

(1) Закаливание — это тренировка и совершенствование теплорегулирующих механизмов, усиление способности быстро приспосабливаться к колебаниям температуры и другим изменяющимся климатическим факторам. (2) Закаливание улучшает устойчивость организма к простудным заболеваниям, укрепляет здоровье и повышает работоспособность. Процедуры должны быть постепенными, систематическими и непрерывными (ежедневными), индивидуальными, активными и сознательными.

Самостоятельно подберите указательное местоимение, которое должно быть на месте пропуска в третьем предложении текста.