



CHRONIMY ZDROWIE
Z MYŚLĄ O PRZYSZŁOŚCI



KONKURS WIEDZY

o zdrowym stylu życia

„Trzymaj Formę!”

w roku szkolnym 2026/2027

INSTRUKCJA ELEKTRONICZNEJ
REJESTRACJI SZKÓŁ



Informacje ogólne

- Konkurs organizowany jest przez Główny Inspektorat Sanitarny, Polską Federację Producentów Żywności, Związek Pracodawców, Wojewódzkie Stacje Sanitarno-Epidemiologiczne oraz Fundację Żywność, Aktywność Fizyczna i Zdrowie
- 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 4 czerwca 2027 r. (piątek) w Warszawie.
- Regulamin Konkursu wiedzy o zdrowym stylu życia „Trzymaj Formę!” w roku szkolnym 2026/2027 wraz z załącznikami dostępny na stronie internetowej:

<https://konkurs.trzymajforme.pl/regulamin-11>



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 (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

- Szkoły, które zgłosiły się do programu „Trzymaj Formę!” mogą zarejestrować udział uczniów w Konkursie korzystając z przekierowania na koncie programowym.



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



Konkurs Trzymaj Formę!

Jeśli szkoła jeszcze nie posiada konta w systemie konkursowym prosimy wybrać opcję "Zgłoś szkołę".

Posiadając już konto w serwisie Konkursu Trzymaj Formę! można je razem połączyć klikając w przycisk "Połącz konto".

W obu przypadkach zostaniemy przeniesieni do stron, w których zostanie wyjaśniony przebieg zgłoszenia szkoły do konkursu lub połączenia istniejącego konta.

Zgłoś szkołę

Połącz konto



Logowanie do Konkursu Trzymaj Formę!

Konta zostały poprawnie połączone.

Szkoła w programie już posiada połączenie ze kontem w Konkursie Trzymaj Formę!

Przejdź do systemu Konkursowego Trzymaj Formę!



CHRONIMY ZDROWIE
Z MYŚLĄ O PRZYSZŁOŚCI



Rejestracja do KONKURSU



Zgłoszenie szkoły do Konkursu
w nieprzekraczalnym terminie
do **27 listopada 2026 r.**

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



Rejestracja do KONKURSU

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

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

Już od wtorku 15 września br. szkoły zainteresowane udziałem w XV edycji Konkursu wiedzy o zdrowym stylu życia Trzymaj Formę! mogą rejestrować się do udziału.

Placówki szkolne od 15/09/2026 r. mogą dokonywać zgłoszeń za pośrednictwem formularza rejestracji online dostępnego tutaj: <http://konkurs.trzymajforme.pl/register/>

Rejestracja potrwa do 27 listopada br. (piątek).

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

Aby dowiedzieć się więcej, zapoznaj się z [regulaminem Konkursu wiedzy o zdrowym stylu życia "Trzymaj Formę!"](#)

Aktualności

20-10-2025

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

Już od wtorku 15 września br. szkoły zainteresowane udziałem w XV edycji Konkursu wiedzy o zdrowym stylu życia Trzymaj Formę! mogą rejestrować się do udziału.

Placówki szkolne od 15/09/2026 r. mogą dokonywać zgłoszeń za pośrednictwem formularza rejestracji online dostępnego tutaj: <http://konkurs.trzymajforme.pl/register/>

Rejestracja potrwa do 27 listopada br. (piątek).

[więcej >](#)

[więcej aktualności >>](#)

Harmonogram

od 15-09-2026 rejestracja szkół online
do 27-11-2026

do 18-12-2026 przestanie szkołom za
pośrednictwem Internetowego
Systemu Konkursowego informacji
o wyniku procesu weryfikacji

od 07-01-2027 wybór przez szkołę terminu I
do 05-02-2027 etapu



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,
 - Nauczyciel musi również zaakceptować regulamin i zgodę na przetwarzanie danych.



Wypełnianie formularza rejestracyjnego

trzymaj formę

Strona główna > Rejestracja

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

Rejestracja szkoły w konkursie **Trzymaj Formę**

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

wyślij formularz

KLAUZULA INFORMACYJNA O PRZETWARZANIU DANYCH OSOBOWYCH NA PODSTAWIE UDZIELONEJ ZGODY

1. 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.

