



Program edukacyjny Trzymaj Formę!



INSTRUKCJA ELEKTRONICZNEJ REJESTRACJI
SZKOŁY DO PROGRAMU
rok szkolny 2025/2026
XIX edycja



Informacje ogólne



- Elektroniczny system rejestracji szkół jest narzędziem komunikacji pomiędzy Organizatorami Programu a szkołami uczestniczącymi w Trzymaj Formę!
- System umożliwia m.in. zarejestrowanie konta, zadeklarowanie chęci udziału w Programie, określenie zapotrzebowania na materiały edukacyjne, a także utworzenie sprawozdania z realizacji Programu.

Informacje ogólne

- Aby przystąpić do XIX edycji Ogólnopolskiego Programu Edukacyjnego „Trzymaj Formę!” **wszystkie szkoły proszone są o wypełnienie Deklaracji przystąpienia do nowej edycji.**
- Szkoły, które mają już konto w systemie, proszone są o zalogowanie się w celu złożenia deklaracji, natomiast nowo przystępujące szkoły proszone są o dokonanie rejestracji poprzez stronę <https://www.trzymajforme.pl/register>
- Wypełnienie **Deklaracji w terminie do 28 listopada 2025 r. jest warunkiem otrzymania papierowych wydań materiałów edukacyjnych Programu.**
- Szkoły, które dołączą później, mogą realizować Program, ale nie gwarantuje się dostarczenia im materiałów edukacyjnych w formie papierowej.



Informacje ogólne

Regulamin realizacji XIX edycji Ogólnopolskiego Programu Edukacyjnego „Trzymaj Formę!” w roku szkolnym 2025/2026

dostępny pod adresem:

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



Rejestracja - szkoły posiadające konto w Programie



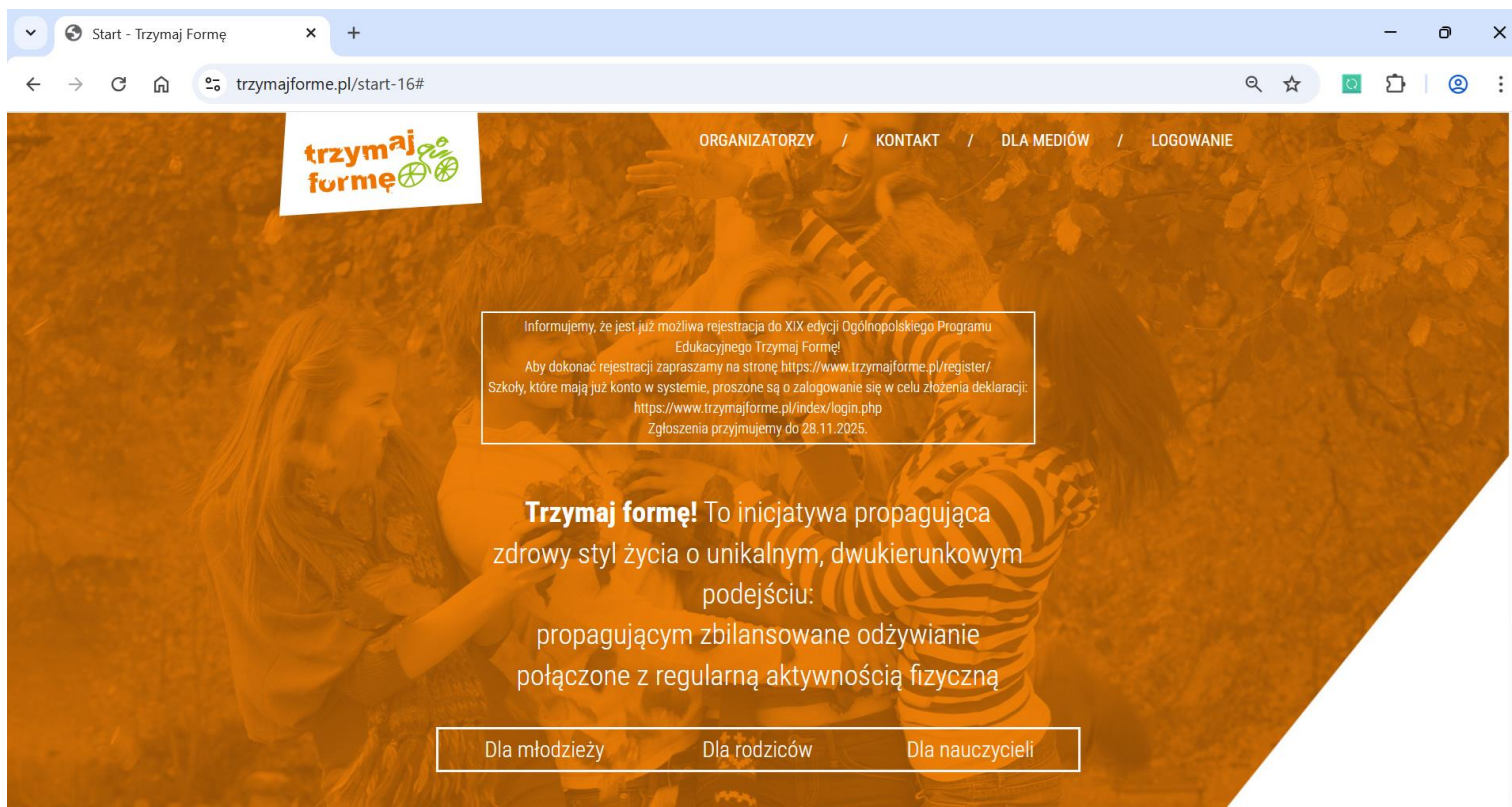
- Na głównej stronie Programu www.trzymajforme.pl widnieje prośba o wypełnienie Deklaracji przystąpienia do nowej edycji.
- Aby wypełnić deklarację, **szkoły, które posiadają konto w Programie proszone są:**
 - o [zalogowanie](#)
<https://www.trzymajforme.pl/index/login.php>
 - i [wypełnienie](#) Deklaracji przystąpienia do nowej, tegorocznej edycji.
Loginem jest adres e-mail szkoły, podany we wcześniejszej rejestracji
 - [hasło można wygenerować nowe](#) -
<https://www.trzymajforme.pl/index/password.php?p=6>

Rejestracja - szkoły nowo przystępujące do Programu

- **Szkoły, które nie posiadają konta, proszone są:**

o dokonanie rejestracji online

<https://www.trzymajforme.pl/register/> i następnie,
po zalogowaniu, **o wypełnienie Deklaracji
przystąpienia do tegorocznej edycji.**



Rejestracja - szkoły nowo przystępujące do Programu

W zakładce <https://www.trzymajforme.pl/register/> należy podać wszystkie wymagane dane oraz zaakceptować:

- [regulamin realizacji Programu "Trzymaj Formę!"](#)
- zgodę na przetwarzanie danych w celu komunikacji związanej z realizacją Programu „Trzymaj Formę!”.

REJESTRACJA

NAWIGACJA

- O programie
- Nasze sposoby na zdrowie
- Ruszaj się! Codziennie!
- Sprawdź się
- Etykieta źródłem informacji
- Jak nie marnować żywności

PRZEJDŹ DO

- Dla rodziców
- Dla nauczycieli i koordynatorów

Rejestracja szkoły do programu 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 programie:

Adres poczty elektronicznej nauczyciela koordynatora:

Numer telefonu nauczyciela koordynatora:

☐ Akceptuję regulamin realizacji Programu "Trzymaj Formę!"

