

Instrukcja zgłaszania szkoły do  
udziału w Konkursie wiedzy o  
zdrowym stylu życia  
"Trzymaj Formę!"  
rok szkolny 2017/2018

- Wejdź na stronę główną Konkursu <https://konkurs.trzymajforme.pl>



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

## Konkurs wiedzy o zdrowym stylu życia Trzymaj Formę! rok szkolny 2017/2018

Konkurs wiedzy o zdrowym stylu życia Trzymaj Formę! to dodatkowa inicjatywa realizowana w ramach Ogólnopolskiego Programu Edukacyjnego Trzymaj Formę! - inicjatywy promującej zdrowy styl życia wśród młodzieży szkolnej o największym w Unii Europejskiej zasięgu.

W roku szkolnym 2017/2018 realizowana jest już siódma edycja Konkursu wiedzy o zdrowym stylu życia Trzymaj Formę!. **Adresatami Konkursu są szkoły podstawowe (klasy VII) i gimnazjalne (klasy II i III) zlokalizowane na terenie wszystkich powiatów ze wszystkich województw w Polsce.** Konkurs skierowany jest zarówno do szkół, które uczestniczą w Ogólnopolskim Programie Edukacyjnym „Trzymaj Formę!”, jak i do tych placówek, które nie realizują Programu.

**Konkurs jest trzyetapowy**, przy czym I etap (na poziomie szkolnym) oraz II etap (na poziomie powiatowym) Konkursu zostaną przeprowadzone w formie elektronicznej w ramach niniejszej strony internetowej.

Logowanie koordynatorów

Logowanie dla uczniów

### Aktualności

29-09-2017

#### Rusza siódma edycja Konkursu wiedzy o zdrowym stylu życia Trzymaj Formę

Konkurs cieszy się rosnącą popularnością wśród młodzieży szkolnej, w związku z tym zwiększony zostaje jego zasięg - w tegorocznej edycji Konkurs obejmie wszystkie powiaty z terenu całej Polski. Przeprowadzenie Konkursu na tak szeroką skalę zostanie zrealizowane online.

[więcej >](#)

[więcej aktualności >>](#)

### Harmonogram

do 03-11-2017 rejestracja szkół online

do 01-12-2017 weryfikacja zgłoszeń szkół

do 09-02-2018 wybór przez szkołę terminu I etapu

- Kliknij na zakładkę „Rejestracja” znajdującą się na górze strony głównej



Strona główna O konkursie Moje konto Regulamin **Rejestracja** Do pobrania Kontakt

## W zdrowym stylu życia Trzymaj Formę! rok szkolny

Trzymaj Formę! to dodatkowa inicjatywa realizowana w ramach Trzymaj Formę! - inicjatywy promującej zdrowy styl życia wśród młodzieży. Jej zasięg jest krajowy.

W tym roku już siódma edycja Konkursu wiedzy o zdrowym stylu życia skierowana jest do **szkolnych kołystaw podstawowych (klasy VII) i gimnazjalnych (klasy II i III) ze wszystkich województw w Polsce**. Konkurs skierowany jest do uczniów szkół podstawowych, gimnazjów i szkół ponadgimnazjalnych. Jego zasięg jest krajowy.

### Aktualności

29-09-2017

#### Rusza siódma edycja Konkursu wiedzy o zdrowym stylu życia Trzymaj Formę

Konkurs cieszy się rosnącą popularnością wśród młodzieży szkolnej, w związku z tym zwiększony zostaje jego zasięg - w tegorocznej edycji Konkurs obejmie wszystkie powiaty z terenu całej Polski. Przeprowadzenie Konkursu na tak szeroka skalę zostanie

- Uzupełnij formularz zgodnie ze schematem

Login: [ adres e-mail szkoły/placówki ]

Powtórz login:

Hasło:

Powtórz hasło:

Pełna nazwa szkoły:

Adres szkoły (ulica):

Adres szkoły (numery):

Kod pocztowy:

Miejscowość:

Województwo:

Powiat:

Numer telefonu placówki:

Dyrektor szkoły/placówki:

Nauczyciel koordynator odpowiedzialny za udział w konkursie:

Adres poczty elektronicznej nauczyciela koordynatora:

Numer telefonu nauczyciela koordynatora:

