

# Pozycja spoczynkowa języka



Nasz język odpoczywa zawsze za górnymi zębami. Rozkłada się szeroko i przykleja do podniebienia.

*Kiedy nie mówisz, nie jesz, nie oblizujesz się, nie gwizdzesz..., Twój język zawsze powinien odpoczywać lekko przyklejony do podniebienia. To zapobiega m. in. wadom zgryzu, nieprawidłowej wymowie, chorobom.*

**Codziennie staraj się trzymać język ułożony w ten sposób!**

Pamiętaj o ułożeniu języka na podniebieniu, np. gdy:



Jeśli Twój język odpoczywał na podniebieniu przy którejś z tych czynności, pokoloruj uśmiechniętą buzię.