



# KONKURS WIEDZY

o zdrowym stylu życia

„Trzymaj Formę!”

w roku szkolnym 2024/2025

INSTRUKCJA ELEKTRONICZNEJ  
REJESTRACJI SZKÓŁ



# Informacje ogólne

- Konkurs organizowany jest przez Główny Inspektorat Sanitarny oraz Polską Federację Producentów Żywności Związek Pracodawców jako inicjatywa towarzysząca Ogólnopolskiemu Programowi Edukacyjnemu „Trzymaj Formę!”
- Konkurs adresowany jest do **uczniów klas VI, VII i VIII** szkół podstawowych zainteresowanych zdobyciem i pogłębianiem wiedzy z zakresu zdrowego stylu życia w szczególności uwzględniającej tematykę zbilansowanej diety i aktywności fizycznej.
- Konkurs skierowany jest zarówno do szkół, które uczestniczą w Ogólnopolskim Programie Edukacyjnym „Trzymaj Formę!”, jak i do tych placówek, **które nie realizują Programu.**



# Informacje ogólne



- Internetowy System Konkursowy jest głównym narzędziem do realizacji Konkursu wiedzy o zdrowym stylu życia „Trzymaj Formę!”
- System umożliwia zgłoszenie szkół i uczniów, a także przeprowadzenie I i II etapu konkursu w formie online.
- Przeprowadzenie III etapu – ogólnopolskiego Konkursu w dniu 29 maja 2025 r. (czwartek) w Warszawie.
- Regulamin Konkursu wiedzy o zdrowym stylu życia „Trzymaj Formę!” w roku szkolnym 2024/2025 do pobrania, wraz z załącznikami, ze strony internetowej

<https://konkurs.trzymajforme.pl/regulamin>



# Rejestracja do KONKURSU



- **Wszystkie szkoły** zainteresowane udziałem w Konkursie wiedzy o zdrowym stylu życia „Trzymaj Formę!”, **muszą się zarejestrować na stronie konkursu**

[www.konkurs.trzymajforme.pl](http://www.konkurs.trzymajforme.pl) (zakładka Rejestracja).

Powyższe dotyczy również szkół, które brały udział w poprzednich edycjach Konkursu, a także szkół, które zarejestrowały się do udziału w **Programie edukacyjnym „Trzymaj Formę!”**.



# Rejestracja do KONKURSU



Zgłoszenie szkoły do Konkursu  
w nieprzekraczalnym terminie  
do **29 listopada 2024 r.**

<https://konkurs.trzymajforme.pl/rejestracja>



# Rejestracja do KONKURSU



← → ↻ 🏠 <https://konkurs.trzymajforme.pl/strona-glowna-1#>

**trzymaj  
formę** 🥗 🥦

[Strona główna](#) [O konkursie](#) [Moje konto](#) [Regulamin](#) **Rejestracja** [Do pobrania](#) [Kontakt](#)

## Konkurs wiedzy o zdrowym stylu życia "Trzymaj Formę!" w roku szkolnym 2024/2025

**Witamy na stronie Konkursu wiedzy o zdrowym stylu życia Trzymaj Formę!**

Konkurs organizowany jest przez Główny Inspektorat Sanitarny, Polską Federację Producentów Żywności Związek Pracodawców oraz Wojewódzkie Stacje Sanitarno-Epidemiologiczne jako inicjatywa towarzysząca Ogólnopolskiemu Programowi Edukacyjnemu "Trzymaj Formę!"

Konkurs adresowany jest do uczniów klas VI, VII i VIII szkół podstawowych zainteresowanych zdobyciem i pogłębianiem wiedzy z zakresu zdrowego stylu życia w szczególności uwzględniającej tematykę zbilansowanej diety i aktywności fizycznej.

Konkurs skierowany jest zarówno do szkół, które uczestniczą w Ogólnopolskim Programie Edukacyjnym „Trzymaj Formę!”, jak i do tych placówek, które nie realizują Programu.

