

Instrukcja zgłaszania szkoły do  
udziału w Konkursie wiedzy o  
zdrowym stylu życia  
„Trzymaj Formę!”  
rok szkolny 2018/2019

- 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 2018/2019

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 2018/2019 realizowana jest już ósma edycja Konkursu wiedzy o zdrowym stylu życia Trzymaj Formę!. **Adresatami Konkursu są szkoły podstawowe (klasy VII i VIII) i gimnazjalne (klasy 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 trzetaapowy**, 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

02-11-2018

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

Konkurs cieszy się stale rosnącą popularnością wśród młodzieży szkolnej. Do udziału w ubiegłorocznej - VII edycji zgłoszonych zostało łącznie 14117 uczniów z 1830 szkół.

Przeprowadzenie Konkursu na tak szeroką skalę zostanie zrealizowane online i obejmie wszystkie powiaty z terenu całej Polski.

[więcej >](#)

[więcej aktualności >>](#)

### Harmonogram

do 14-12-2018 rejestracja szkół online

do 11-01-2019 przesłanie szkołom za pośrednictwem Internetowego Systemu Konkursowego informacji o wyniku procesu weryfikacji

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



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

## Konkurs wiedzy o zdrowym stylu życia Trzymaj Formę! rok szkolny 2018/2019

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 2018/2019 realizowana jest już ósma edycja Konkursu wiedzy o zdrowym stylu życia Trzymaj Formę!. **Adresatami Konkursu są szkoły podstawowe (klasy VII i VIII) i gimnazjalne (klasy 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

02-11-2018

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

Konkurs cieszy się stale rosnącą popularnością wśród młodzieży szkolnej. Do udziału w ubiegłorocznej - VII edycji zgłoszonych zostało łącznie 14117 uczniów z 1830 szkół.

Przeprowadzenie Konkursu na tak szeroką skalę zostanie zrealizowane online i obejmie wszystkie powiaty z terenu całej Polski.

[więcej >](#)

[więcej aktualności >>](#)

### Harmonogram

do 14-12-2018 rejestracja szkół online

do 11-01-2019 przesłanie szkołom za pośrednictwem Internetowego Systemu Konkursowego informacji o wyniku procesu weryfikacji

- 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:

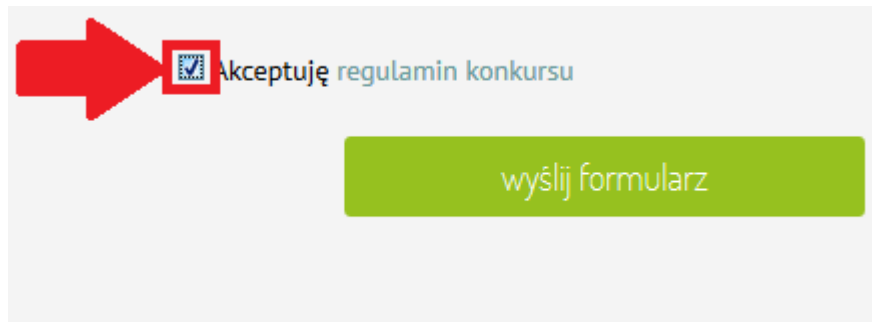
Adres poczty elektronicznej nauczyciela koordynatora:

Numer telefonu nauczyciela koordynatora:

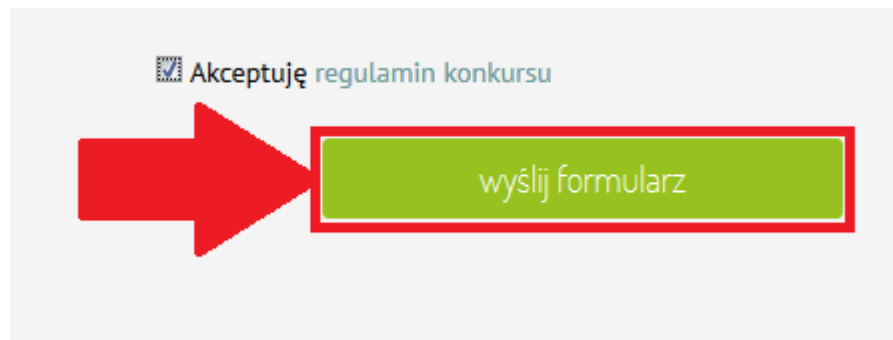
Czy szkoła realizuje Ogólnopolski Program Edukacyjny "Trzymaj Formę!":  
 TAK  NIE

