



## Τμήμα Διαιτολογίας & Διατροφολογίας

# Αμειβόμενη Πρακτική Άσκηση Φοιτητών ακαδ. έτος 2023- 2024



Γραφείο Πρακτικής Άσκησης

ΙΔΡΥΜΑΤΙΚΌΣ ΥΠΕΎΘΥΝΟΣ:  
Κ. ΠΡΟΒΙΔΑΣ ΕΥΘΥΜΙΟΣ

ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΉ ΥΠΕΎΘΥΝΗ:  
ΚΑ. ΓΕΩΡΓΑΚΟΎΛΗ ΚΑΛΛΙΌΠΗ



ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ  
ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ



Ευρωπαϊκή Ένωση  
Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο

Επιχειρησιακό Πρόγραμμα  
Ανάπτυξη Ανθρώπινου Δυναμικού,  
Εκπαίδευση και Διά Βίου Μάθηση

Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης



ανάπτυξη - εργασία - αλληλεγγύη

## Γιατί να κάνω Π.Α.

- ✓ Είναι υποχρεωτική \_προβλέπεται στο Πρόγραμμα Σπουδών
- ✓ Εφαρμογή της ακαδημαϊκής / επιστημονικής γνώσης σε πραγματικές συνθήκες εργασίας.
- ✓ Ενημέρωση για τις νέες τάσεις στην αγορά εργασίας και τις δεξιότητες που απαιτούνται.
- ✓ Ανάπτυξη επαγγελματικής συνείδησης, δεξιοτήτων συνεργασίας, επικοινωνίας, ανάληψης πρωτοβουλίας .
- ✓ Εξοικείωση με τη διαδικασία εύρεσης εργασίας (συνεντεύξεις, αποστολή βιογραφικών, κλπ).

# Πρακτική Άσκηση

- **Επιδοτούμενο πρόγραμμα** συγχρηματοδοτείται από την Ελλάδα και την Ευρωπαϊκή Ένωση (Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο) μέσω του Επιχειρησιακού Προγράμματος Ανταγωνιστικότητα, Επιχειρηματικότητα και Καινοτομία, ΕΠΑνΕΚ 2014-2020.
- **Διάρκεια** της Π.Α. ορίζεται σε **5** μήνες, κατά τη διάρκεια του ακαδημαϊκού έτους.
- Δύναται να πραγματοποιηθεί σε φορείς της επιλογής σας, είτε **ιδιωτικούς** κυρίως, είτε δημόσιους.
- Αμοιβή είναι περίπου 280€

# Πρακτική Άσκηση

**Υποχρεωτικό Μάθημα PL (Πρακτική Άσκηση) που προσφέρει 18 ECTS**

▪ **Δικαιούνται να κάνουν όσοι φοιτητές:**

α) Να έχουν περατώσει το 6ο εξάμηνο σπουδών

β) Να έχουν παρακολουθήσει επιτυχώς 75% των συνολικών ECTS των μαθημάτων, εκτός των ECTS που παρέχει το 4ο έτος (δηλαδή 135 εκ των 180 ECTS)

▪ **Παρακολουθήσει επιτυχώς τα 15 προαπαιτούμενα μαθήματα:**

- 1105 - Εισαγωγή στην Επιστήμη των Τροφίμων και της Διατροφής
- 2105 - Διατροφική Αξιολόγηση
- 3101 - Χημεία και Ανάλυση Τροφίμων
- 3104 - Διατροφή στα Στάδια της Ζωής
- 3105 - Μεταβολισμός I
- 3106 - Διατροφική Αγωγή
- 4102 - Αρχές Κλινικής Διαιτολογίας
- 4104 - Μεταβολισμός II
- 4107 - Παθολογική Φυσιολογία
- 6105 - Κλινική Διατροφή II
- 5105 - Κλινική Παιδιατρική Διατροφή
- 6101 - Τεχνητή Διατροφή
- 5101 - Κλινική Διατροφή I
- 6104 - Τεχνολογία και Ποιοτικός Έλεγχος Τροφίμων
- 5103 - Αθλητική Διατροφή