☐ Zgoda na przetwarzanie danych w celu komunikacji związanej z realizacją Programu „Trzymaj Formę!”

wyślij formularz



Rejestracja - szkoły nowo przystępujące do Programu



Po wysłaniu formularza do systemu, **na adres e-mail szkoły wysłany zostanie link aktywacyjny**, który należy kliknąć w celu potwierdzenia chęci rejestracji szkoły w Programie.

[EXTERNAL] Rejestracja



Program Trzymaj Formę <biuro@pfpz.pl>

Do Oddział Oświaty Zdrowotnej i Promocji Zdrowia PSSE Wrocław

[Odpowiedz](#) [Odpowiedz wszystkim](#) [Prześlij dalej](#) [Udostępnij](#) [Więcej](#)

pon. 27.10.2025 10:01

Nieczęsto otrzymujesz wiadomości e-mail z adresu biuro@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 programie Trzymaj Formę!

Twój login: oz.psse.wroclaw@sanepid.gov.pl

Aby potwierdzić rejestrację prosimy kliknąć w poniższy link:

<http://www.trzymajforme.pl/register/?p=4&md5=6e101d837a5baec6cf7b2be8499e60fa&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.

[Po potwierdzeniu rejestracji zaloguj się by wypełnić Deklarację przystąpienia do Programu Edukacyjnego "Trzymaj Formę!"](#)



Rejestracja - szkoły nowo przystępujące do Programu



Dodatkowo, na adres mailowy szkolnego koordynatora wysłane zostaje powiadomienie o wysyłce maila na adres szkoły.

[EXTERNAL] Rejestracja



Program Trzymaj Formę <biuro@pfpz.pl>

Do: PSSE Wrocław - Iwona Krzyżanowska



pon. 27.10.2025 10:01

Nieczęsto otrzymujesz wiadomości e-mail z adresu biuro@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 programie Trzymaj Formę!



Rejestracja - szkoły nowo przystępujące do Programu



- W przypadku nieotrzymania maila z linkiem aktywacyjnym, należy zgłosić ten fakt powiatowemu koordynatorowi Programu.
- Szkoła, która nie potwierdzi rejestracji, ma status „nieaktywnej” i nie będzie uwzględniana w działaniach Programowych (w tym w wysyłce materiałów edukacyjnych). Szkoła taka nie może również korzystać z pełni funkcjonalności systemu internetowego.



Rejestracja - szkoły nowo przystępujące do Programu



Rejestracja - Trzymaj Formę

www.trzymajforme.pl/register/?p=5#

OPISANTYZATORZY / KONTAKT / DLA MEDYÓW / LOGOWANIE



DLA MŁODZIEŻY

REJESTRACJA

NAWIGACJA

O programie

Nasze sposoby na zdrowie

Ruszaj się! Codziennie!

Sprawdź się

Etykieta źródłem informacji

Jak nie marnować żywności

PRZEJDŹ DO

Dla rodziców

Dla nauczycieli

Aktywacja użytkownika przebiegła pomyślnie.

Zaloguj się i Wypełnij deklarację przystąpienia do Programu Edukacyjnego "Trzymaj Formę!"

Zaloguj się



Logowanie – wszystkie szkoły

- Wszystkie szkoły - zarówno nowo zarejestrowane w Programie, jak i te, które realizowały wcześniejsze edycje, proszone są o zalogowanie na „Moje konto” w celu wypełnienia **Deklaracji przystąpienia do tegorocznej, XIX edycji Programu:**

<https://www.trzymajforme.pl/index/login.php>

- **Loginem** - jest adres email szkoły podany w momencie rejestracji w Programie
- **Hasło** - w przypadku jego zapomnienia, można samodzielnie wygenerować nowe:

<https://www.trzymajforme.pl/index/password.php?p=6>



Logowanie – wszystkie szkoły



Start - Trzymaj Formę

trzymajforme.pl/start-16#

ORGANIZATORZY / KONTAKT / DLA MEDIÓW **LOGOWANIE**

**trzymaj
formę**

Informujemy, że jest już możliwa rejestracja do XIX edycji Ogólnopolskiego Programu Edukacyjnego Trzymaj Formę!
Aby dokonać rejestracji zapraszamy na stronę <https://www.trzymajforme.pl/register/>
Szkoły, które mają już konto w systemie, proszone są o zalogowanie się w celu złożenia deklaracji:
<https://www.trzymajforme.pl/index/login.php>
Zgłoszenia przyjmujemy do 28.11.2025.