Akceptuję [regulamin konkursu](#)

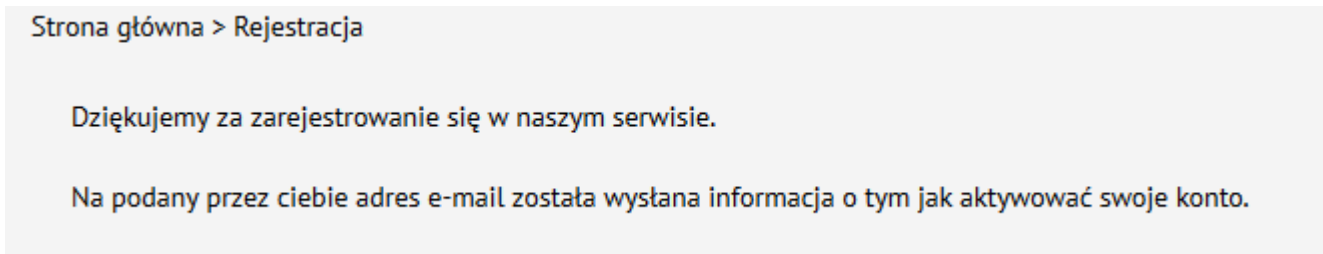
- Zaakceptuj regulamin, klikając kwadracik



- Kliknij „wyślij formularz”






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






- Zaloguj się na 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

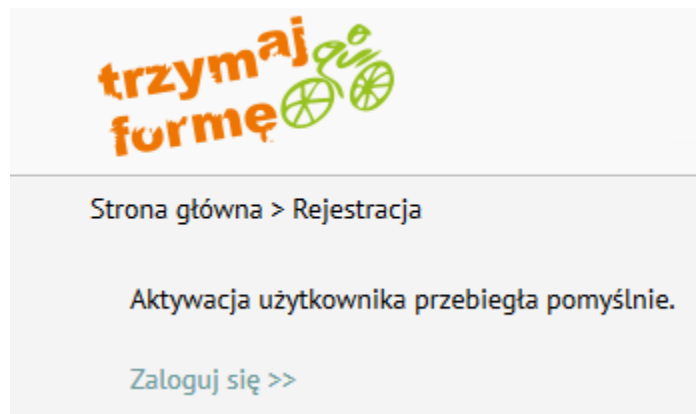
Aby potwierdzić rejestrację prosimy kliknąć w poniższy link:  
<http://konkurs.trzymajforme.pl/register/?p=4&md5=1c1f7d8e7aa2275f56d010a693c8bf7&idd=andrut61@gmail.com>

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.

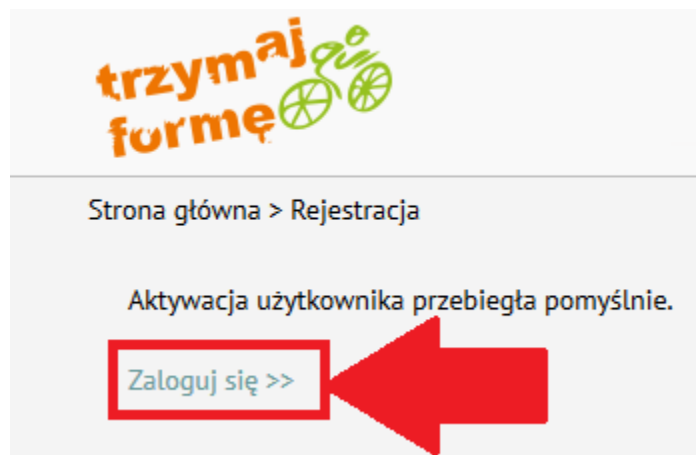




- Po kliknięciu linku, zostaniesz przeniesiony na stronę Konkursu, gdzie zobaczysz następującą wiadomość:



- Następnie kliknij „Zaloguj się”



- Wpisz login i hasło podane podczas rejestracji szkoły i kliknij „zaloguj się”
- Jeżeli zapomnisz hasła użyj przycisku „Przypomnij hasło”

