



**ΕΛΛΗΝΙΚΟ ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ**

---

**ΓΡΑΦΕΙΟ ΠΡΑΚΤΙΚΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ**

**Κανονισμός Λειτουργίας της Πρακτικής Άσκησης των  
Τμημάτων του Πανεπιστημίου**

**ΗΡΑΚΛΕΙΟ ΟΚΤΩΒΡΙΟΣ 2021**

## ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Η Πρακτική Άσκηση αποτελεί σημαντική εκπαιδευτική διαδικασία των προγραμμάτων σπουδών όλων των Τμημάτων του ΕΛΜΕΠΑ με μεγάλη σπουδαιότητα καθώς φέρνει σε άμεση επαφή τους φοιτητές με τον εργασιακό χώρο, συνδέοντας την εκπαίδευση με τους παραγωγικούς φορείς. Πραγματοποιείται σε επιλεγμένες επιχειρήσεις και οργανισμούς του Ιδιωτικού ή Δημόσιου Τομέα που δραστηριοποιούνται σε αντικείμενα συναφή με τον επιστημονικό προσανατολισμό κάθε Τμήματος και διαθέτουν το κατάλληλο προσωπικό (πτυχιούχο ΑΕΙ συναφούς ειδικότητας) για την επίβλεψη των φοιτητών.

Κύριοι στόχοι της πρακτικής άσκησης είναι:

- Η απόκτηση μιας πρώτης εμπειρίας σχετικής με το επάγγελμα, ή/και η επαγγελματική ένταξη στον ίδιο ή σε παρόμοιο φορέα.
- Η εξοικείωση των φοιτητών με το εργασιακό περιβάλλον, τις απαιτήσεις του επαγγέλματος, τις εργασιακές σχέσεις και το ύψος των απολαβών.
- Η ουσιαστική αφομοίωση της επιστημονικής γνώσης μέσα από τη διαδικασία της ποιοτικής επαγγελματικής επιστημονικής εξάσκησης, η ανάδειξη των δεξιοτήτων των ασκούμενων και η ανάπτυξη επαγγελματικής συνείδησης.
- Η κατάλληλη προετοιμασία των φοιτητών για επιτυχή μελλοντική επαγγελματική αποκατάσταση.
- Η δικτύωση και συνεργασία με την αγορά εργασίας.

Η πρακτική άσκηση είναι αμειβόμενη και εποπτευόμενη και στο διάστημα αυτό ο φοιτητής εντάσσεται πλήρως στις συνθήκες εργασίας του φορέα απασχόλησης με πολλαπλά αμοιβαία οφέλη. Οι εμπειρίες που αποκτούν οι φοιτητές μέσα από την πρακτική άσκηση, αποτελούν σημαντικό εφόδιο για την επαγγελματική τους σταδιοδρομία και διευκολύνουν την ένταξή τους στο παραγωγικό σύστημα της Χώρας, μετά την αποφοίτηση.

Από την άλλη, ο θεσμός της πρακτικής άσκησης, δίνει την ευκαιρία στους φορείς να απασχολήσουν άρτια και πρόσφατα καταρτισμένο ανθρώπινο δυναμικό και παράλληλα να αποκτήσουν το πολύ σημαντικό προνόμιο των ασφαλών επιλογών για τη μελλοντική τους στελέχωση.

## ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΠΡΑΚΤΙΚΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ

### Διάρκεια - Προϋποθέσεις

Η διάρκεια της Πρακτικής Άσκησης και οι προϋποθέσεις για την έναρξη ορίζονται από τη Συνέλευση κάθε Τμήματος, με γνώμονα τις υποχρεώσεις σπουδών των φοιτητών και τα αντικείμενα της Πρακτικής Άσκησης. Η διάρκεια της Πρακτικής Άσκησης αναγράφεται υποχρεωτικά στον Οδηγό Σπουδών του Τμήματος.

Αναλόγως, η περίοδος πραγματοποίησης της Πρακτικής Άσκησης ορίζεται από τη Συνέλευση Τμήματος, η οποία καθορίζει τους ημερολογιακούς μήνες στους οποίους θα πραγματοποιείται η Πρακτική Άσκηση, με γνώμονα τις υποχρεώσεις σπουδών των φοιτητών και τα αντικείμενα της Πρακτικής Άσκησης.