Czy szkoła realizuje Ogólnopolski Program Edukacyjny "Trzymaj Formę!":

TAK  NIE

- Zapoznaj się z treścią regulaminu, klikając „regulamin konkursu”

Rejestracja szkoły w konkursie **Trzymaj Formę**

Login: [ adres e-mail szkoły/placówki ]

Powtórz login:

Hasło:

Powtórz hasło:

Pełna nazwa szkoły:

Adres szkoły (ulica):

Adres szkoły (numery):

Kod pocztowy:

Miejscowość:

Województwo:

Powiat:

Numer telefonu placówki:

Dyrektor szkoły/placówki:

Nauczyciel koordynator odpowiedzialny za udział w konkursie:

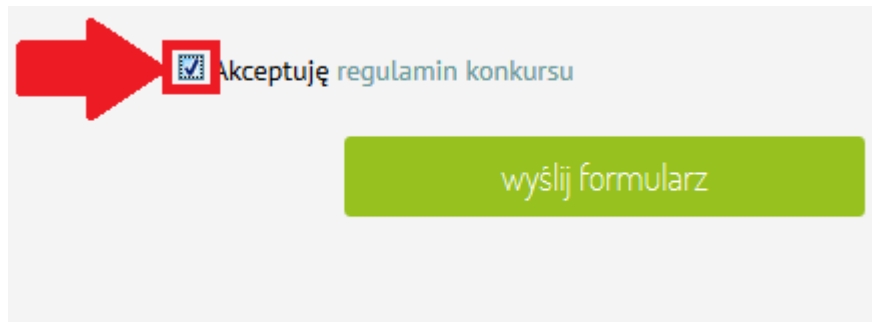
Adres poczty elektronicznej nauczyciela koordynatora:

Numer telefonu nauczyciela koordynatora:

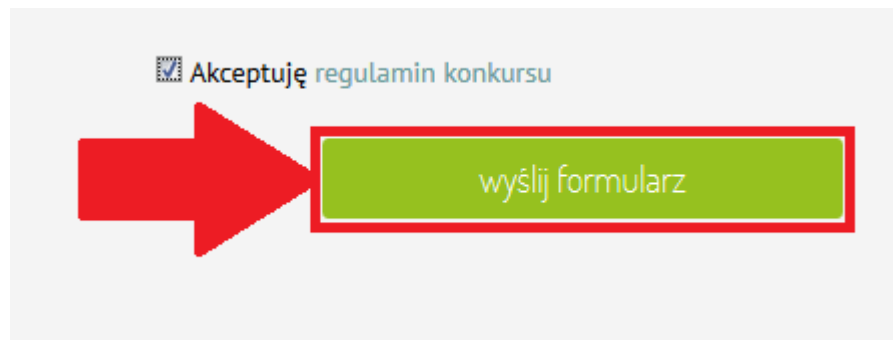
Czy szkoła realizuje Ogólnopolski Program Edukacyjny "Trzymaj Formę!":  
 TAK  NIE

Akceptuję [regulamin konkursu](#)

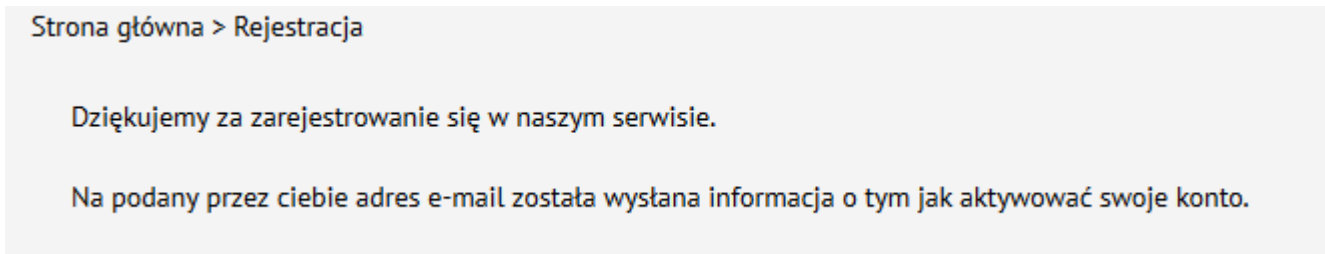
- Zaakceptuj regulamin, klikając kwadracik



