

Instrukcja zgłaszania szkoły do
udziału w Konkursie wiedzy o
zdrowym stylu życia
"Trzymaj Formę!"
rok szkolny 2016/2017

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

The screenshot shows the homepage of the 'Trzymaj Formę!' website. At the top left is the logo with the text 'trzymaj formę' and a bicycle icon. A navigation menu includes 'Strona główna', 'O konkursie', 'Moje konto', 'Regulamin', 'Rejestracja', 'Do pobrania', and 'Kontakt'. The main content area features a title 'Konkurs wiedzy o zdrowym stylu życia Trzymaj Formę! rok szkolny 2015/2016' and a paragraph describing the competition as an initiative within the 'Ogólnopolskiego Programu Edukacyjnego Trzymaj Formę!'. It mentions that the sixth edition is for gymnasiums in all Polish voivodeships. A 'Logowanie koordynatorów' button is visible. On the right, there are sections for 'Aktualności' (with a date of 25-08-2016 and a link to the sixth edition) and 'Harmonogram' (with a list of dates and events like 'rejestracja szkół online', 'listowna wysyłka formularzy zgłoszeniowych', and 'I etap szkolny Konkursu').

trzymaj formę

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

Konkurs wiedzy o zdrowym stylu życia Trzymaj Formę! rok szkolny 2015/2016

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 2016/2017 realizowana jest już szósta edycja Konkursu wiedzy o zdrowym stylu życia Trzymaj Formę!. **Adresatami tegorocznej edycji Konkursu są szkoły gimnazjalne zlokalizowane na terenie wszystkich powiatów ze wszystkich województw w Polsce.** Konkurs skierowany jest zarówno do szkół gimnazjalnych, 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](#)

Aktualności

25-08-2016

Rusza szósta 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 realizowane online.

[więcej >](#)

[więcej aktualności >>](#)