### Επιτροπή Πρακτικής Άσκησης – Επίβλεψη των Ασκούμενων Φοιτητών

Τα θέματα της πρακτικής άσκησης κάθε Τμήματος συντονίζονται από την Επιτροπή Πρακτικής Άσκησης στην οποία συμμετέχουν τρία μέλη του εκπαιδευτικού προσωπικού. Η επιτροπή μεριμνά:

- Για την αναζήτηση νέων θέσεων πρακτικής άσκησης.

- Για την αξιολόγηση της καταλληλότητας των χώρων εργασίας στους οποίους πρόκειται να πραγματοποιηθεί η πρακτική άσκηση.
- Για την επιλογή των φοιτητών που πληρούν τις προϋποθέσεις και την κατανομή τους σε θέσεις πρακτικής άσκησης.
- Για τον ορισμό επόπτη εκπαιδευτικού και επιβλέποντα από τον φορέα απασχόλησης.
- Για θέματα οργάνωσης της πρακτικής άσκησης των φοιτητών.

Κατά τη διάρκεια της πρακτικής άσκησης κάθε φοιτητής επιβλέπεται από δύο υπευθύνους, τον επόπτη εκπαιδευτικό, τον οποίο ορίζει η Επιτροπή Πρακτικής Άσκησης του Τμήματος και τον επιβλέποντα από το φορέα απασχόλησης (εργασιακά υπεύθυνος), τον οποίο προτείνει η διοίκηση του φορέα απασχόλησης και εγκρίνει η Επιτροπή Πρακτικής Άσκησης.

Ο επόπτης εκπαιδευτικός είναι μέλος του Εκπαιδευτικού Προσωπικού του Τμήματος και εκτελεί τα καθήκοντά του σύμφωνα με τους κανόνες που διέπουν την πρακτική άσκηση.

Ο εργασιακά υπεύθυνος είναι στέλεχος του φορέα απασχόλησης με πτυχίο συναφούς ειδικότητας και με επαρκή εμπειρία στον εργασιακό χώρο. Έχει την ευθύνη της καθοδήγησης και επίβλεψης του ασκούμενου φοιτητή στον εργασιακό χώρο.

### **Τοποθέτηση Φοιτητών σε Θέσεις Πρακτικής Άσκησης**

Αιτήσεις των φοιτητών για τοποθέτηση σε θέση πρακτικής άσκησης υποβάλλονται τον προηγούμενο από την έναρξη μήνα και τουλάχιστον 15 ημέρες πριν την έναρξη της πρακτικής άσκησης, μετά από σχετική ανακοίνωση.

Ο φοιτητής που εκπληρώνει τις προϋποθέσεις για την έναρξη πρακτικής άσκησης, υποβάλλει στη Γραμματεία του Τμήματος έντυπη ή ηλεκτρονική αίτηση-δήλωση, με την οποία δηλώνει έναν έως τρεις φορείς που έχει επιλέξει. Στους φοιτητές δίνεται η δυνατότητα να προτείνουν οι ίδιοι επιχειρήσεις στις οποίες επιθυμούν να απασχοληθούν, η καταλληλότητα των οποίων αξιολογείται από την Επιτροπή Πρακτικής Άσκησης του Τμήματος.

Η Επιτροπή Πρακτικής Άσκησης του Τμήματος τοποθετεί τους φοιτητές που πληρούν τις προϋποθέσεις σε θέσεις πρακτικής και ορίζει για κάθε φοιτητή τον επόπτη εκπαιδευτικό και τον επιβλέποντα από τον φορέα απασχόλησης.

Μετά την ανακοίνωση των αποτελεσμάτων, οι δυνητικά δικαιούχοι φοιτητές έχουν δικαίωμα ένστασης επί των αποτελεσμάτων εντός 5 εργάσιμων ημερών η οποία κατατίθεται στη Γραμματεία του Τμήματός τους. Η Συνέλευση του Τμήματος εξετάζει το αίτημα και αποφασίζει για την ένταξη του φοιτητή σε θέση πρακτικής άσκησης.