- Kliknij „wyślij formularz”






- Po wysłaniu formularza, na stronie Konkursu pokaże się informacja o wysłaniu wiadomości mailowej na podany przez Ciebie adres e-mail






- Zaloguj się na swoją skrzynkę e-mail, znajdź i otwórz wiadomość od nadawcy „Konkurs Trzymaj Formę”.  
Wiadomość jest zatytułowana „Rejestracja”

- Potwierdź rejestrację klikając na link umieszczony w treści wiadomości e-mail

Rejestracja  Odebrane x  

---


 **Konkurs Trzymaj Formę** <konkurs@pfpz.pl> 12:26 (14 minut temu) ☆  

do mnie ▾

Witamy w gronie uczestników Konkursu wiedzy o zdrowym stylu życia Trzymaj Formę!  
Twój login: XXXXXXXXXXXXXXXX

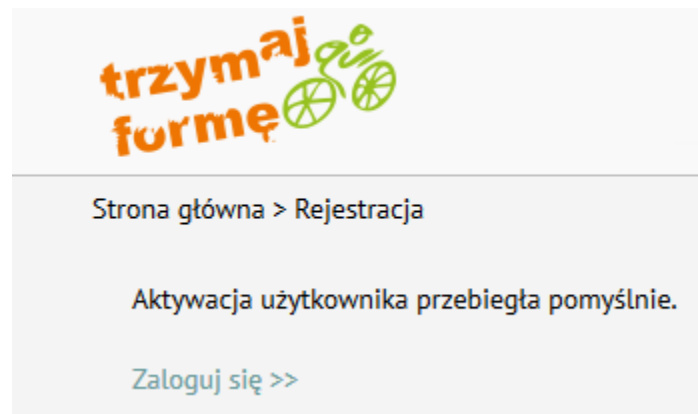
Aby potwierdzić rejestrację prosimy kliknąć w poniższy link:  
<http://konkurs.trzymajforme.pl/register/?p=4&md5=1c1f7d8e7aa2275f56d010a693c8bf7&idd=andrut61@gmail.com>

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.

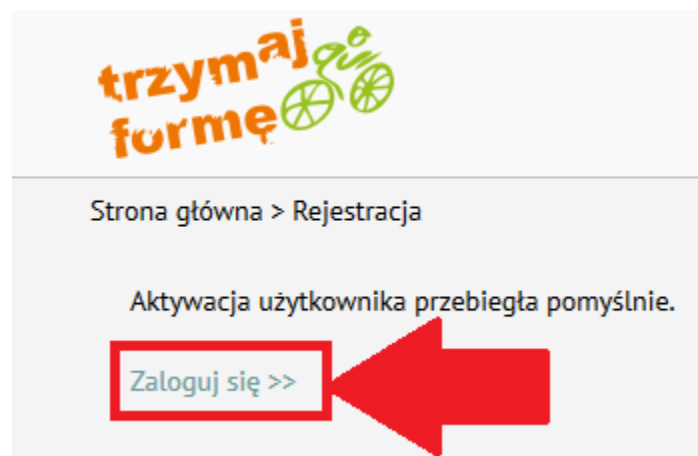




- Po kliknięciu linku, zostaniesz przeniesiony na stronę Konkursu, gdzie zobaczysz następującą wiadomość:



- Następnie kliknij „Zaloguj się”



- Wpisz login i hasło podane podczas rejestracji szkoły i kliknij „zaloguj się”

Zaloguj się do konkursu **Trzymaj Formę**

---

andrut61@gmail.com

••••••••

**zaloguj się**





[Przypomnij hasło](#)



- Po zalogowaniu zostaniesz przeniesiony do zakładki „Moje konto”

## Moje konto

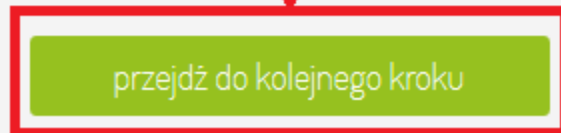
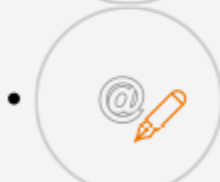
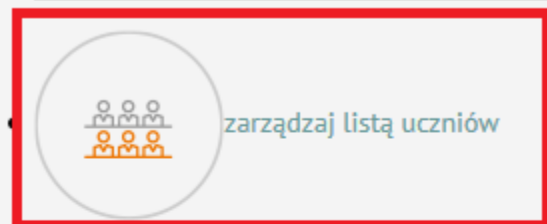
---

