

(1) Закаливание — это тренировка и совершенствование теплорегулирующих 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 теплорегулирующих 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 теплорегулирующих механизмов организма и усиление его способности быстро адаптироваться к изменяющимся климатическим факторам.