Zaloguj się do konkursu **Trzymaj Formę**

---

andrut61@gmail.com

••••••••

zaloguj się





Przypomnij hasło



- Po zalogowaniu zostaniesz przeniesiony do zakładki „Moje konto”

## Moje konto

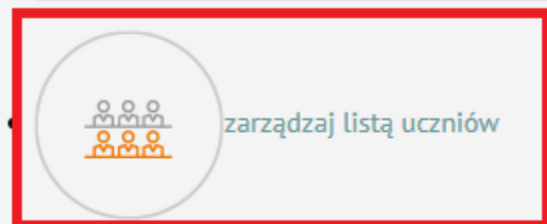
---

-  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



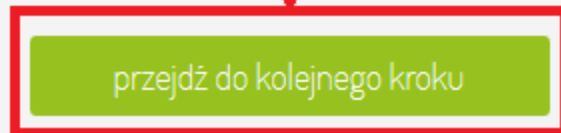
edytuj dane szkoły



zmień e-mail do konta




zmień hasło do konta



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

## Lista uczniów



1. PIERWSZY KROK  
stracja szkoły



2. DRUGI KROK  
Zgłoszenie uczniów do Konkursu

3. TRZECI KROK  
Finalna weryfikacja danych zgłoszeniowych

Tutaj możliwe jest zgłoszenie uczniów, którzy będą uczestniczyli w Konkursie. Formularz umożliwia dodanie dowolnej liczby ucz  
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 pra  
zgody 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

- Wpisz dane ucznia oraz e-mail do rodzica i kliknij „dodaj”
- Dodanie ucznia powoduje automatyczne wysłanie na e-mail rodzica prośby o wyrażenie zgody na udział dziecka w Konkursie

Dodaj ucznia

Imię:

Nazwisko:

Czy uczeń realizuje program Trzymaj Formę!:

TAK  NIE


Klasa:

wyberz..

Profil klasy:

wyberz..



Adres e-mail do rodzica:



- 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	E-mail rodzica	Zgoda rodzica	Edytuj	Usuń
1	Anna	Piekarska	Gimnazjum - klasa III	Ogólny	TAK	b.sakaus@gis.gov.pl (data wysłania: 2018-10-23 11:27:26) » wyślij ponownie	NIE		



# Zgoda rodzica





- W sytuacji gdy rodzic nie otrzyma e-maila z prośbą o wyrażenie zgody, możliwe jest ponowne wysłanie e-maila za pośrednictwem przycisku „wyślij ponownie”

Lp.	Imię	Nazwisko	Klasa	Profil	Program	E-mail rodzica	Zgoda rodzica	Edytuj	Usuń
1	Anna	Piekarska	Gimnazjum - klasa III	Ogólny	TAK	b.sakaus@gis.gov.pl (data wysłania: 2018-10-24 10:46:02) » wyślij ponownie	NIE		
2	Anna	Piekarska	Podstawówka - klasa VII	Ogólny	TAK	b.sakaus@gis.gov.pl (data wysłania: 2018-10-23 11:14:57) » wyślij ponownie	TAK		






# Zgoda rodzica

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

Lp.	Imię	Nazwisko	Klasa	Profil	Program	E-mail rodzica	Zgoda rodzica	Edytuj	Usuń
1	Anna	Piekarska	Gimnazjum - klasa III	Ogólny	TAK	b.sakaus@gis.gov.pl (data wystania: 2018-10-24 10:46:02) » wyślij ponownie	NIE		
2	Anna	Piekarska	Podstawówka - klasa VII	Ogólny	TAK	b.sakaus@gis.gov.pl (data wystania: 2018-10-23 11:14:57) » wyślij ponownie	TAK		

- Jeżeli wszyscy uczniowie zostali dodani, ich dane są poprawne, a rodzice/opiekunowie prawni wyrazili zgody na udział w Konkursie, prosimy o przejście do kolejnego kroku

