



CHRONIMY ZDROWIE
Z MYŚLĄ O PRZYSZŁOŚCI



Program edukacyjny Trzymaj Formę!



INSTRUKCJA ELEKTRONICZNEJ REJESTRACJI
SZKOŁY DO PROGRAMU
rok szkolny 2026/2027
XX edycja



- Elektroniczny system rejestracji szkół jest narzędziem komunikacji pomiędzy Organizatorami Programu a szkołami uczestniczącymi w programie 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 XX 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 27 listopada 2026 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.



CHRONIMY ZDROWIE
Z MYŚLĄ O PRZYSZŁOŚCI



Informacje ogólne



Regulamin realizacji XX edycji Ogólnopolskiego Programu Edukacyjnego „Trzymaj Formę!” w roku szkolnym 2026/2027

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 przystępującej 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 przystępującej 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!”.

https://www.trzymajforme.pl/register/#

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!”

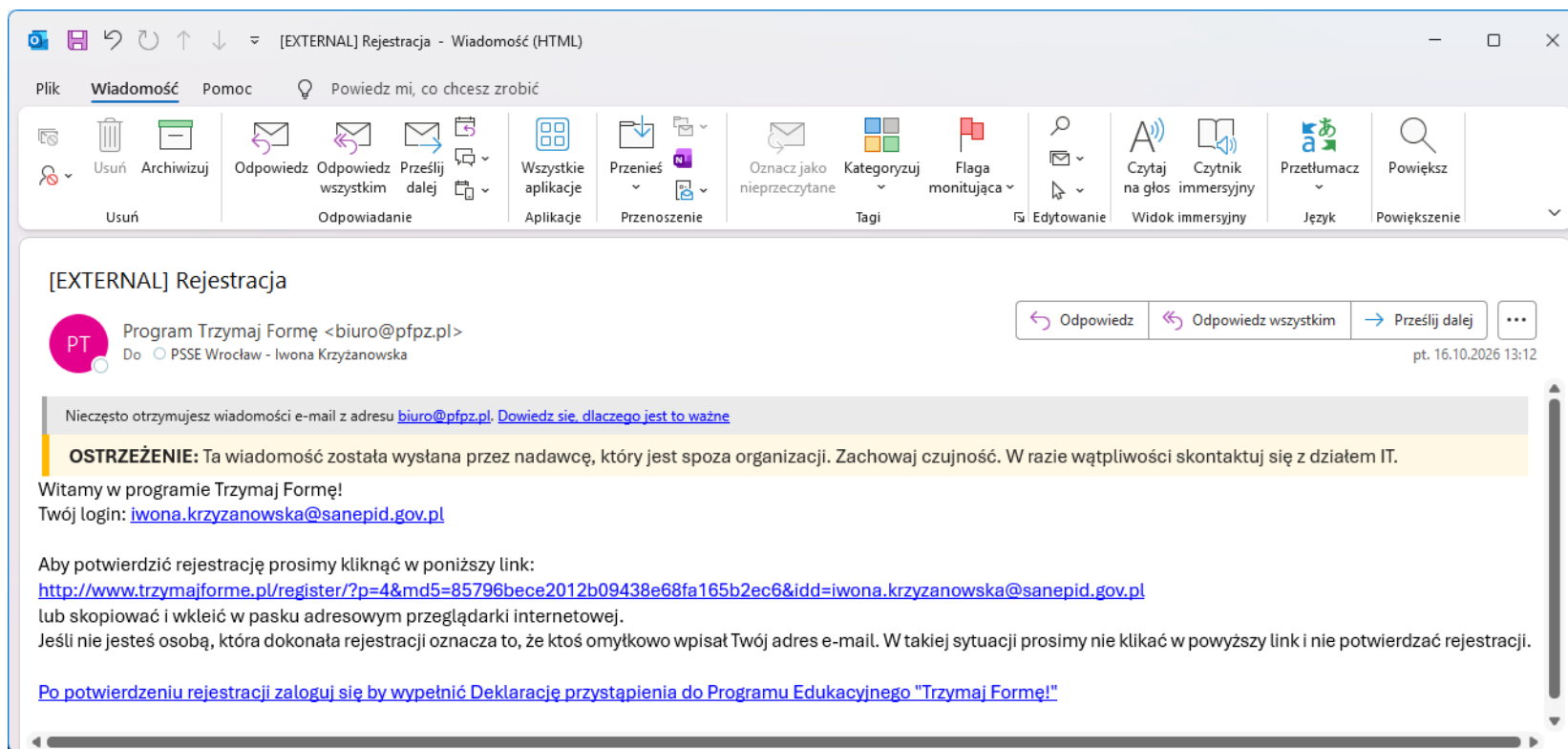
☐ Zgoda na przetwarzanie danych w celu komunikacji związanej z realizacją Programu „Trzymaj Formę!”

wyślij formularz



Rejestracja szkoły nowo przystępującej 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.





CHRONIMY ZDROWIE
Z MYŚLĄ O PRZYSZŁOŚCI



PAŃSTWOWA
WYŻSZA SZKOŁA



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>



← Odpowiedz

↶ Odpowiedz wszystkim

→ Prześlij dalej



pt. 16.10.2026 13:12

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.