-  zarządzaj listą uczniów
-  edytuj dane szkoły
-  zmień e-mail do konta
-  zmień hasło do konta

przejdź do kolejnego kroku

- Żeby dodać uczniów, kliknij „zarządzaj listą uczniów” lub „przejdź do kolejnego kroku”

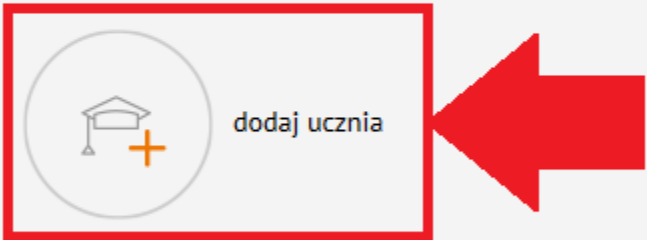
## Moje konto



- Kliknij „dodaj ucznia” żeby wpisać nowego ucznia na listę uczestników Konkursu

Tutaj możliwe jest zgłoszenie uczniów, którzy będą uczestniczyli w Konkursie, którzy chcą przystąpić do Konkursu. W tym kroku możliwa jest również...

Jeżeli wszyscy uczniowie zainteresowani udziałem w konkursie zostali zgłoszeni...

A red rectangular box highlights a button labeled "dodaj ucznia". The button features a circular icon containing a graduation cap and a plus sign. A large red arrow points from the right towards the button.

Lp.	Imię	Nazwisko	Klasa
-----	------	----------	-------

- Wpisz dane ucznia i kliknij „dodaj”

Dodaj ucznia

---


Imię:

Nazwisko:


Czy uczeń realizuje program Trzymaj Formę!:  
 TAK  NIE



Klasa:  
wybierz..

Profil klasy:  
wybierz..






- Kliknięcie „krzyżyka” przy nazwisku ucznia spowoduje usunięcie go z listy
- Kliknięcie „pióra” przy nazwisku ucznia pozwoli zmienić jego dane

 dodaj ucznia

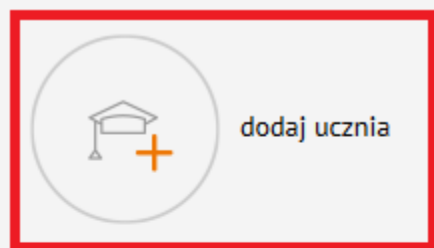
Lp.	Imię	Nazwisko	Klasa	Profil	Program	Edytuj	Usuń
1	Jan	Kowalski	klasa II 2D	Przyrodniczy	NIE		



1-1 |



- Możesz dodać kolejnego ucznia klikając „dodaj ucznia”.
- Kiedy wszyscy uczniowie są na liście, kliknij „przejdź do kolejnego kroku”



Lp.	Imię	Nazwisko	Klasa	Profil	Program	Edytuj	Usuń
1	Jan	Kowalski	klasa II 2D	Przyrodniczy	NIE		

1-1 |

wstecz

przejdź do kolejnego kroku



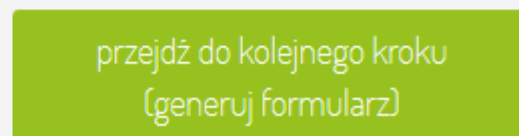
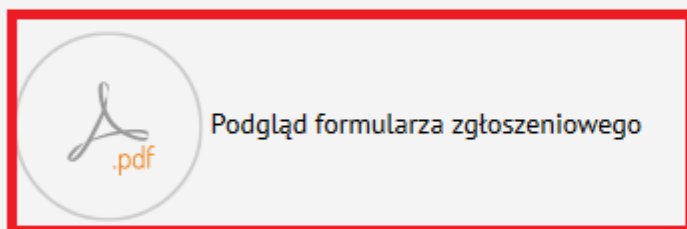
- Kliknij „Podgląd formularza zgłoszeniowego”. Formularz zostanie pobrany na Twój komputer w formacie pliku PDF

W tym miejscu możliwy jest podgląd formularza zgłoszeniowego w formie pdf.