**Zapraszamy do udziału w Konkursie w roku szkolnym 2024/2025.**

### Aktualności

14-10-2024

**Rusza rejestracja do XIII edycji Konkursu wiedzy o zdrowym stylu życia "Trzymaj Formę"**

**Już od poniedziałku 14 października br. szkoły zainteresowane udziałem w XIII edycji Konkursu wiedzy o zdrowym stylu życia Trzymaj Formę! mogą rejestrować się do udziału.**

Placówki szkolne od 14/10/2024 r. będą mogły dokonywać zgłoszeń za pośrednictwem formularza rejestracji online dostępnego tutaj: <http://konkurs.trzymajforme.pl/register/>

**Rejestracja potrwa do 29 listopada br.** [więcej >](#)

[więcej aktualności >>](#)


### Harmonogram

od 14-10-2024 do 29-11-2024 rejestracja szkół online

od 20-12-2024 przesłanie szkołom za pośrednictwem Internetowego Systemu Konkursowego informacji o wyniku procesu weryfikacji

od 06-01-2025 do 31-01-2025 wybór przez szkołę terminu I etapu

Organizatorzy:   

Partnerzy: 



Patroni:  Ministerstwo Edukacji i Nauki

 Ministerstwo Zdrowia

 Ministerstwo Sportu i Turystyki

 Ministerstwo Rolnictwa i Rozwoju Wsi



# Wypełnianie formularza rejestracyjnego



- Przy wypełnianiu formularza rejestracyjnego w szczególności należy zwrócić uwagę na następujące kwestie:
  - Należy wypełnić wszystkie pola w formularzu,
  - Loginem musi być adres e-mailowy szkoły, należy upewnić się, że wpisany jest poprawny i aktualny adres. W przeciwnym razie aktywacja konta nie będzie możliwa,
  - Hasło, składające się co najmniej z 6 znaków, nauczyciel ustanawia sobie sam i musi je zapamiętać / zapisać,
  - Nauczyciel musi również zaakceptować regulamin i zgodę na przetwarzanie danych.



# Wypełnianie formularza rejestracyjnego



https://konkurs.trzymajforme.pl/register/?lang\_id=1

**trzymaj forme**

Strona główna | 0 konkursie | Moje konto | Regulamin | **Rejestracja** | Do pobrania | Kontakt

Strona główna > Rejestracja

### Rejestracja szkoły w konkursie **Trzymaj Formę**

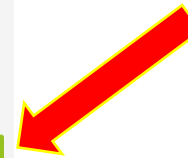
Login: [ adres e-mail szkoły/placówki ]	Numer telefonu placówki:
<input type="text"/>	<input type="text"/>
Powtórz login:	Dyrektor szkoły/placówki:
<input type="text"/>	<input type="text"/>
Hasło:	Nauczyciel koordynator odpowiedzialny za udział w konkursie:
<input type="text"/>	<input type="text"/>
Powtórz hasło:	Adres poczty elektronicznej nauczyciela koordynatora:
<input type="text"/>	<input type="text"/>
Pełna nazwa szkoły:	Numer telefonu nauczyciela koordynatora:
<input type="text"/>	<input type="text"/>
Adres szkoły (ulica):	Czy szkoła realizuje Ogólnopolski Program Edukacyjny "Trzymaj Formę"?:
<input type="text"/>	<input type="radio"/> TAK <input checked="" type="radio"/> NIE
Adres szkoły (numery):	<input type="checkbox"/> Akceptuję regulamin konkursu
<input type="text"/>	<input type="checkbox"/> Zgoda na przetwarzanie danych w celu komunikacji związanej z Konkursem Trzymaj Formę
Kod pocztowy:	
<input type="text"/>	
Miejscowość:	
<input type="text"/>	
Województwo:	
wybierz..	
Powiat:	
wybierz..	

