

Закаливание — это повышение устойчивости организма к неблагоприятному воздействию ряда факторов окружающей среды (низкой или высокой температуры) путём систематического воздействия на организм этих факторов.

В основе закаливания лежит способность организма человека приспосабливаться меняющемуся условию окружающей среды.