Lp.	Imię	Nazwisko	Klasa	Profil	Program	E-mail rodzica	Zgoda rodzica	Edytuj	Usuń
1	Anna	Piekarska	Gimnazjum - klasa III	Ogólny	TAK	b.sakaus@gis.gov.pl (data wysłania: 2018-10-24 10:46:02) » wyślij ponownie	NIE		
2	Anna	Piekarska	Podstawówka - klasa VII	Ogólny	TAK	b.sakaus@gis.gov.pl (data wysłania: 2018-10-23 11:14:57) » wyślij ponownie	TAK		

1-2 |

wstecz

przejdź do kolejnego kroku



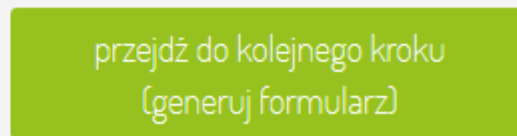
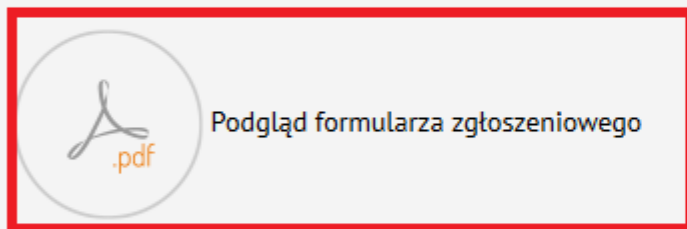
- Kliknij „Podgląd formularza zgłoszeniowego”. Formularz zostanie pobrany na Twój komputer w formacie pliku PDF

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

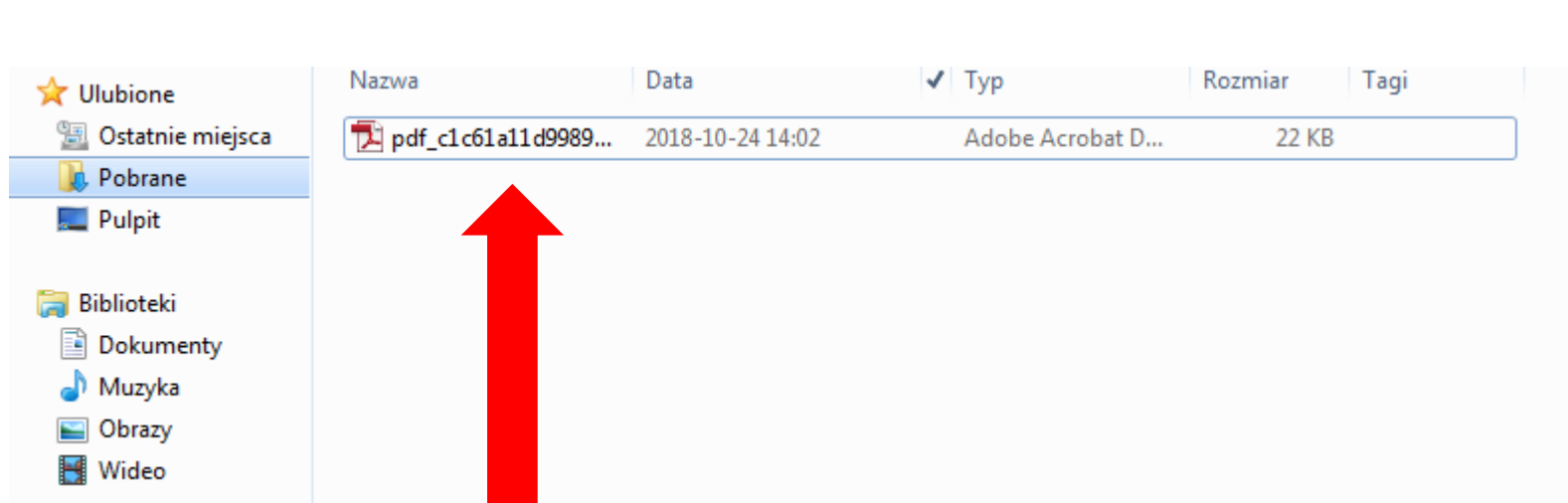
Formularz zgłoszeniowy to dokument konkursowy niezbędny w celu ostatecznego zgłoszenia szkoły do udziału w konkursie.