**KLAUZULA INFORMACYJNA O PRZETWARZANIU DANYCH OSOBOWYCH NA PODSTAWIE UDZIELONEJ ZGODY**

- Administratorami (współadministratorami) danych osobowych są: Polska Federacja Producentów Żywności Związek Pracodawców, z siedzibą przy ul. Cybernetyki 19B w Warszawie oraz Główny Inspektorat Sanitarny, z siedzibą przy ul. Targowej 65 w Warszawie.
- Jeśli ma Pani/Pan pytania dotyczące sposobu i zakresu przetwarzania Pani/Pana danych osobowych, a także przysługujących Pani/Panu uprawnień, może się Pani/Pan skontaktować się z Inspektorem Ochrony Danych GIS za pomocą adresu [iod@gis.gov.pl](mailto:iod@gis.gov.pl)

Pełna treść klauzuli informacyjnej znajduje się poniżej:  
<https://konkurs.trzymajforme.pl/klauzura-informacyjna-83>

Po wypełnieniu wszystkich pól nauczyciel klika na przycisk „Wyślij formularz”







# Link aktywacyjny

- Po wysłaniu formularza, **na adres mailowy szkoły, przyjdzie indywidualny link aktywacyjny**, który trzeba kliknąć, aby ukończyć proces rejestracji i aktywować konto.

[EXTERNAL] Rejestracja



Konkurs Trzymaj Formę <konkurs@pfpz.pl>

Do Oddział Oświaty Zdrowotnej i Promocji Zdrowia PSSE Wrocław

← Odpowiedz

← Odpowiedz wszystkim

→ Prześlij dalej



pt. 25.10.2024 14:26

Nieczęsto otrzymujesz wiadomości e-mail z adresu [konkurs@pfpz.pl](mailto:konkurs@pfpz.pl). [Dowiedz się, dlaczego jest to ważne](#)

**OSTRZEŻENIE:** Ta wiadomość została wysłana przez nadawcę, który jest spoza organizacji. Zachowaj czujność. W razie wątpliwości skontaktuj się z działem IT.

Witamy w gronie uczestników Konkursu wiedzy o zdrowym stylu życia Trzymaj Formę!

Twój login: [oz.psse.wroclaw@sanepid.gov.pl](mailto:oz.psse.wroclaw@sanepid.gov.pl)

Aby potwierdzić rejestrację prosimy kliknąć w poniższy link:

<http://konkurs.trzymajforme.pl/register/?p=4&md5=b05c3384c5da422bc80274fa3c2c8db2&idd=oz.psse.wroclaw@sanepid.gov.pl>

lub skopiować i wkleić w pasku adresowym przeglądarki internetowej.

Jeśli nie jesteś osobą, która dokonała rejestracji oznacza to, że ktoś omyłkowo wpisał Twój adres e-mail. W takiej sytuacji prosimy nie klikać w powyższy link i nie potwierdzać rejestracji.



# Link aktywacyjny

- Podobnie jak w przypadku rejestracji szkoły do Programu, **na adres mailowy szkolnego koordynatora wysłane zostaje tylko powiadomienie** o wysyłce wiadomości e-mail z linkiem aktywacyjnym na adres szkoły.

[EXTERNAL] Rejestracja



Konkurs Trzymaj Formę <konkurs@pfpz.pl>  
Do PSSE Wrocław - Iwona Krzyżanowska

↩ Odpowiedz

↩️ Odpowiedz wszystkim

➔ Prześlij dalej



pt. 25.10.2024 14:26

Nieczęsto otrzymujesz wiadomości e-mail z adresu [konkurs@pfpz.pl](mailto:konkurs@pfpz.pl). [Dowiedz się, dlaczego jest to ważne](#)

**OSTRZEŻENIE:** Ta wiadomość została wysłana przez nadawcę, który jest spoza organizacji. Zachowaj czujność. W razie wątpliwości skontaktuj się z działem IT.

Na adres szkoły został wysłany e-mail z prośbą o potwierdzenie rejestracji w Konkursie Trzymaj Formę!



