

*(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.*

Укажите номера предложений, в которых верно передана ГЛАВНАЯ информация, содержащаяся в тексте. Запишите номера этих предложений.

1) Закаливающие процедуры, которые помогают человеку следить за чистотой своей кожи, должны быть постепенными, систематическими и непрерывными, индивидуальными для каждого.

2) Закаливание — это систематическая активная тренировка терморегулирующих механизмов организма, усиление его способности быстро адаптироваться к изменяющимся климатическим факторам в целях повышения работоспособности и устойчивости к простудным заболеваниям.

3) Тренировки проводятся в целях уравновешивания процессов образования и отдачи тепла в организме человека.

4) Закаливающие процедуры должны быть постепенными, непрерывными (ежедневными), индивидуальными для каждого.

5) Для повышения работоспособности и устойчивости к простудным заболеваниям организму человека необходимо закаливание, то есть систематическая активная тренировка терморегулирующих механизмов организма и усиление его способности быстро адаптироваться к изменяющимся климатическим факторам.