

*(1)Закаливание — это тренировка и совершенствование терморегулирующих механизмов, усиление способности организма быстро приспосабливаться к колебаниям температуры и другим изменяющимся климатическим факторам. (2)Закаливание обеспечивает устойчивость организма к простудным заболеваниям, укрепляет здоровье и повышает работоспособность. (3)<...> процедуры должны быть постепенными, систематическими и непрерывными (ежедневными), индивидуальными для каждого, активными и сознательными.*

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