# Potwierdzenie aktywacji konta szkoły



- Po kliknięciu linka aktywującego konto, nastąpi przekierowanie na stronę <https://konkurs.trzymajforme.pl/> z następującą treścią:

*Aktywacja użytkownika przebiegła pomyślnie. Zaloguj się*



# Logowanie

- Za pomocą loginu i hasła ustawionego w procesie rejestracji, nauczyciel może zalogować się na swoje konto.
- Logowanie jest możliwe w zakładce „Moje konto” na stronie <https://konkurs.trzymajforme.pl/>

https://konkurs.trzymajforme.pl/index/login.php?id\_hidden=&lang\_id=1&message=6

**trzymaj forme**

Strona główna O konkursie Moje konto Regulamin Rejestracja Do pobrania Kontakt

Strona główna > Logowanie

Zaloguj się do konkursu **Trzymaj Formę**

Dostęp tylko dla zarejestrowanych użytkowników - ZALOGUJ SIĘ

-- LOGIN --

-- HASŁO --

zaloguj się

Przypomnij hasło

# Zgłoszenie uczniów do Konkursu

- Po zalogowaniu i kliknięciu na przycisk „przejdź do kolejnego kroku” nauczyciel ma możliwość zgłoszenia uczniów, którzy będą uczestniczyli w Konkursie. Formularz umożliwia dodanie dowolnej liczby uczniów danej szkoły, którzy chcą przystąpić do Konkursu. W tym kroku możliwa jest również edycja danych poszczególnych uczniów.

Lista uczniów

1 PIERWSZY KROK Rejestracja szkoły

2 DRUGI KROK Zgłoszenie uczniów do Konkursu


3 TRZECI KROK Finałna weryfikacja danych zgłoszeniowych

4 CZWARTY KROK Wysyłka formularza zgłoszeniowego

Tutaj możliwe jest zgłoszenie uczniów, którzy będą uczestniczyli w Konkursie. Formularz umożliwia dodanie dowolnej liczby uczniów danej szkoły, którzy chcą przystąpić do Konkursu. W tym kroku możliwa jest również edycja danych poszczególnych uczniów.

Jeżeli wszyscy uczniowie zainteresowani udziałem w konkursie zostali dodani, ich dane są poprawne, a rodzice/opiekunowie prawni wyrazili zgodę na udział poszczególnych uczniów w Konkursie, prosimy o przejście do kolejnego kroku.

**Ważne!:** Jedynie uczniowie, u których w kolumnie „Zgoda rodziców” widnieje TAK będą mogli przystąpić do konkursu.

 dodaj ucznia

Lp.	Imię	Nazwisko	Klasa	Profil	Program	E-mail rodzica	Wysyłanie e-maili	Zgoda rodzica	Załącz plik zgody rodzica	Edytuj	Usuń
-----	------	----------	-------	--------	---------	----------------	-------------------	---------------	---------------------------	--------	------

wstecz przejdź do kolejnego kroku



# Zgłoszenie uczniów do Konkursu



- Nauczyciel wprowadza dane ucznia podając jego imię, nazwisko, klasę (numer, oznaczenie, profil) oraz określa, czy uczeń brał udział w Programie „Trzymaj Formę!”.
- W przypadku, gdy rodzic nie posiada maila, pole „adres email do rodzica” można pozostawić puste. Następnie należy kliknąć przycisk „dodaj”.

Dodaj ucznia

Imię:

Nazwisko:

Czy uczeń realizuje program Trzymaj Formę!:  
 TAK  NIE

Klasa:

Profil klasy:

Adres e-mail do rodzica:



# Zgoda rodziców dziecka na udział ucznia w Konkursie






- Konieczne jest dodanie zgody rodzica dziecka na udział ucznia w Konkursie wiedzy o zdrowym stylu życia „Trzymaj Formę!”, najlepiej w formie elektronicznej.
- Jedynie uczniowie, u których w kolumnie „Zgoda rodziców” widnieje **TAK** będą mogli przystąpić do Konkursu.
- W przypadku braku możliwości uzyskania zgody w formie elektronicznej, nauczyciel dodatkowo może uzyskać zgodę w formie papierowej (**ZAŁĄCZNIK nr 6 do REGULAMINU**). Wówczas po wypełnieniu dokumentu Zgody oraz uzyskaniu podpisu rodzica, nauczyciel skanuje dokument lub robi jego zdjęcie.