# Πρακτική Άσκηση

---

## ■ Μοριοδότηση με βάση τον αλγόριθμο:

«ECTS μαθημάτων που έχουν εξεταστεί επιτυχώς (έως την ημερομηνία υποβολής αίτησης) / Συνολικός αριθμός ECTS του προγράμματος σπουδών x 10 x Μέσος όρος βαθμολογίας των επιτυχώς εξετασθέντων μαθημάτων

Σε ισοβαθμία προηγείται ο/η φοιτητής/τρια που βρίσκεται σε παλιότερο εξάμηνο

Προτεραιότητα δίνεται σε άτομα που ανήκουν σε ΑμεΑ και Ειδικές Κοινωνικές Ομάδες (Ε.Κ.Ο.)

# Διαδικασία Π.Α.

## 1<sup>ο</sup> Στάδιο «Υποβολή Εκδήλωσης Ενδιαφέροντος»

είσοδος με τα στοιχεία του πανεπιστημίου & ηλεκτρονική υποβολή από  
**27/11/2023** ώρα **8.00** έως **4/12/2023** ώρα **23.00**

## 2<sup>ο</sup> Στάδιο: Αξιολόγηση αιτήσεων (Επιτροπή Αξιολόγησης Τμήματος)

**Ανακοίνωση αποτελεσμάτων** (Ιστ. τμήματος, Γρ. πρακτικής)

Ενοστάσεις (εντός 5 εργάσιμων ημερών από την ανάρτηση

των αποτελεσμάτων - Επιτροπή Ενοστάσεων Ιδρύματος)



# Διαδικασία Πρακτικής Άσκησης

## 3<sup>ο</sup> Στάδιο Ηλεκτρονική Κατάθεση δικαιολογητικών στην ιστοσελίδα της Πρακτικής Άσκησης

- 1.φωτοτυπία Ταυτότητας
- 2.Α.Μ.Α- ΙΚΑ
- 3.Βεβαίωση ΑΜΚΑ
- 4.Βεβαίωσης Απόδοσης ΑΦΜ (να φαίνεται η αρμόδια Δ.Ο.Υ)
- 5.Υπεύθυνη Δήλωση για καθεστώς εργασίας ([www.pa.uth.gr](http://www.pa.uth.gr))
- 6.Αντίγραφο τραπεζικού λογαριασμού που είστε 1<sup>ος</sup> δικαιούχος
- 7.Αποδεικτικό ασφαλιστικής ικανότητας (βεβαίωση ασφαλιστικού φορέα)
- 8.Αναλυτική Βαθμολογία

# Διαδικασία Πρακτικής Άσκησης

---

## 3<sup>ο</sup> Στάδιο **Ηλεκτρονική Συμπλήρωση στοιχείων του Φορέα στην ιστοσελίδα της Πρακτικής Άσκησης**

- ✓ ΕΠΩΝΥΜΙΑ
- ✓ ΝΟΜΙΜΟΣ ΕΚΠΡΟΣΩΠΟΣ
- ✓ ΕΔΡΑ
- ✓ ΥΠΟΚΑΤΑΣΤΗΜΑ (εάν υπάρχει) ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ
- ✓ Α.Φ.Μ.
- ✓ Δ.Ο.Υ.



# Διαδικασία Πρακτικής Άσκησης

## 4<sup>ο</sup> Στάδιο **Αίτησης – Εγγραφής**

Είσοδος με τα στοιχεία του Πανεπιστημίου & ηλεκτρονική υποβολή

## 5<sup>ο</sup> Στάδιο **Αναζήτηση και δήλωση φορέα**

Είσοδος στον **ΑΤΛΑ** στο [www.atlas.gr](http://www.atlas.gr) και αναζήτηση.

