

ABY JĘZYK PIĄŁ SIĘ W GÓRĘ!



PN.

WT.

ŚR.

CZW.

PT.

drapanie
czubkiem języka
o górne zęby

unoszenie
czubka języka na
górne dziąsło za
zębami

kląskanie jak
konik

zdrapywanie
czubkiem języka
małego kawałka
opłatka/wafelka,
przyklejonego na
dziąsło za
górnymi zębami

WSZYSTKIE POWYŻSZE ĆWICZENIA WYKONUJEMY PRZY LEKKO OTWARTEJ BUZI.
POWODZENIA! :)