[https://konkurs.trzymajforme.pl/files/?id\\_plik=76](https://konkurs.trzymajforme.pl/files/?id_plik=76)

# Zgoda rodziców dziecka na udział ucznia w Konkursie

- Plik elektroniczny Zgody (pdf, jpg, png) nauczyciel zapisuje na dysku swojego komputera. Następnie nauczyciel loguje się do Internetowego Systemu Konkursowego i w tabeli z uczniami, w kolumnie „Załącz plik zgody rodzica” klika w przycisk „Dodaj”.

Lp.	Imię	Nazwisko	Klasa	Profil	Program	E-mail rodzica	Wysyłanie e-maili	Zgoda rodzica	Załącz plik zgody rodzica	Edytuj	Usuń
1	Jan	Kowalski	Podstawówka - klasa VI 6a	Ogólny	NIE	stanislawkowalski@o2.pl	» wyślij ponownie	NIE	 Dodaj		

- Następnie należy kliknąć w przycisk „Przełączaj”, wybrać plik elektroniczny zgody z dysku komputera, a na koniec kliknąć przycisk „Zapisz”.



# Zgoda rodziców dziecka na udział ucznia w Konkursie

- Dodanie zgody System potwierdza komunikatem o treści: Zgody rodzica dla ucznia: (Imię i nazwisko), zostały poprawnie zapisane w systemie

Zgody rodzica dla ucznia: **Jan Kowalski**, zostały poprawnie zapisane w systemie

Lp.	Imię	Nazwisko	Klasa	Profil	Program	E-mail rodzica	Wysyłanie e-maili	Zgoda rodzica	Załącz plik zgody rodzica	Edytuj	Usuń
1	Jan	Kowalski	Podstawówka - klasa VI 6a	Ogólny	NIE	stanislawkowalski@o2.pl		TAK	4301		

1-1 |

[wstecz](#) [przejdź do kolejnego kroku](#)



# Finalna weryfikacja danych zgłoszeniowych



- W kroku „Finalna weryfikacja danych zgłoszeniowych” możliwy jest podgląd formularza zgłoszeniowego w formie pliku pdf.
- Formularz zgłoszeniowy to dokument konkursowy niezbędny w celu ostatecznego zgłoszenia szkoły do udziału w konkursie.
- Prosimy kliknąć w przycisk podglądu formularza zgłoszeniowego oraz dokładnie sprawdzić poprawność zawartych w nim danych. Jeśli dane są prawidłowe prosimy kliknąć w przycisk „przejdź do następnego kroku - generuj formularz”.
- **WAŻNE! Po przejściu do następnego kroku jakakolwiek zmiana danych uczniów czy szkoły nie będzie już możliwa!**


# Finalna weryfikacja danych zgłoszeniowych


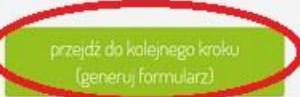
Finalna weryfikacja danych zgłoszeniowych

1 **PIERWSZY KROK** Rejestracja szkoły    2 **DRUGI KROK** Zgłoszenie uczniów do konkursu    3 **TRZECI KROK** Finalna weryfikacja danych zgłoszeniowych    4 **CZWARTY KROK** Wytyka formularza zgłoszeniowego

W tym miejscu możliwy jest podgląd formularza zgłoszeniowego w formie pdf.  
Formularz zgłoszeniowy to dokument konkursowy niezbędny w celu ostatecznego zgłoszenia szkoły do udziału w konkursie.  
Prosimy kliknąć w przycisk podglądu formularza zgłoszeniowego oraz dokładnie sprawdzić poprawność zawartych w nim danych. Jeśli dane są prawidłowe prosimy kliknąć w przycisk "przejdź do następnego kroku - generuj formularz".

