



Ułóż język przed  
górnymi zębami  
i wypychaj nim  
górną wargę.

Uśmiechnij się szeroko  
ze złączonymi zębami.

Nadgryzaj delikatnie  
górnymi zębami dolną  
wargę.

Nadgryzaj delikatnie  
dolnymi zębami  
górną wargę.

Wysuń dolną wargę  
nad górną.

Wysuń górną wargę  
nad dolną.



Ułóż usta w podkówkę.

Ułóż usta w dzióbek  
i powtarzaj "O".

Uśmiechnij się szeroko  
bez otwierania buzi.

Nabierz powietrza  
w policzki i delikatnie  
je wydmuchuj.

Wypchnij językiem  
prawy policzek.

Wypchnij językiem  
lewy policzek.



Dotknij językiem  
górnym zębów  
od wewnątrz.

Podnieś język  
i spróbuj dotknąć  
całą jego powierzchnią  
podniebienia.

Ułóż płaski język  
na dole,  
wewnątrz buzi.

Dotknij językiem  
górnym zębów  
od zewnątrz.

Wysuwaj i wsuwaj  
czubek języka  
przez lekko  
rozchylone zęby.

Ułóż usta  
w dzióbek  
i prześlij kilka  
całusów.