### Υποχρεώσεις φορέα:

- A. 1. Εγγραφή στον ΑΤΛΑ τηλ: 2152157860
2. άνοιγμα θέσης
3. δημοσίευση θέσης (ζητάτε κωδικό για καρτέλα πρακτικής)

### B. Έναρξη – Λήξη ΕΡΓΑΝΗ

Φορείς που δεν πληρούν τα παραπάνω δε συνεργάζονται με το Γραφείο Πρακτικής Άσκησης/Βρίσκετε άλλο φορέα

# Διαδικασία Πρακτικής Άσκησης

## 6ο Στάδιο **Καρτέλα Πρακτικής**

Μετά από συμφωνία με τον φορέα σας και ενώ έχετε το «κωδικό ΑΤΛΑ», είσοδος στην ιστοσελίδα της πρακτικής & ηλεκτρονική υποβολή

## 7ο Στάδιο **i) Παραλαβή & επιστροφή Σύμβασης (x4)**

Λαμβάνεται ηλεκτρονικά στο email σας τη Σύμβαση σας, μαζί με οδηγίες (υπογραφή σας, υπογραφή/σφραγίδα φορέα και συμπλήρωση στοιχείων φορέα) και τη στέλνεται ταχυδρομικώς ή φέρνεται στο γραφείο πρακτικής (x4) &

## **ii) υποβολή Απογραφικό Εισόδου:**

[www.pa.uth.gr](http://www.pa.uth.gr) → φοιτητές → απογραφικά δελτία → απογραφικό εισόδου

# Διαδικασία Πρακτικής Άσκησης

---

## 8ο Στάδιο **Παίρνετε 2 αντίτυπα της Σύμβασης**

από Γρ. Πρακτικής Άσκησης, αφού έχει υπογραφεί από τον Πρόεδρο της Επιτροπής Ερευνών που είναι η ΤΕΛΕΥΤΑΙΑ υπογραφή που θα μπει στη Σύμβαση καθώς είναι ο ΕΡΓΟΔΟΤΗΣ σας, (1 κρατάτε σαν αρχείο, 1 δίνεται στο φορέα σας).

## 9ο Στάδιο **Έναρξη ΕΡΓΑΝΗ & Πραγματοποίηση Π.Α.**

Πριν έναρξη πρακτικής, ο φορέας πρέπει να έχει ανεβάσει τη Σύμβασή σας σαρωμένη στο ΕΡΓΑΝΗ κ να προσκομίσετε στο γραφείο Π.Α. την Έναρξή σας όπως αυτή αναρτάται από το φορέα στην ηλεκτρονική πλατφόρμα ΕΡΓΑΝΗ.

# Διαδικασία Πρακτικής Άσκησης

## 10<sup>ο</sup> Στάδιο **Διαδικασία Ολοκλήρωσης Π.Α.**

---

2 εβδομάδες περίπου πριν την ολοκλήρωση της Π.Α. λαμβάνετε ενημερωτικό email με όσα απαιτούνται προκειμένου να οδηγηθείτε στη φάση της πληρωμής:

- **Ηλεκτρονικά:** Αξιολόγηση Πρακτικής Άσκησης
  - Έκθεση αποτίμησης
  - Απογραφικό Εξόδου
  - Διακοπή ΕΡΓΑΝΗ
- **Έντυπα:** Αξιολόγηση από φορέα (με υπογραφή – σφραγίδα φορέα)
  - Βεβαίωση πραγματοποίησης (με υπογραφή – σφραγίδα φορέα & υπογραφή επιστημονικού Υπεύθυνου, 2 φορές)

# Ταυτότητα Πρακτικής Άσκησης ΤΕΦΑΑ

---

**Επιστημονική Υπεύθυνη:** Γεωργακούλη Καλλιόπη

**Διοικητική Υπεύθυνη:** Μπουγιέση Μαρία

Email: [praktiki.dnd@uth.gr](mailto:praktiki.dnd@uth.gr)

fb: Γραφείο Πρακτικής Άσκησης Πανεπιστημίου Θεσσαλίας

**Διεύθυνση:** Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας, ΤΔΔ, Γραφείο 3.2.3

**Ώρες Επικοινωνίας:**

Τρίτη/Τετάρτη/Πέμπτη : 13.00-14.30

# Αν ο φορέας δεν είναι στον ΑΤΛΑΝΤΑ

Διευκολύνετε τον φορέα σας ακολουθώντας τα παρακάτω βήματα:

Είσοδος και Εγγραφή στον ΑΤΛΑΝΤΑ [atlas.grnet.gr](http://atlas.grnet.gr) .