Trzymaj formę! To inicjatywa propagująca zdrowy styl życia o unikalnym, dwukierunkowym podejściu:
propagującym zbilansowane odżywianie połączone z regularną aktywnością fizyczną

Dla młodzieży Dla rodziców Dla nauczycieli



Wypełnienie deklaracji



W deklaracji prosimy o określenie:

- liczby klas planowanej do udziału w Programie,
- liczby uczniów, którzy będą realizować program
- a także planowanej liczby koordynatorów szkolnych Programu

W roku szkolnym 2025/2026 sugerujemy zadeklarowanie chęci otrzymania materiałów edukacyjnych poprzez

Pozostawienie pustego pola („nieodklikanie”)

Posiadam materiały edukacyjne
(Poradnik dla nauczyciela i Scenariusze zajęć)
z poprzedniego roku

☐

Wypełnienie deklaracji

www.trzymajforme.pl/my/#

www.trzymajforme.pl/my/?p=12#

trzymaj
forme

DLA MŁODZIEŻY

ORGANIZATORZY / KONTAKT / DLA MEDIÓW

DEKLARACJA

MOJE KONTO

MOJE KONTO

Szkola: PSSE we Wrocławiu test

moje konto wyloguj się

NAWIGACJA

O programie
Nasze sposoby na zdrowie
Ruszać się! Codziennie!
Sprawdź się
Etykieta źródłem informacji
Jak nie marnować żywności

Moje konto

- Wypełnij deklarację przystąpienia do Programu Edukacyjnego "Trzymaj Formę!"
- Edytuj dane szkoły
- Konkurs Trzymaj Formę!
- Wypełnij sprawozdanie z realizacji XVIII edycji Programu
- Zmień e-mail do konta
- Zmień hasło do konta
- Wyloguj się

PRZEJDŹ DO

Dla rodziców
Dla nauczycieli i koordynatorów

DEKLARACJA przystąpienia do realizacji XIX edycji Ogólnopolskiego Programu Edukacyjnego „Trzymaj Formę!” w roku szkolnym 2025/2026

Deklaruję wolę przystąpienia przez **PSSE we Wrocławiu test, Pretflica 7, 53-328 Wrocław** do organizowanej przez Główny Inspektorat Sanitarny, Polską Federację Producentów Żywności Związek Pracodawców oraz Fundację Żywność, Aktywność Fizyczna i Zdrowie XIX edycji Ogólnopolskiego Programu Edukacyjnego „Trzymaj Formę!”, dalej jako: „Program”, którego celem jest edukacja w zakresie trwałego kształtowania prozdrowotnych nawyków młodzieży szkolnej przez promocję zasad aktywnego stylu życia i zbilansowanej diety, w oparciu o odpowiedzialność indywidualną i wolny wybór jednostki.

Ponadto, zobowiązuję się do współpracy, w tym dolożenia należytej staranności, w zakresie realizacji działań programowych na terenie szkoły.

Niniejsze zgłoszenie jest równoznaczne z akceptacją regulaminu Programu oraz akceptacją zasad uczestnictwa i obowiązków szkoły uczestniczącej w Programie, które zostały w nim wyrażone.

