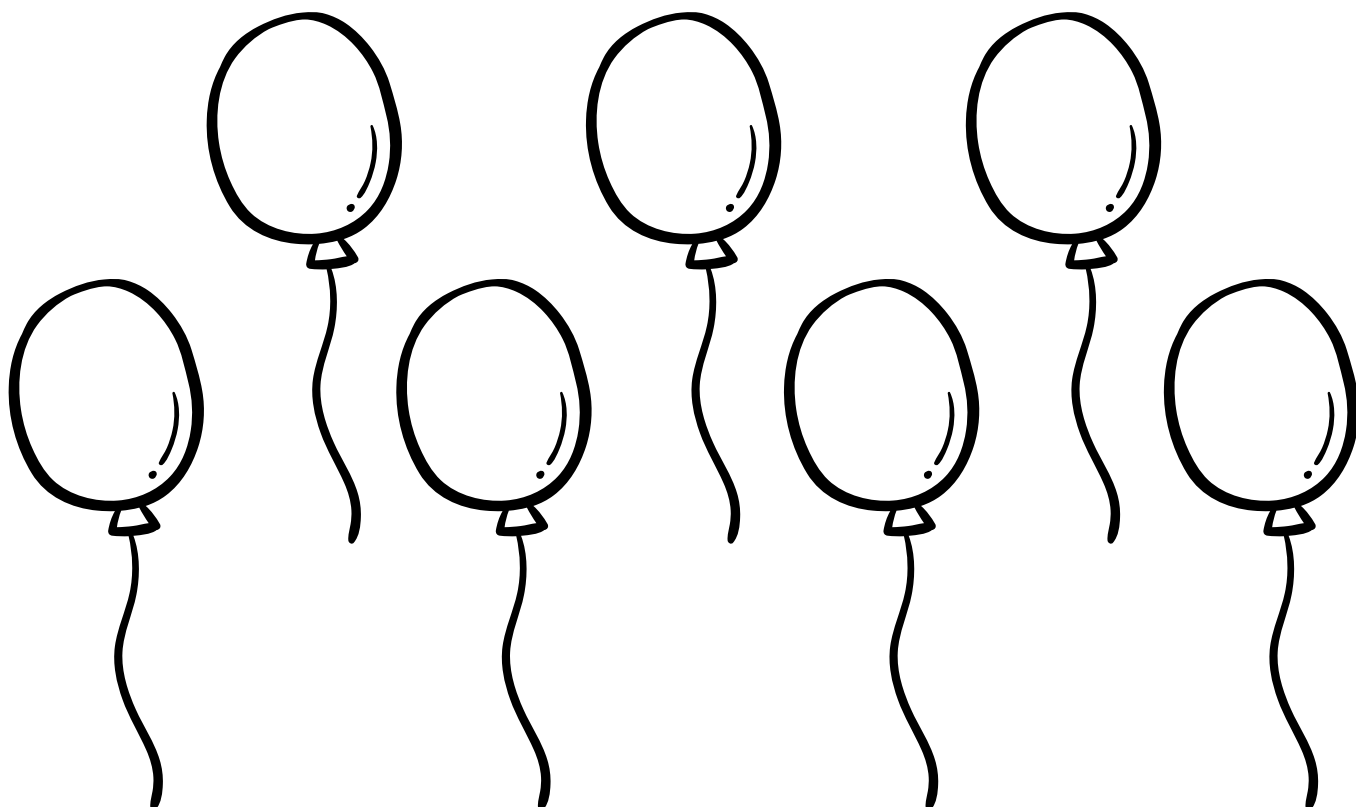


Unieś szeroki język do górnych zębów, utrzymaj go w tej pozycji przez 5 sekund. Następnie przysij cały język do podniebienia i również utrzymaj go w tej pozycji przez 5 sekund.

Powtórz całość razy.



Każdego dnia, jak wykonasz to ćwiczenie, pokoloruj jeden balon.



Unieś szeroki język do górnych zębów, utrzymaj go w tej pozycji przez 5 sekund. Następnie przyssij cały język do podniebienia i również utrzymaj go w tej pozycji przez 5 sekund.

Powtórz całość razy.



Każdego dnia, jak wykonasz to ćwiczenie, postaw + w tabeli.

PONIEDZIAŁEK		PIĄTEK	
WTOREK		SOBOTA	
ŚRODA		NIEDZIELA	
CZWARTEK		NAKLEJKA	