming for children, but they need adults who remain steady, patient, and attentive. As the teacher, you carry the responsibility of being the adult in the room, guiding discussion without rushing, allowing students to express fear, anger, or confusion. Remember that many children live daily under threat of bombing and attack. Strong As Us is there to add a calm presence and to support both you and your students in turning fear into readiness.



Роздуми про готовність Примітка для вчителя

Ці теми можуть здаватися важкими для дітей, але їм потрібні дорослі, які залишаються зрівноваженими, терплячими та уважними. Учитель несе відповідальність бути дорослим у класі — спрямовувати обговорення без поспіху, дозволяючи учням висловлювати страх, злість чи розгубленість. Пам'ятайте, що багато дітей щодня живуть під загрозою бомбардувань і атак. Strong As Us допомагає додати спокійної присутності та підтримати і вас, і ваших учнів у перетворенні страху на готовність.

Strong As Us – Think, Feel, Act

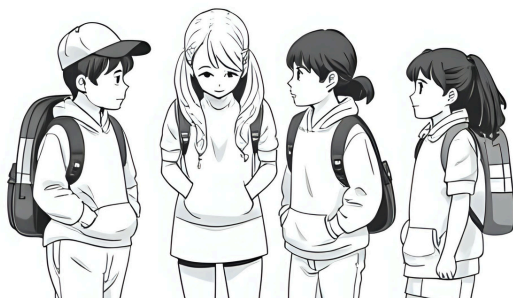
After reading the Strong As Us book, you learned several survival tips from the characters. Use this page to reflect and share your thoughts.

What does “Hoods up, arms in” mean to you?
Why might this be an important part of safety?

Пліч-о-пліч сильні – Думай, Відчувай, Дій

Після прочитання книги Strong As Us ви дізналися кілька порад із виживання від героїв. Використайте цю сторінку, щоб поміркувати та поділитися своїми думками.

Що для вас означає фраза «Капюшон нагору, руки всередину»? Чому це може бути важливою частиною безпеки?



Safety, Strong,
Together, Hoods
Arms, Safe, Hide
Calm, Siren, Shelter

Безпека, Сильний
Разом, Капюшони
Руки, Захист, Ховатися
Спокій, Сирена, Укриття

S A F E T Y S I R
T R O N G Q P E H
O A R M S C A L M
G A P U B K H O O
E T O G E T H E R
T L D Y F J Z W R
Y R S H E L T E R
C A U P R M X O H
B E Z P E K A T U
S I L N Y Y R Z A

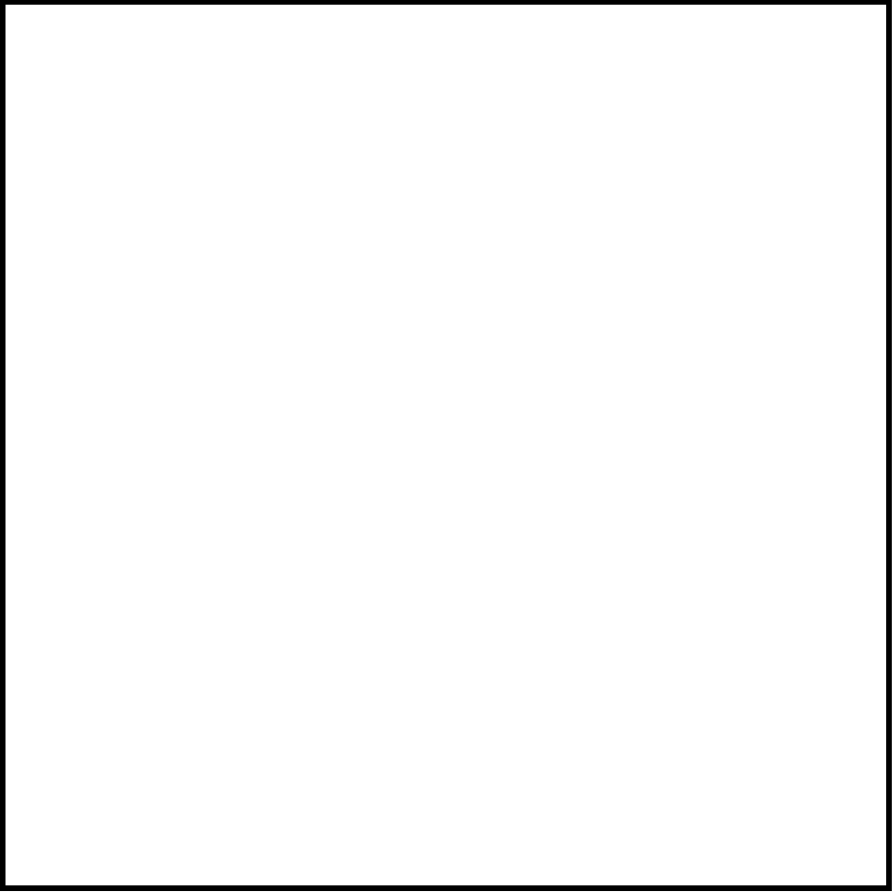
Б Е З П Е К А Ш И
С И Р Е Н А Г Д О
У К Р И Т Т Я Л Й
С П О К І Й Т Е Р
С И Л Ь Н И Й О А
К А П Ю Ш О Н И Г
Р У К И Ж Ф В Д Е
Р А З О М П Л К І
Х О В А Т И С Я О
З А Х И С Т Ю Н Р



Inside this frame, draw
your favorite scene.

Below the frame, write
what is happening.

У цій рамці намалюйте свою
улюблену сцену. Під рамкою
напишіть, що відбувається.



Answer these questions aloud. Practice speaking clearly in English or Ukrainian. Teachers may invite each student to share or let the class answer together.

Відповідайте на ці запитання вголос. Тренуйтеся говорити чітко англійською або українською. Учитель може запросити кожного учня відповісти окремо або дати можливість відповідати всім разом.

If I hear a siren, then I will?

Якщо я чую сирену, тоді я?

If I feel afraid, then I can?

Якщо я відчуваю страх, тоді я можу?

If I need to help someone, then I will?

Якщо я маю допомогти комусь, тоді я?

If I must move to shelter, then I will

Якщо я мушу йти в укриття, тоді я

