(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.

Прочитайте фрагмент словарной статьи, в которой приводятся значения слова СОЗНАТЕЛЬНЫЙ. Определите значение, в котором это слово употреблено в третьем (3) предложении текста. Выпишите цифру, соответствующую этому значению в приведённом фрагменте словарной статьи.

СОЗНА́ТЕЛЬНЫЙ, -ая, -ое; -лен, -льна.

1. Обладающий сознанием (во 2 знач.). *Человек существо сознательное.*
2. Правильно оценивающий, вполне понимающий окружающее. *Сознательное отношение к чему-н.*
3. Намеренный, совершенный по размышлении, обдуманный. *С. обман. Сделать что-н. сознательно*