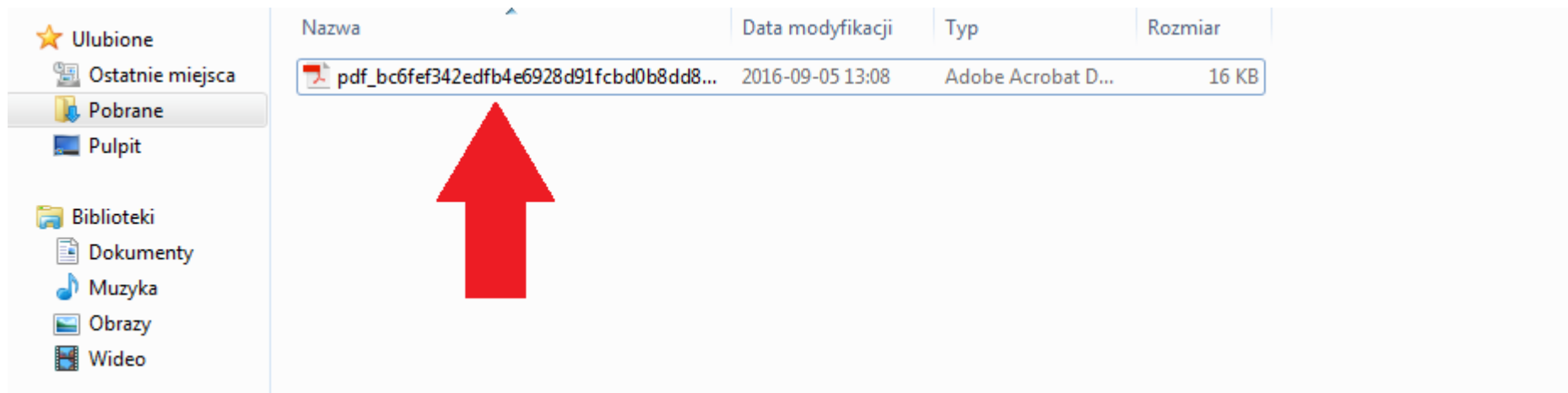
Formularz zgłoszeniowy to dokument konkursowy niezbędny w celu ostatecznego zgłoszenia szkoły do udziału w konkursie.

Prosimy kliknąć w przycisk podglądu formularza zgłoszeniowego oraz dokładnie sprawdzić poprawność zawartych w nim danych. Jeśli dane są prawdziwe 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!**



- Znajdź-formularz zgłoszeniowy na dysku swojego komputera, otwórz go i sprawdź poprawność zawartych w nim danych



- Jeżeli dane w formularzu są poprawne, wróć do strony Konkursu i kliknij „przejdź do kolejnego kroku”

**UWAGA, po przejściu do kolejnego kroku jakkolwiek zmiana danych szkoły i uczniów nie będzie możliwa**

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 jakkolwiek zmiana danych uczniów czy szkoły nie będzie już możliwa!**



Podgląd formularza zgłoszeniowego

wstecz

przejdź do kolejnego kroku  
(generuj formularz)



- Kliknij w zaznaczonych miejscach, żeby pobrać formularz zgłoszeniowy i formularz zgody rodziców/opiekunów dziecka

## Wysyłka formularza zgłoszeniowego



1

PIERWSZY KROK

Rejestracja szkoły



2

DRUGI KROK

Zgłoszenie uczniów do Konkursu



3

TRZECI KROK

Finalna weryfikacja danych zgłoszeniowych



4

CZWARTY KROK

Wysyłka formularza zgłoszeniowego

Prosimy kliknąć w przycisk poniżej w celu wydrukowania formularza zgłoszeniowego.

Dokument należy wydrukować, podpisać i wysłać listownie na adres właściwej terenowo dla lokalizacji Państwa placówki szkolnej Wojewódzkiej Stacji Sanitarno-Epidemiologicznej:

**Dorota Gibała**

**WSSE Rzeszów**

OZiPZ

ul. Wierzbowa 16

35-310

Rzeszów

tel. 17 85 22 111 wew.311

z dopiskiem „Konkurs wiedzy o zdrowym stylu życia Trzymaj Formę!”