Εισαγωγή Θέσης/ Πρακτικής Άσκησης.

Σας γνωστοποιεί τον κωδικό θέσης ΑΤΛΑ για τη συμπλήρωσή του στην Καρτέλα Πρακτικής.

Για οποιαδήποτε κώλυμα στη διαδικασία επικοινωνείτε με το Γραφείο Αρωγής του ΑΤΛΑΝΤΑ.

 **215 215 7860** Δευτέρα - Παρασκευή 09:00 πμ - 17:00 μμ.

# ΑΤΛΑΣ

ΑΤΛΑΣ  
Κόμβος Πρακτικής Άσκησης

## Σύστημα Κεντρικής Υποστήριξης της Πρακτικής Άσκησης Φοιτητών ΑΕΙ

Αναζήτηση

Αρχική Σελίδα



### Ανακοινώσεις

Νέα  
Εκδηλώσεις

### Φοιτητές

Προβολή Θέσεων Πρακτικής  
Άσκησης  
Διαδικασία Επιλογής  
Πιστοποίηση Εκπόνησης

### Φορείς Υποδοχής Πρακτικής Άσκησης

Εγγραφή  
Εισαγωγή Θέσεων Πρακτικής  
Άσκησης

### Γραφεία Πρακτικής Άσκησης

Εγγραφή  
Δέσμευση Θέσεων Πρακτικής  
Άσκησης

### Αγορά Εργασίας

Νέα  
Γενικές Πληροφορίες

### Χρήσιμα

Επικοινωνιακό Υλικό

### Αρχική Σελίδα

#### Τι είναι

Ο Άτλας είναι μία κεντρική διαδικτυακή υπηρεσία, η οποία διασυνδέει τους φορείς που παρέχουν θέσεις πρακτικής άσκησης (ΠΑ) με όλα τα ακαδημαϊκά Ιδρύματα της επικράτειας, δημιουργώντας μία ενιαία βάση θέσεων πρακτικής άσκησης οι οποίες είναι διαθέσιμες προς επιλογή στα Ιδρύματα.

Παράλληλα προσφέρει σφαιρική ενημέρωση σε θέματα που άπτονται της αγοράς εργασίας και των πρώτων βημάτων των φοιτητών σε αυτή.



#### Ποιους αφορά

- Τους φορείς (ιδιωτικούς, δημόσιους, ΜΚΟ κλη) που μπορούν να παρέχουν θέσεις ΠΑ
- Τα όργανα των ακαδημαϊκών Ιδρυμάτων που έχουν αναλάβει το συντονισμό της ΠΑ
- Τους φοιτητές που έχουν δικαίωμα να εκτελέσουν ΠΑ βάσει του προγράμματος σπουδών της σχολής τους

Εγγραφή / Είσοδος

Συχνές Ερωτήσεις

Επικοινωνία

Ενημερωτικό  
Video

# Κωδικός ΑΤΛΑ \_ Τοποθέτηση φοιτητή-τριας

Horde :: Log in | Πώς να ξεκινήσω την Πρακτική | Σύστημα Κεντρικής Υποστήριξης

<https://submit-atlas.grnet.gr/Secure/InternshipOffices/SearchPositions.aspx>

**Φίλτρα Αναζήτησης**

Κωδικός Θέσης:	Χώρα:	-- αδιάφορο --	Φορέας Υποδοχής:
Τίτλος:	Περιφερειακή ενότητα:	-- αδιάφορο --	ΑΦΜ Φορέα Υποδοχής:
Τμήμα:	Καλλικρατικός Δήμος:	-- αδιάφορο --	Ημ/νία δημοσίευσης:
Θέσεις για όλα τα Τμήματα:	Φυσικό αντικείμενο:	-- αδιάφορο --	

