

*(1)Закаливание — это тренировка и совершенствование терморегулирующих механизмов, усиление способности быстро приспосабливаться к колебаниям температуры и другим изменяющимся климатическим факторам. (2)Закаливание повышает 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.