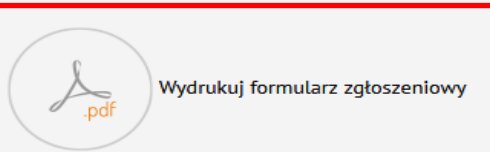
**Termin nadsyłania zgłoszeń upływa 3 listopada 2017 r. (piątek) - decyduje data stempla pocztowego.**

**WAŻNE!** Zgłoszeniu szkoły **powinny towarzyszyć zgody rodziców/prawnych opiekunów** poszczególnych uczniów na udział w Konkursie wiedzy o zdrowym stylu życia Trzymaj Formę!

**>>> POBIERZ FORMULARZ ZGODY RODZICÓW/PRAWNYCH OPIEKUNÓW DZIECKA**

Zgodnie z regulaminem Konkursu, dołączenie zgód rodziców/prawnych opiekunów dziecka jest warunkiem koniecznym do nadania uczniom kodów dostępu do Internetowego Systemu Konkursowego.

Ostateczne zakwalifikowanie szkoły do udziału w Konkursie następuje po weryfikacji formalnej nadesłanych zgłoszeń przez Wojewódzką Stację Sanitarno-Epidemiologiczną. Placówki szkolne zostają poinformowane o wyniku procesu weryfikacji w terminie **do dnia 1 grudnia 2017 r. (piątek)** mailowo na adres podany przy rejestracji.



- Adres do wysłanie formularza zgłoszeniowego

1 PIERWSZY KROK Rejestracja szkoły

2 DRUGI KROK Zgłoszenie uczniów do Konkursu

3 TRZECI KROK Finalna weryfikacja danych zgłoszeniowych

4 CZWARTY KROK Wysyłka formularza zgłoszeniowego

Prosimy kliknąć w przycisk poniżej w celu wydrukowania formularza zgłoszeniowego.  
Dokument należy wydrukować, podpisać i wysłać listownie na adres właściwej terenowo dla lokalizacji Państwa placówki szkolnej Wojewódzkiej Stacji Sanitarno-Epidemiologicznej:

**Marianna Mioduchowska**  
**WSSE Warszawa**  
OPZ  
ul. Nowogrodzka 82  
02-018  
Warszawa  
tel. 22 432 10 02  
z dopiskiem Konkurs wiedzy o zdrowym


W zależności od wskazanego podczas wypełniania formularza województwa w tym miejscu pojawi się adres do właściwej terenowo WSSE zgodnie z załącznikiem nr 5 do regulaminu Konkursu

**Termin nadsyłania zgłoszeń upływa 23**

**WAŻNE!** Zgłoszeniu szkoły **powinny towarzyszyć zgody rodziców/prawnych opiekunów** poszczególnych uczniów na udział w konkursie wiedzy o zdrowym stylu życia Trzymaj Formę!  
>>> [POBIERZ FORMULARZ ZGODY RODZICÓW/PRAWNYCH OPIEKUNÓW DZIECKA](#)

Zgodnie z regulaminem Konkursu, dołączenie zgód rodziców/prawnych opiekunów dziecka jest warunkiem koniecznym do nadania uczniom kodów dostępu do Internetowego Systemu Konkursowego.

Ostateczne zakwalifikowanie szkoły do udziału w Konkursie następuje po weryfikacji formalnej nadesłanych zgłoszeń przez Wojewódzką Stację Sanitarno-Epidemiologiczną. Placówki szkolne zostają poinformowane o wyniku procesu weryfikacji w terminie **do dnia 13 stycznia 2017 r. (piątek)** mailowo na adres podany przy rejestracji.

 Wydrukuj formularz zgłoszeniowy

- Dokumenty należy wydrukować, podpisać i wysłać listownie na adres Wojewódzkiej Stacji Sanitarno-Epidemiologicznej właściwej terenowo dla lokalizacji Twojej szkoły.
- Dokumenty wyślij z dopiskiem „Konkurs wiedzy o zdrowym stylu życia Trzymaj Formę!”

**Termin nadsyłania zgłoszeń upływa  
3 listopada 2017 r. (decyduje data stempla  
pocztowego).**

Życzymy powodzenia

trzymaj  
formę 