Αναζήτηση | Εξαγωγή σε Excel

Ημ/νία Δημοσίευσης	Κωδικός	Αντικείμενο Θέσης	Τίτλος	Φορέας Υποδοχής	Χώρα	Επίπεδο Θέσης	Ενέργειες
18/02/2018	140263	Άλλα Ανθρώπινο Δυναμικό Βοηθητικό προσωπικό Εξυπηρέτηση πελατών	Εξυπηρέτηση πελατών στον τομέα του ισποπλοικού τουρισμού	ΣΤΕΦΑΝΟΣ ΣΩΤΗΡΙΟΥ ΤΟΥ ΣΩΤΗΡΙΟΥ ΣΤΕΦΑΝΟΣ ΣΩΤΗΡΙΟΥ stefsoatriou@hotmail.com Τηλ.: 2421041769 ΑΦΜ: 136831392	Ελλάδα ΒΟΛΟΥ ΜΑΓΝΗΣΙΑΣ	1	Προδημοσίευση
16/02/2018	140196	Οικονομικά	ΟΙΚΟΝΟΜΟΛΟΓΟΣ	ΔΗΜΟΣ ΒΟΛΟΥ ΡΑΠΤΗ ΠΑΝΑΓΙΩΤΑ p.rapti@volos.gr Τηλ.: 2421028517 ΑΦΜ: 997898793	Ελλάδα ΒΟΛΟΥ ΜΑΓΝΗΣΙΑΣ	5	Προδημοσίευση
16/02/2018	140200	Μηχανικός	ΒΟΗΘΟΣ ΗΛΕΚΤΡΟΛΟΓΟΣ ΜΗΧΑΝΙΚΟΣ	ΗΛΜΕΚΑ ΑΝΩΝΥΜΗ ΤΕΧΝΙΚΗ ΟΙΚΟΔΟΜΙΚΗ & ΕΜΠΟΡΙΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ ΚΑΝΑΒΟΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ info@hlmeka.gr Τηλ.: 2102484528 ΑΦΜ: 999215160	Ελλάδα ΑΧΑΡΝΩΝ ΑΤΤΙΚΗΣ	1	Προδημοσίευση
16/02/2018	140201	Οικονομικά	ΟΙΚΟΝΟΜΟΛΟΓΟΣ	ΚΤΕΛ ΤΡΙΚΑΛΩΝ ΑΝΩΝΥΜΗ ΜΕΤΑΦΟΡΙΚΗ, ΤΟΥΡΙΣΤΙΚΗ ΚΑΙ ΕΜΠΟΡΙΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ ΤΣΟΛΑΣ ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ kteltrik@trk.forthnet.gr Τηλ.: 2431073134 ΑΦΜ: 097309881	Ελλάδα ΤΡΙΚΑΛΩΝ ΤΡΙΚΑΛΩΝ	1	Προδημοσίευση
16/02/2018	140229	Έρευνα και ανάπτυξη	ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΜΟΣ ΑΙΣΘΗΤΗΡΩΝ ΚΑΙ ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΩΝ ΑΝΑΓΝΩΣΗΣ	EUROPEAN SENSOR SYSTEMS S.A. ΕΜΗΜΑΝΟΥΛΑ ΖΕΡΒΑΚΗΣ zervakis@esenssys.com Τηλ.: 2162000500 ΑΦΜ: 997671168	Ελλάδα ΚΡΩΠΙΑΣ ΑΤΤΙΚΗΣ	1	Προδημοσίευση
16/02/2018	140249	Εξυπηρέτηση πελατών Έρευνα και ανάπτυξη	Τεχνικός Δικτύων και Η/Υ	Creative Minds Μονοπρόσωπη ΕΠΕ ΝΙΚΟΛΑΟΣ ΑΡΜΟΝΙΔΗΣ n.armonis@hellasdigital.gr	Ελλάδα ΓΛΥΦΑΔΑΣ	1	Προδημοσίευση

Συμφωνία με φορέα



# Πότε είμαι έτοιμος-η να ξεκινήσω Πρακτική Άσκηση?

---

Όταν έχετε:

1. Ενημερωθεί για την Πρακτική ΕΣΠΑ.
2. Κάνει Αίτηση Εκδήλωσης Ενδιαφέροντος & Αίτηση Εγγραφής.
3. Στείλει όλα τα απαραίτητα έγγραφα.
4. Συμπληρώσει την Καρτέλα Πρακτικής – Απαραίτητα με κωδικό θέσης ΑΤΛΑΝΤΑ.
5. Συμπληρώσει το Απογραφικό Δελτίο Εισόδου.
6. **Τη Σύμβαση υπογεγραμμένη στα χέρια σας & την Έναρξη από το φορέα όπως αναρτάται ΕΡΓΑΝΗ**

# Σημαντικές πληροφορίες

ΑΤΛΑΣ (η διαχείριση του ΑΤΛΑΝΤΑ δε γίνεται από το Γραφείο Π.Α., αλλά από τα γραφεία του ΑΤΛΑΝΤΑ τηλ:2152157860)

Λογαριασμός τράπεζας (**μοναδικός δικαιούχος ή πρώτο όνομα**)

Έξοδα ταχυμεταφορών (επιβαρύνουν το φοιτητή/τρια)

Ακύρωση Πρακτικής Άσκησης (πριν υπογραφούν οι συμβάσεις, ενημερώνω φορέα και Γραφείο Π.Α.)

Η Π.Α. σε δομές του Π.Θ. δεν ενδείκνυται

Οι φοιτητές πληρώνονται μετά την ολοκλήρωση της Π.Α. όπως προβλέπεται στη θεσμοθέτηση

# Σημαντικές πληροφορίες

Αμειβόμενη Πρακτική Άσκηση **δεν κάνουν**:

- δημόσιοι υπάλληλοι
- ένστολοι
- όσοι έχουν εξαρτημένη εργασία

Δεν μπορεί να πραγματοποιηθεί πρακτική στον ίδιο φορέα που ταυτόχρονα εργάζεστε (αν)

Δεν μπορείτε ταυτόχρονα με την πρακτική να έχετε ταμείο ανεργίας

# Προσοχή

---

- ✓ Η **σύμβαση** να εκτυπώνεται σε 4 αντίτυπα εμπρός – πίσω. Δεν επιτρέπεται η χρήση διορθωτικού και η συμπλήρωση των πεδίων ΑΔΑ και Ημερομηνία. Σε διαφορετική περίπτωση η σύμβαση καθίσταται **ΑΚΥΡΗ**. «Εργοδότης» είναι η Επιτροπή Ερευνών του Π.Θ.

# ΠΡΟΣΟΧΗ

Αίτηση εκδήλωσης ενδιαφέροντος – από

**27/11/2023 ώρα 8.00 έως 4/12/2023 ώρα 23.00**

Είναι το όνομά μου στην ανακοίνωση αποτελεσμάτων?  
αν ναι, ακολουθώ τα στάδια-διαδικασία

➤ Ενδείκνυται από τώρα :

- α) συλλογή των απαραίτητων δικαιολογητικών
- β) αναζήτηση φορέα (ΑΤΛΑ, ΕΡΓΑΝΗ)

# Προσοχή

---

Προσοχή στις **ΠΡΟΘΕΣΜΙΕΣ** διαφορετικά χάνετε την πρακτική άσκηση.

- Μόνο στην περίπτωση της Καρτέλας Πρακτικής μεταφέρεστε επόμενο δίμηνο

Θα βγαίνει ανακοίνωση για τις προθεσμίες της Καρτέλας Πρακτικής

# Σημαντικές πληροφορίες

---

Ελέγχω το **email** μου τακτικά

Παρακολουθώ τις **ανακοινώσεις** στα ακόλουθα site:

Ιστοσελίδα Τμήματος

Γραφείο Πρακτικής Άσκησης Παν. Θεσσαλίας

Ευχαριστώ για την Προσοχή  
σας

---



ΓΡΑΦΕΙΟ  
ΠΡΑΚΤΙΚΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ  
ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟΥ  
ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