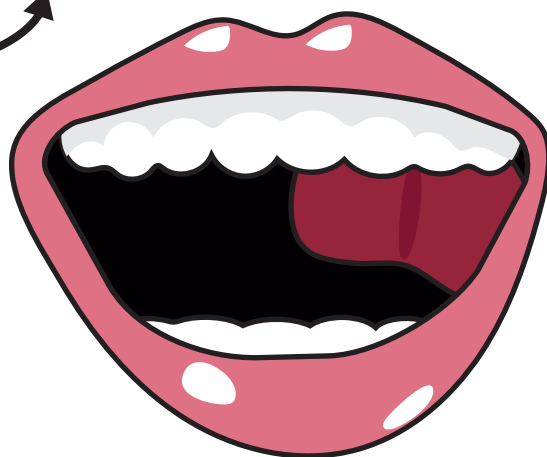
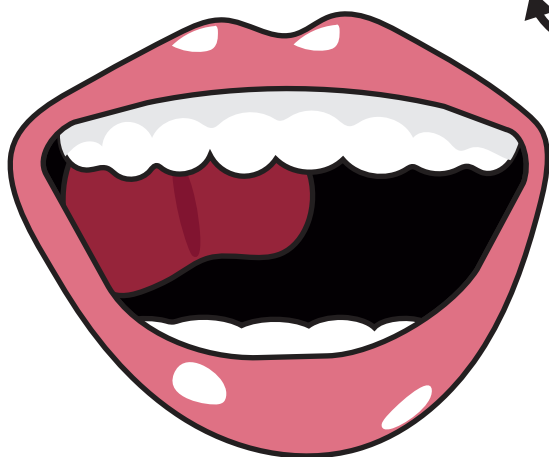
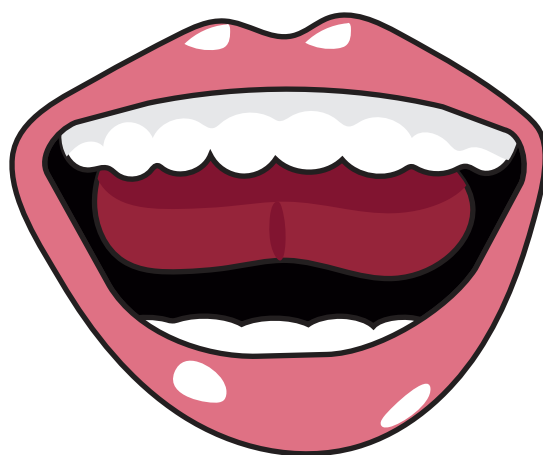




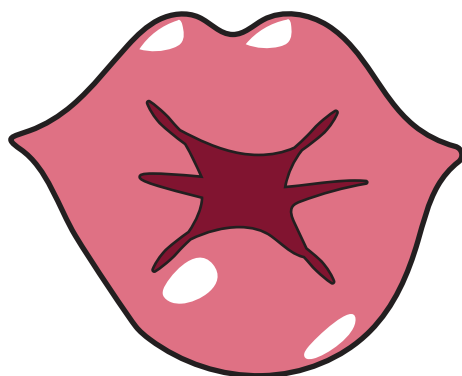
UNIEŚ SZEROKI JĘZYK DO GÓRY (DO WAŁKA DZIAŚŁOWEGO),  
A NASTĘPNIE OPUŚĆ NA DÓŁ, ZA ZĘBY. POWTÓRZ KILKA RAZY.



UNIEŚ SZEROKI JĘZYK DO GÓRY I PRZESUWAJ NIM W PRAWO I  
W LEWO, TAK JAKBYŚ MYŁ OD ŚRODKA GÓRNE ZĘBY.



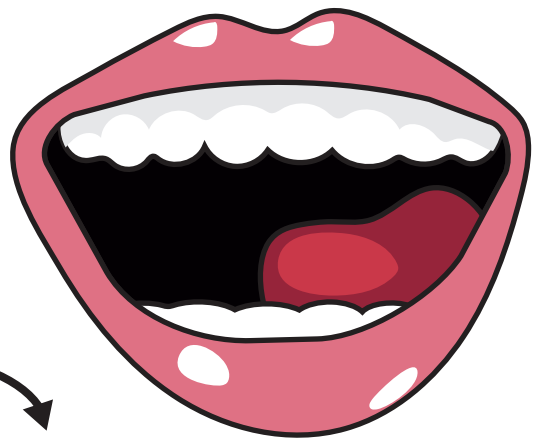
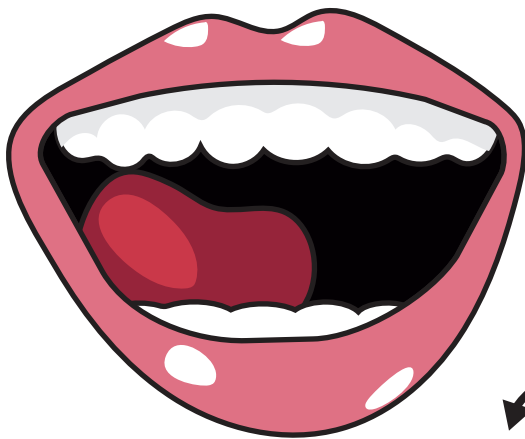
UNIEŚ SZEROKI JĘZYK DO GÓRY (DO WAŁKA DZIAŚŁOWEGO),  
I PRZYTRZYMAJ.



ZŁĄCZ WARGI I WYŚLIJ KILKA BUZIAKÓW.



OPRZYJ JĘZYK O DOLNE ZĘBY, A JEHO ŚRODEK UNIEŚ DO GÓRY (KOCI GRZBIET).



POŁÓŻ JĘZYK NA DNIĘ JAMY USTNEJ I PRZESUWAJ NIM W PRAWO I LEWO, TAK JAKBYŚ MYŁ OD ŚRODKA DOLNE ZĘBY.