Harmonogram

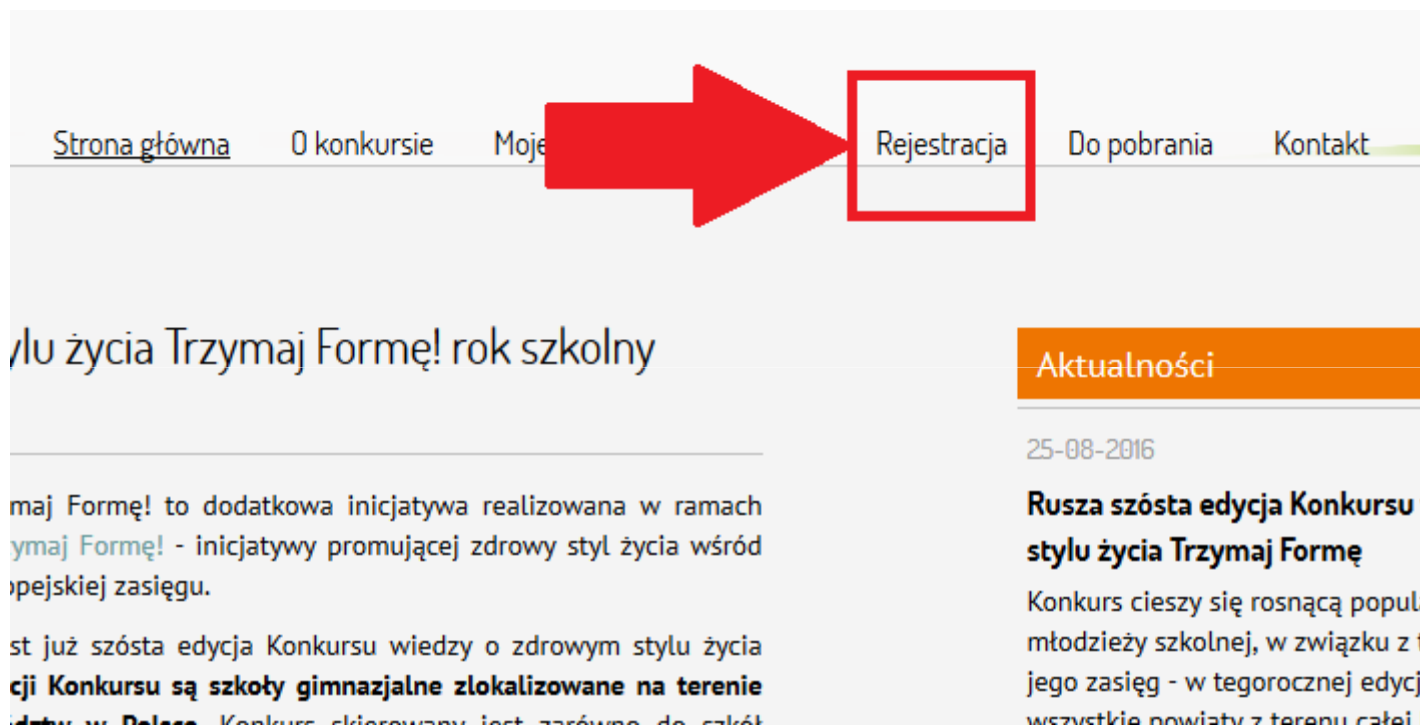
do 23-12-2016 rejestracja szkół online

do 23-12-2016 listowna wysyłka formularzy zgłoszeniowych

do 13-01-2017 weryfikacja zgłoszeń szkół

od 13-02-2017 I etap szkolny Konkursu
do 03-03-2017

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



- Uzupełnij formularz zgodnie ze schematem

Login: [adres e-mail szkoły/placówki]

Wpisz adres mailowy Twojej szkoły

Powtórz login:

Ponownie wpisz adres mailowy Twojej szkoły

Hasło:

Wpisz swoje hasło

Powtórz hasło:

Ponownie wpisz swoje hasło

Pełna nazwa szkoły:

Wpisz pełną nazwę Twojej szkoły

Adres szkoły (ulica):

Wpisz adres Twojej szkoły (nazwa ulicy)

Adres szkoły (numery):

Wpisz adres Twojej szkoły (numer ulicy)

Kod pocztowy:

Wpisz kod pocztowy Twojej szkoły

Miejscowość:

Wpisz nazwę miejscowości, w której jest Twoja szkoła

Województwo:

wybierz..

Powiat:

wybierz..

Numer telefonu placówki:

Wpisz numer telefonu Twojej szkoły

Dyrektor szkoły/placówki:

Wpisz imię i nazwisko dyrektora Twojej szkoły

Nauczyciel koordynator odpowiedzialny za udział w konkursie:

Wpisz imię i nazwisko nauczyciela - koordynatora

Adres poczty elektronicznej nauczyciela koordynatora:

Wpisz adres mailowy nauczyciela - koordynatora

Numer telefonu nauczyciela koordynatora:

Wpisz 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:

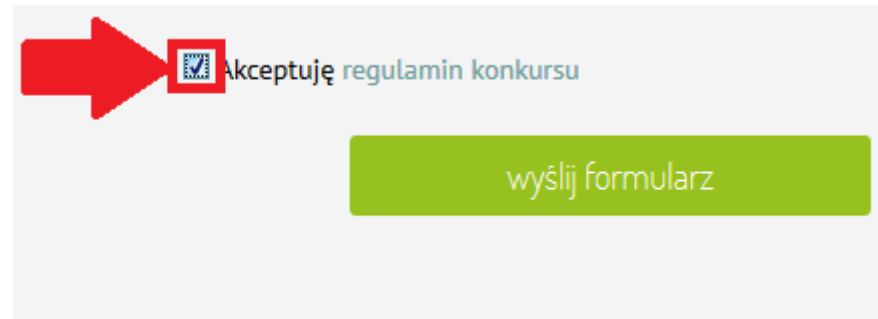
Numer telefonu nauczyciela koordynatora:

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

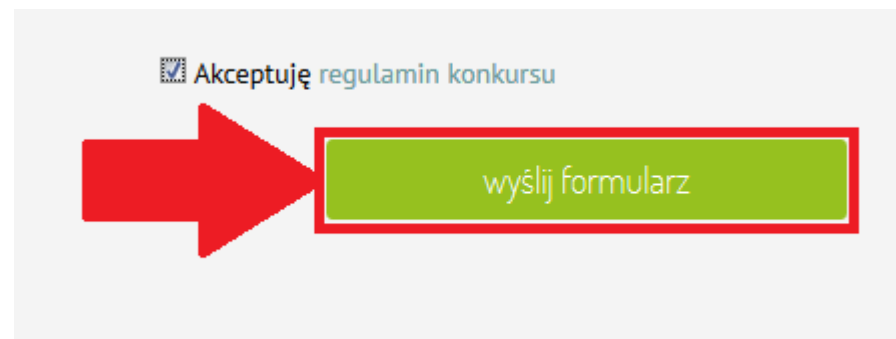
Akceptuję regulamin konkursu



- 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

Strona główna > Rejestracja




Dziękujemy za zarejestrowanie się w naszym serwisie.




Na podany przez ciebie adres e-mail została wysłana informacja o tym jak aktywować swoje konto.

- 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>

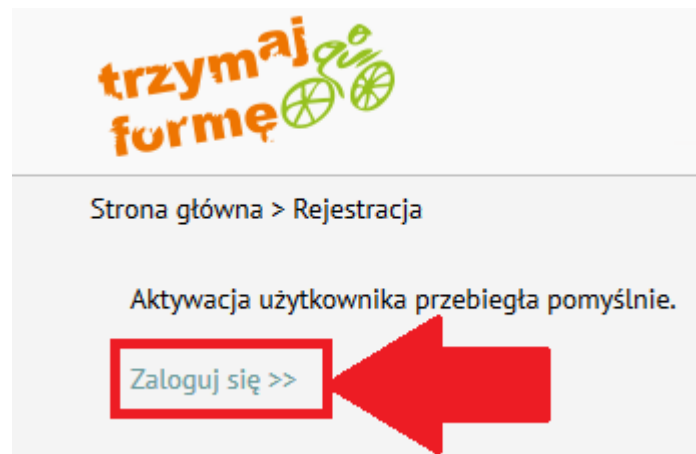
lub skopiować i wkleić w pasku adresowym przeglądarki internetowej.
Jeśli nie jesteś osobą, która dokonała rejestracji oznacza to, że ktoś omyłkowo wpisał Twój adres e-mail. W takiej sytuacji prosimy nie klikać w powyższy link i nie potwierdzać rejestracji.



- 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**

←

[Przypomnij hasło](#)