2. 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

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

Po wypełnieniu
wszystkich pól
akceptacji
Regulaminu i
zgody 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 - Wiadomość (HTML)

Plik Wiadomość Pomoc Powiedz mi, co chcesz zrobić

Usuń Usun Archiwizuj Odpowiedz Odpowiedz wszystkim Prześlij dalej Wszystkie aplikacje Przenieś Oznacz jako nieprzeczytane Kategoryzuj Flaga monitorująca Edytowanie Czytaj na głos Czytnik immersyjny Przetłumacz Powiększ

[EXTERNAL] Rejestracja

Konkurs Trzymaj Formę <konkurs@pfpz.pl>

Do Oddział Oświaty Zdrowotnej i Promocji Zdrowia PSSE Wrocław wt. 6.10.2026 14:14

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

Aby potwierdzić rejestrację prosimy kliknąć w poniższy link:

<http://konkurs.trzymajforme.pl/register/?p=4&md5=59fe39556ea0ebb19d6d94577a0899e9&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 Krzyzanowska

← Odpowiedz

↶ Odpowiedz wszystkim

→ Prześlij dalej



wt. 6.10.2026 14:14

Nieczęsto otrzymujesz wiadomości e-mail z adresu 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!



CHRONIMY ZDROWIE
Z MYŚLĄ O PRZYSZŁOŚCI

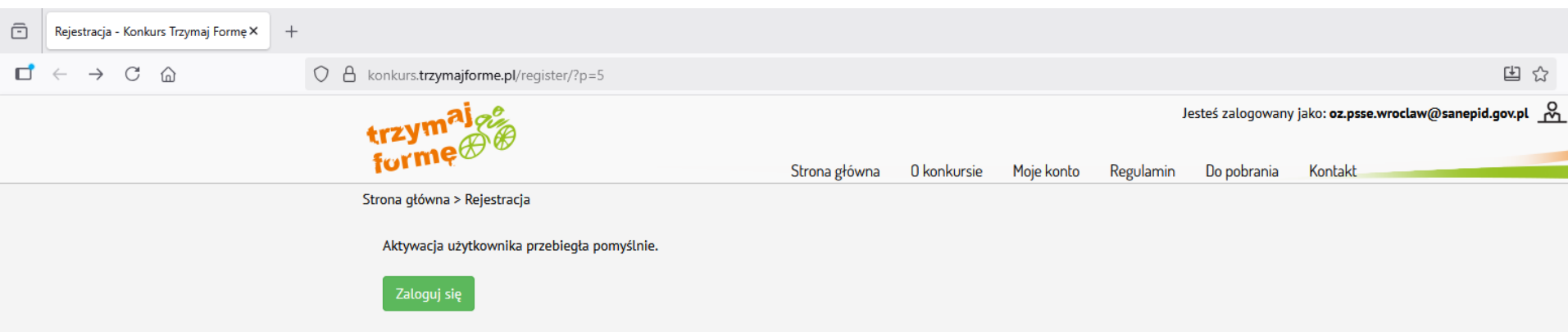


Potwierdzenie aktywacji konta szkoły



- Po kliknięciu w link aktywujący 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/>

Organizatorzy:

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.

konkurs.trzymajforme.pl/my/?p=4

trzymaj forme

Jesteś zalogowany jako: oz.psse.wroclaw@sanepid.gov.pl

Strona główna 0 konkursie Moje konto Regulamin Do pobrania Kontakt

Strona główna > Moje konto > Lista uczniów

Lista uczniów

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

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 bierze 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”.

The screenshot shows a web browser window with the URL `konkurs.trzymajforme.pl/my/?p=5`. The page is titled "trzymaj formę" and shows a user logged in as `oz.psse.wroclaw@sanepid.gov.pl`. The navigation bar includes links: Strona główna, O konkursie, Moje konto, Regulamin, Do pobrania, and Kontakt. The breadcrumb trail is "Strona główna > Moje konto > Dodaj ucznia".

The "Dodaj ucznia" form contains the following fields:

- Imię:** A text input field.
- Nazwisko:** A text input field.
- Klasa:** A dropdown menu with "wybierz.." and a button labeled "oznaczenie klasy".
- Profil klasy:** A dropdown menu with "wybierz.." and a downward arrow.
- Czy uczeń realizuje program Trzymaj Formę!:** Radio buttons for "TAK" and "NIE" (selected).
- Adres e-mail do rodzica:** A text input field.

At the bottom of the form are two buttons: "anuluj" (orange) and "dodaj" (green).