**WAŻNE!** Po przejściu do następnego kroku jakiegokolwiek zmiana danych uczniów czy szkoły nie będzie już możliwa!

 Podgląd formularza zgłoszeniowego



# Wysłanie formularza zgłoszeniowego



- Formularz zgłoszeniowy należy wydrukować, podpisać i wysłać online do Internetowego Systemu Konkursowego.
- Podpisany oraz opatrzony pieczęcią szkoły formularz należy zeskanować a następnie przesłać on-line do Internetowego Systemu Konkursowego.
- Termin nadsyłania zgłoszeń upływa **29 listopada 2024 r.**

# Wysłanie formularza zgłoszeniowego

- **WAŻNE!** Po kliknięciu przycisku zapisz następuje automatyczne wysłanie formularza.



Jesteś zalogowany jako: [oz.psse.wroclaw@sanepid.gov.pl](mailto:oz.psse.wroclaw@sanepid.gov.pl)

[Strona główna](#) [O konkursie](#) [Moje konto](#) [Regulamin](#) [Do pobrania](#) [Kontakt](#)

[Strona główna](#) > [Moje konto](#) > [Wysyłka formularza zgłoszeniowego](#)

## Wysyłka formularza zgłoszeniowego



Prosimy kliknąć w przycisk poniżej w celu wydrukowania formularza zgłoszeniowego. Dokument należy wydrukować, podpisać i wystać online do Internetowego Systemu Konkursowego.

**Termin nadsylenia zgłoszeń upływa 29 listopada 2024 r. (piątek)**

Ostateczne zakwalifikowanie szkoły do udziału w Konkursie następuje po weryfikacji formalnej nadesłanych zgłoszeń Organizatorów Konkursu. Płacówki szkolne zostają poinformowane o wyniku procesu weryfikacji w terminie **do dnia 20 grudnia 2024 r.** mailowo na adres podany przy rejestracji.



Podpisany oraz opatrzony pieczęcią szkoły formularz należy zeskanować a następnie używając formularza poniżej przesłać on-line do Internetowego Systemu Konkursowego. Uwaga: Po kliknięciu przycisku zapisz następuje automatyczne wysłanie formularza.





# Kwalifikacja szkoły do KONKURSU



- Ostateczne zakwalifikowanie szkoły do udziału w Konkursie następuje po weryfikacji formalnej nadesłanych zgłoszeń przez Organizatorów / Koordynatorów Konkursu.
- Placówki szkolne zostają poinformowane o wyniku procesu weryfikacji **w terminie do dnia 20 grudnia 2024 r.** e-mailowo na adres podany przy rejestracji.
- Następnie szkoła wybiera dogodny dla siebie termin przeprowadzenia etapu szkolnego konkursu (online) – **nauczyciel dokonuje wyboru terminu etapu I pomiędzy 6 a 31 stycznia 2025 r.**



# Harmonogram KONKURSU



- I etap szkolny – od 17 lutego do 14 marca 2025 r.  
(online)  
publikacja wyników I etapu – do 21 marca 2025 r.
- II etap powiatowy – 11 kwietnia 2025 r. godz.  
10:00 (online)  
publikacja wyników II etapu – do 16 kwietnia  
2025 r.
- III etap – 29 maja 2025 r. Warszawa - stacjonarnie



# KOORDYNATOR KONKURSU



Dane kontaktowe do Koordynatora  
Wojewódzkiego KONKURSU „Trzymaj Formę!”

## **Piotr Pawlonka**

Wojewódzka Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna  
we Wrocławiu

Dział Zdrowia Publicznego i Komunikacji

adresy e-mail: [pz.wsse.wroclaw@sanepid.gov.pl](mailto:pz.wsse.wroclaw@sanepid.gov.pl)

[Piotr.Pawlonka@sanepid.gov.pl](mailto:Piotr.Pawlonka@sanepid.gov.pl)

tel. 71 328 70 55 wew. 138