PRZEWIDYWANI UCZESTNICZY XIX EDYCJI PROGRAMU:

Liczba klas, w których będzie realizowana XIX edycja Programu

3

Liczba uczniów, która będzie realizowała XIX edycję Programu

45

Planowana liczba koordynatorów szkolnych

2

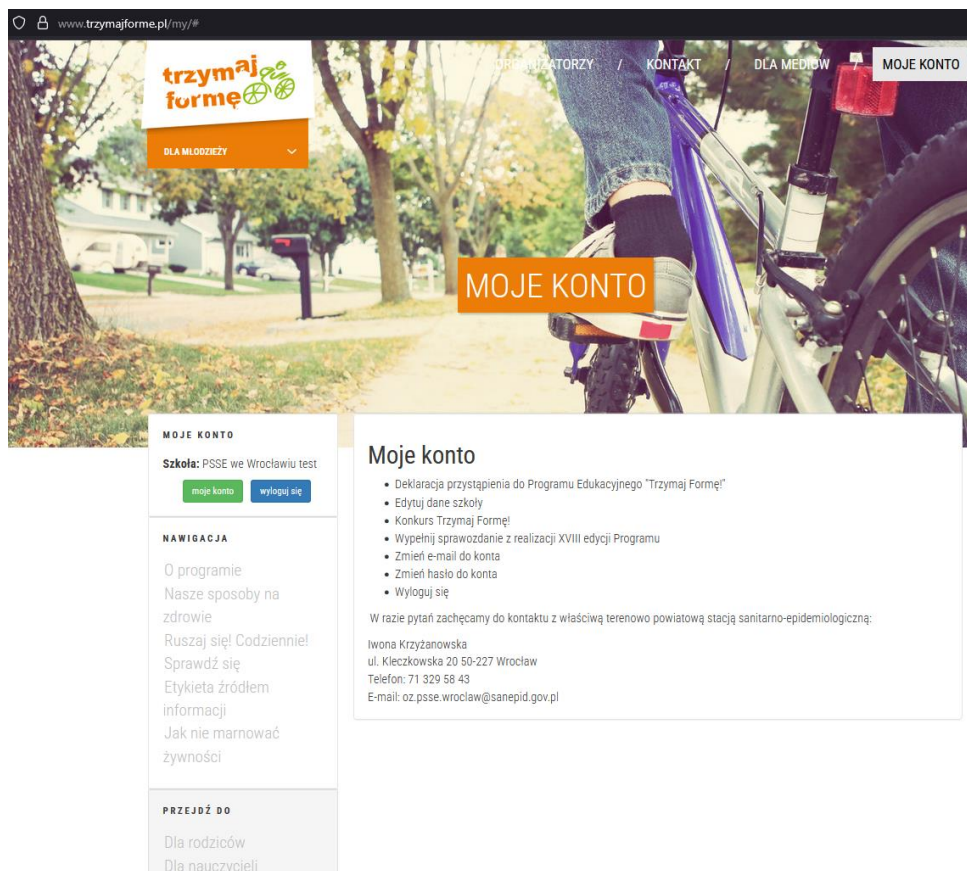
☐ Posiadam materiały edukacyjne (Poradnik dla nauczyciela i Scenariusze zajęć) z poprzedniego roku

W IMIENIU SZKOŁY:

anuluj Zatwierdź/Wyślij

Deklaracja

- Po wypełnieniu deklaracji, w systemie na „Moim koncie” Deklaracja jest dostępna dla szkoły do pobrania w formie PDF.



Za pośrednictwem konta, po zalogowaniu, szkoła może dokonać:

- edycji danych (w tym m.in. imię i nazwisko koordynatora),
- zmiany adresu email (a tym samym loginu)
- a także przystąpić do ogólnopolskiego Konkursu „Trzymaj Formę!”**



KOORDYNATOR POWIATOWY



Dane kontaktowe do Koordynatora Powiatowego
Programu „Trzymaj Formę!”

Iwona Krzyżanowska
Powiatowa Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna
we Wrocławiu
Oddział Oświaty Zdrowotnej i Promocji Zdrowia
adres e-mail: oz.psse.wroclaw@sanepid.gov.pl
tel. 71 361 46 91/92 wew. 6 lub 71 332 85 52