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=86

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”.

 dodaj ucznia

Lp.	Imię	Nazwisko	Klasa	Profil	Program	E-mail rodzica	Wysyłanie e-maili	Zgoda rodzica	Załącz plik zgody rodzica	Edytuj	Usuń
1	Yoanna	Xińska	Podstawówka - klasa VIII A	Ogólny	NIE	(podany adres email ma niepoprawny format!)		NIE	 Dodaj		

- Następnie należy kliknąć w przycisk „Przeglądaj”, 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: **Yoanna Xińska**, 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	Yoanna	Xińska	Podstawówka - klasa VIII A	Ogólny	NIE	(podany adres email ma niepoprawny format!)		TAK	Scan2026-10-19_082448 [Usuń załącznik]		
2	Xavery	Yurek	Podstawówka - klasa VII C	Ogólny	NIE	(data wysłania: 2026-10-19 08:17:53)	» wyślij ponownie	NIE	+ Dodaj		

1-2 |

wstecz

przejdź do kolejnego kroku



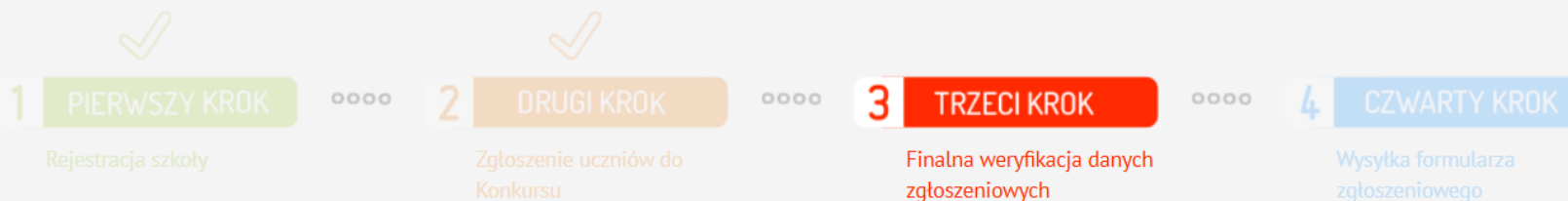
Finalna weryfikacja danych zgłoszeniowych

- 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



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)



Wysłanie formularza zgłoszeniowego

- Formularz zgłoszeniowy należy wydrukować, podpisać, opatrzyć pieczęcią szkoły i wysłać online do Internetowego Systemu Konkursowego.
- Termin nadsyłania zgłoszeń upływa
27 listopada 2026 r.



Wysłanie formularza zgłoszeniowego

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

Wysyłka formularza zgłoszeniowego



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

Termin nadsyłania zgłoszeń upływa 27 listopada 2026 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 18 grudnia 2026 r.** mailowo na adres podany przy rejestracji.



Wydrukuj formularz zgłoszeniowy

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.

Wybierz plik:

Wybierz pliki

Nie wybrano pliku

Dozwolony format pliku: jpg, png, pdf

Zapisz



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 18 grudnia 2026 r.** e-mailowo na adres podany przy rejestracji.
- Następnie szkoła wybiera dogodny dla siebie termin przeprowadzenia etapu szkolnego konkursu (online) – **nauczyciel ma czas na wybranie terminu etapu I pomiędzy 7 stycznia a 5 lutego 2027 r. (czas na decyzję nauczyciela)**



Harmonogram Konkursu

- I etap szkolny – od 15 lutego do 12 marca 2027 r.
(online)

powiadomienie o wynikach I etapu – do 19 marca 2027 r.

- II etap powiatowy – 9 kwietnia 2027 r. (piątek)
godz. 10:00 (online)

powiadomienie o wynikach II etapu – do 16 kwietnia 2027 r.

- III etap – 4 czerwca 2027 r. Warszawa -
stacjonarnie



CHRONIMY ZDROWIE
Z MYŚLĄ O PRZYSZŁOŚCI



KOORDYNATOR POWIATOWY



Dane kontaktowe Koordynatora Powiatowego
KONKURSU „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. 71 361 46 91/92 wew. 324 lub 330 lub 71 332 85 52

tel. kom. 887 438 529



CHRONIMY ZDROWIE
Z MYŚLĄ O PRZYSZŁOŚCI



KOORDYNATOR WOJEWÓDZKI



Dane kontaktowe 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

Piotr.Pawlonka@sanepid.gov.pl

tel. 71 328 70 55 wew. 138