CHRONIMY ZDROWIE
Z MYŚLĄ O PRZYSZŁOŚCI



Rejestracja szkoły nowo przystępującej do Programu



Rejestracja - Trzymaj Formę

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

ORGANIZATORZY / KONTAKT / DLA MEDIÓW / LOGOWANIE

**trzymaj
formę**

DLA MŁODZIEŻY

REJESTRACJA

NAWIGACJA

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

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, XX 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>



CHRONIMY ZDROWIE
Z MYŚLĄ O PRZYSZŁOŚCI



Logowanie - wszystkie szkoły

https://www.trzymajforme.pl/start-16#

ORGANIZATORZY / KONTAKT / **LOGOWANIE**

**trzymaj
formę**

Informujemy, że jest już możliwa rejestracja do XX 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 27.11.2026.

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 2026/2027 sugerujemy zadeklarowanie chęci otrzymania materiałów edukacyjnych poprzez

Pozostawienie pustego pola („nieodklikanie”)

☐

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



CHRONIMY ZDROWIE
Z MYŚLĄ O PRZYSZŁOŚCI



Wypełnienie deklaracji

MOJE KONTO

Moje konto

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

MOJE KONTO

Szkoła: PSSE we Wrocławiu test

[moje konto](#) [wyloguj się](#)

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](#)

Deklaracja przystąpienia do realizacji XX edycji Ogólnopolskiego Programu Edukacyjnego „Trzymaj Formę!” w roku szkolnym 2026/2027

Deklaruję wolę przystąpienia przez [] do organizowanej przez Główny Inspektorat Sanitarny, Polską Federację Producentów Żywności Związek Pracodawców oraz Fundację Żywność, Aktywność Fizyczna i Zdrowie XX 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 dołożenia 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 UCZESTNICY XX EDYCJI PROGRAMU: ⓘ

Liczba klas, w których będzie realizowana XX edycja Programu

Liczba uczniów, która będzie realizowała XX edycje Programu

Planowana liczba koordynatorów szkolnych

wybiierz...

- ☒ Posiadam Poradnik dla nauczyciela z poprzedniego roku
- ☐ Posiadam Scenariusze zajęć z poprzedniego roku

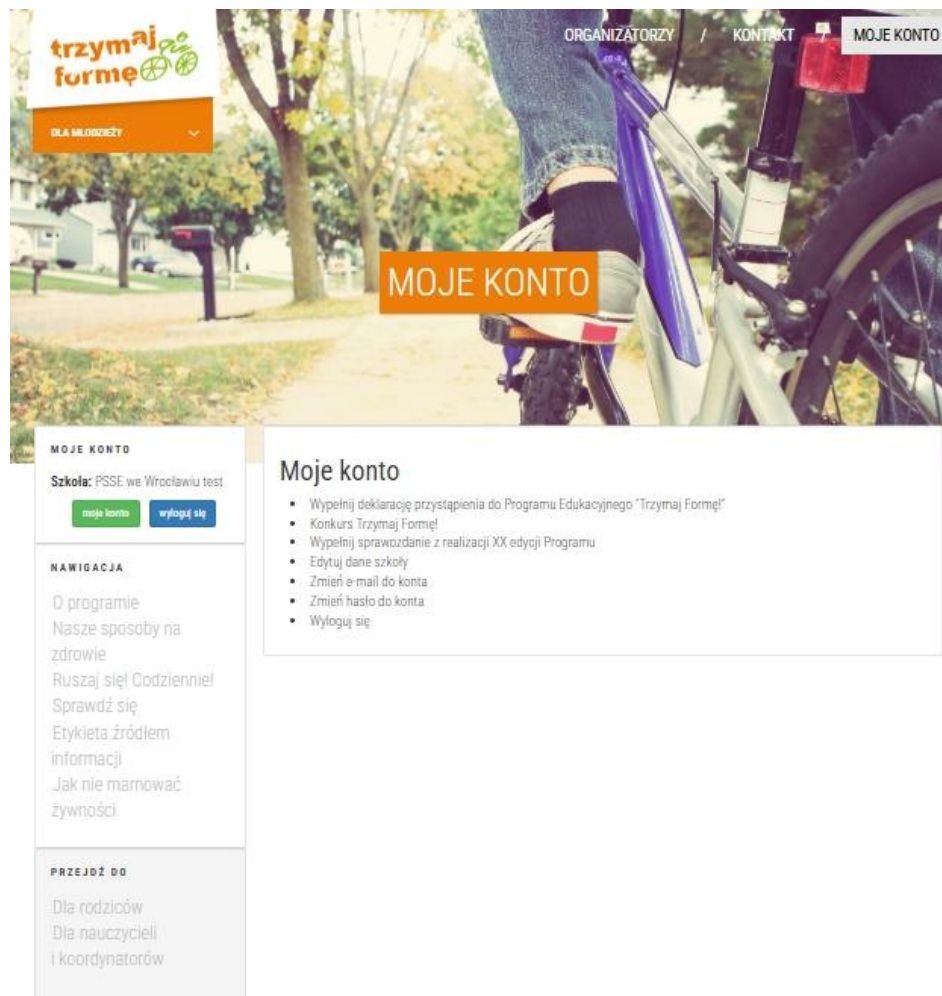
W IMIENIU SZKOŁY:

Iwona Krzyżanowska

[anuluj](#) [Zatwierdź/Wydaj](#)

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!”**



CHRONIMY ZDROWIE
Z MYŚLĄ O PRZYSZŁOŚCI



Koordynator Powiatowy



Dane kontaktowe powiatowego koordynatora programu „Trzymaj Formę!”

Maja Kozłowska

Powiatowa Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna we Wrocławiu

Oddział Oświaty Zdrowotnej i Promocji Zdrowia

adres e-mail: oz.psse.wroclaw@sanepid.gov.pl

tel. 71 332 85 52, 71 361 46 91/92 wew. 324 lub 330

tel. kom. 887 438 529