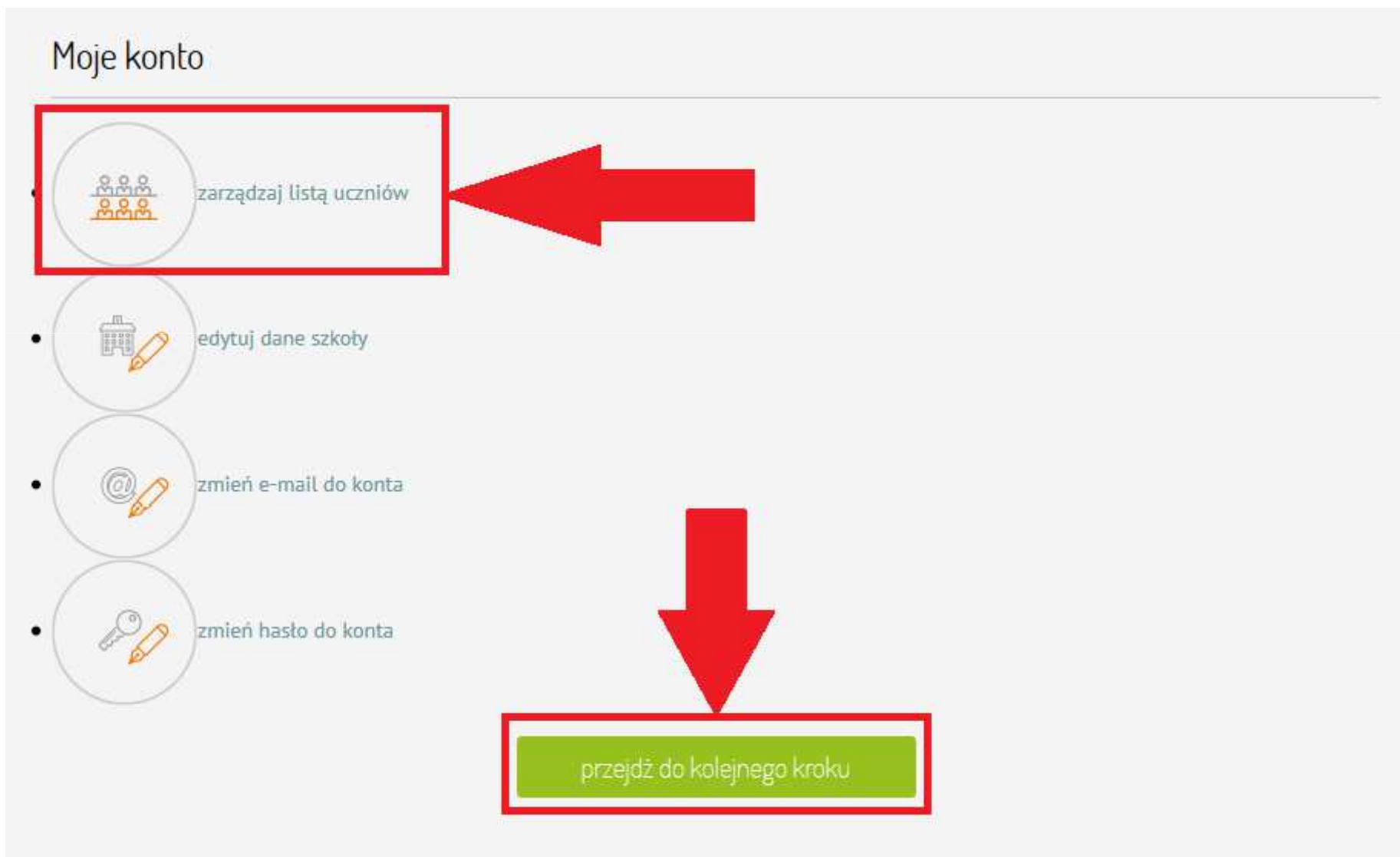
- Po zalogowaniu zostaniesz przeniesiony do zakładki „Moje konto”

Moje konto

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

[przejdź do kolejnego kroku](#)

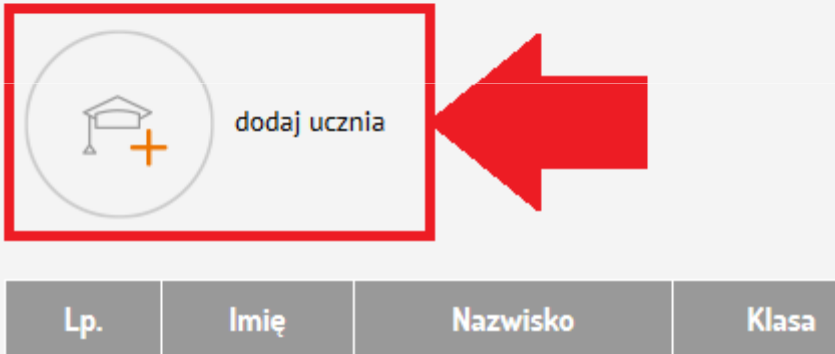
- Żeby dodać uczniów, kliknij „zarządzaj listą uczniów” lub „przejdź do kolejnego kroku”



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

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

Jeżeli wszyscy uczniowie zainteresowani udziałem w konkursie zostali zgłoszeni, kliknij przycisk „dodaj ucznia”.



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

- Wpisz dane ucznia i kliknij „dodaj”

Dodaj ucznia


Imię:

Nazwisko:


Klasa:
wybierz..



Profil klasy:
wybierz..