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



Formularz zgłoszeniowy szkoły do udziału w Konkursie wiedzy o zdrowym stylu życia  
"Trzymaj Formę!"  
rok szkolny 2018/2019

1. Dane dotyczące placówki szkolnej

Pełna nazwa szkoły biorącej udział w konkursie	Główny Inspektorat Sanitarny
Adres szkoły	Targowa 65
Kod pocztowy	03-729
Miejscowość	Warszawa
Województwo	mazowieckie
Powiat	Warszawa
Numer telefonu placówki	0225361479
Adres poczty elektronicznej szkoły/placówki	b.sakaus@gis.gov.pl
Dyrektor szkoły/placówki	Aleksandra Lusawa
Nauczyciel koordynator odpowiedzialny za udział w konkursie	Aleksandra Lusawa
Adres poczty elektronicznej nauczyciela koordynatora	b.sakaus@gis.gov.pl
Numer telefonu nauczyciela koordynatora	0225361479

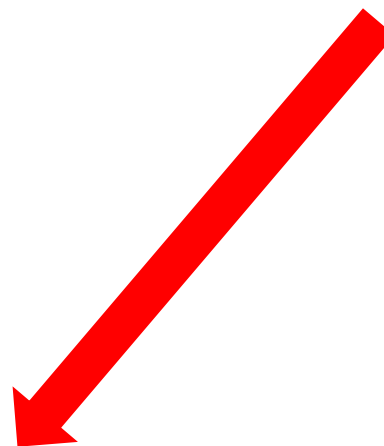
2. Uczniowie uczestniczący w konkursie

Lp.	Imię ucznia	Nazwisko ucznia
1	Anna	Piekarska

Zaświadczam, że zgodnie z §5 Regulaminu Konkursu wiedzy o zdrowym stylu życia "Trzymaj Formę!", uczniowie, ich rodzice oraz nauczyciele, przed dokonaniem niniejszego zgłoszenia, zostali zapoznani z ww. Regulaminem. Niniejsze zgłoszenie jest równoznaczne z akceptacją ww. Regulaminu przez szkołę i zgłoszonych uczniów.

Ponadto, deklaruję dołożenie staranności w przeprowadzeniu konkursu, w szczególności dochowanie tajności pytań konkursowych oraz zapewnienie uczniom warunków do samodzielnej pracy w trakcie rozwiązywania zadań konkursowych.

- Wygenerowany formularz zgłoszeniowy zawiera jedynie nazwiska uczniów, których rodzice wyrazili zgodę na udział ucznia w Konkursie



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

**UWAGA, po przejściu do kolejnego kroku jakakolwiek 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 jakakolwiek zmiana danych uczniów czy szkoły nie będzie już możliwa!**



Podgląd formularza zgłoszeniowego


wstecz

przejdź do kolejnego kroku  
(generuj formularz)



- Kliknij w zaznaczonym miejscu żeby pobrać formularz zgłoszeniowy


## Wysyłka formularza zgłoszeniowego



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

**Termin nadsyłania zgłoszeń upływa 14 grudnia 2018 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 11 stycznia 2019 r.** mailowo na adres podany przy rejestracji.



Wydrukuj formularz zgłoszeniowy

Można przesłać już podpisany dokument bezpośrednio do systemu używając formularza poniżej:

**Wybierz plik:**

Nie wybrano pliku.

Dozwolony format pliku: jpg, png, pdf

- Dokument należy wydrukować, podpisać i wysłać online do Internetowego Systemu Konkursowego

## Termin nadsyłania zgłoszeń upływa 14 grudnia 2018 r.

Wysyłka formularza zgłoszeniowego



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

**Termin nadsyłania zgłoszeń upływa 14 grudnia 2018 r. (piątek)**

Ostateczne zakwalifikowanie szkoły do udziału w Konkursie następuje po weryfikacji formalnej nadesłanych zgłoszeń Organizatorów Konkursu. Placówki szkolne zostają poinformowane o wyniku procesu weryfikacji w terminie **do dnia 11 stycznia 2019 r.** mailowo na adres podany przy rejestracji.



Wydrukuj formularz zgłoszeniowy

Można przesłać już podpisany dokument bezpośrednio do systemu używając formularza poniżej:

Wybierz plik:

Przeglądaj...

Nie wybrano pliku.

Dozwolony format pliku: jpg, png, pdf





Życzymy powodzenia

trzymaj  
formę 