Czy uczeń realizuje program Trzymaj Formę!:
 TAK NIE




- 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 |

[wstecz](#) [przejdź do kolejnego kroku](#)



- 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

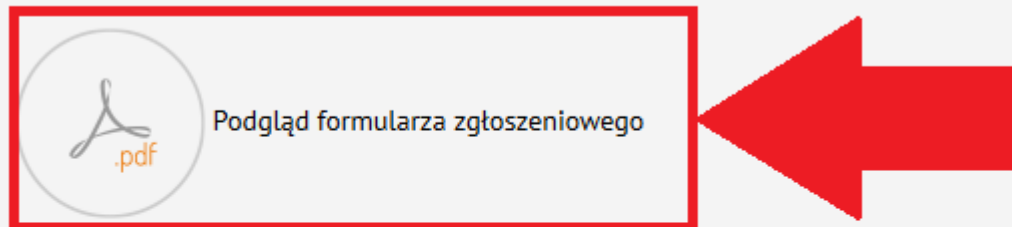
- Kliknij „Podgląd formularza zgłoszeniowego”. Formularz zostanie pobrany na Twój komputer pod postacią pliku PDF

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 prawidłowe prosimy kliknąć w przycisk "przejdź do następnego kroku - generuj formularz".

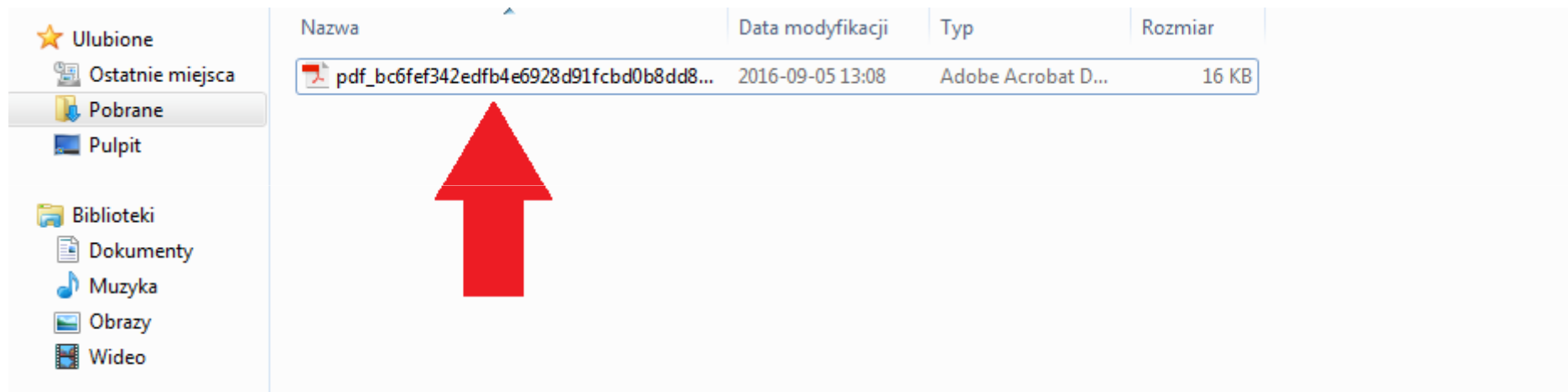
WAŻNE! Po przejściu do następnego kroku jakkolwiek zmiana danych uczniów czy szkoły nie będzie już możliwa!



wstecz

przejdź do kolejnego kroku
(generuj formularz)

- 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

1 PIERWSZY KROK Rejestracja szkoły

2 DRUGI KROK Zgłoszenie uczniów do Konkursu

3 TRZECI KROK Finałna 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 stylu życia Trzymaj Formę!”


Termin nadsyłania zgłoszeń upływa 23 grudnia 2016 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 13 stycznia 2017 r. (piątek)** mailowo na adres podany przy rejestracji.

 Wydrukuj formularz zgłoszeniowy

- 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 zgoody 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
23 grudnia 2016 r. (decyduje data stempla
pocztowego).**

Życzymy powodzenia