### **Κριτήρια Επιλογής Φοιτητών για Επιδότηση από το Έργο ΕΣΠΑ**

Σε περίπτωση που ο αριθμός αιτήσεων είναι μεγαλύτερος από τον αριθμό των διαθέσιμων θέσεων ανά Τμήμα, η επιλογή και τοποθέτηση των φοιτητών σε θέσεις πρακτικής άσκησης γίνεται ως εξής:

1. Οι φοιτητές ΑΜΕΑ τοποθετούνται κατά προτεραιότητα.
2. Για την κάλυψη των υπόλοιπων θέσεων χρησιμοποιούνται τα ακόλουθα κριτήρια επιλογής φοιτητών:
  - Μέσος όρος βαθμολογίας (Βαθμός X 10 μόρια)
  - Εξάμηνο Σπουδών

Εξάμηνο Σπουδών	8ο	9ο	10ο	11ο	12ο	>
Μόρια	100	90	80	75	70	65

Σε περίπτωση ισοβαθμίας, εφόσον υπάρχουν διαθέσιμες θέσεις, εντάσσονται όλοι οι ισοβαθμούντες φοιτητές. Διαφορετικά χρησιμοποιούνται επιπλέον κριτήρια όπως:

- Προσωπική συνέντευξη από τον συνεργαζόμενο φορέα (εφόσον υπάρχει).
- Τυχόν ειδικές απαιτήσεις της θέσης (ξένη γλώσσα, χρήση Η/Υ κλπ).
- Η οικονομική και οικογενειακή κατάσταση του φοιτητή κλπ.

## ΦΟΙΤΗΤΕΣ

### Βασικές Υποχρεώσεις και Δικαιώματα των Ασκούμενων Φοιτητών

Οι φοιτητές αμέσως μετά την τοποθέτηση πρέπει να προσέλθουν στη Γραμματεία του Τμήματος για ενημέρωση και παραλαβή των απαραίτητων προς συμπλήρωση εντύπων από τους ίδιους και τον φορέα, φροντίζουν δε για την έγκαιρη επιστροφή των συμπληρωμένων εντύπων.

Ο ασκούμενος στο χώρο εργασίας είναι υποχρεωμένος να ακολουθεί τους κανονισμούς ασφαλείας και εργασίας καθώς και κάθε άλλη ρύθμιση που ισχύει για το προσωπικό του φορέα απασχόλησης. Οφείλει να προσέρχεται ανελλιπώς στον χώρο εργασίας, να ακολουθεί το κανονικό ωράριο λειτουργίας της επιχείρησης και να συμμετέχει ενεργά στην εκτέλεση των εργασιών που του έχουν ανατεθεί.

Για οποιοδήποτε πρόβλημα παρουσιαστεί στο χώρο εργασίας οι ασκούμενοι φοιτητές οφείλουν να ενημερώσουν άμεσα τόσο τον επόπτη, όσο και το Γραφείο Πρακτικής Άσκησης ζητώντας συνδρομή για την επίλυσή του.

Σε περίπτωση που υπάρχει σοβαρός λόγος για διακοπή της πρακτικής άσκησης, οφείλουν να προσκομίσουν έγκαιρα στο Γραφείο Πρακτικής Άσκησης το συμπληρωμένο από το φορέα έντυπο μη ολοκλήρωσης. Ο φοιτητής επανατοποθετείται σε επόμενη περίοδο για τη συμπλήρωση του υπολοίπου χρόνου της πρακτικής άσκησης.

Για αυθαίρετες απουσίες ή παράβαση των κανονισμών του εργασιακού χώρου, ενημερώνεται σχετικά το Γραφείο Πρακτικής Άσκησης και το Τμήμα, μέσω του επόπτη εκπαιδευτικού, προκειμένου να υπάρξει συμμόρφωση. Σε περίπτωση υποτροπής του ασκούμενου διακόπτεται η πρακτική άσκηση και τότε ο φοιτητής υποχρεούται να επαναλάβει σε επόμενη περίοδο τη διαδικασία τοποθέτησης σε νέα θέση, για τη συμπλήρωση του υπολοίπου χρόνου.

Οι φοιτητές κατά τη διάρκεια της πρακτικής τους άσκησης εκτός από την αποζημίωση και την ασφάλιση κατά επαγγελματικού κινδύνου δεν αποκτούν κανένα άλλο δικαίωμα εργασιακής ή συνταξιοδοτικής μορφής.

Κάθε ασκούμενος φοιτητής υποχρεούται να συμπληρώνει ειδικό Έντυπο Ημερολόγιο στο οποίο καταγράφει την καθημερινή του απασχόληση και περιγράφει συνοπτικά τις δραστηριότητες της παραγωγικής διαδικασίας στις οποίες συμμετείχε. Το ημερολόγιο ελέγχεται και υπογράφεται σε εβδομαδιαία βάση από τον εργασιακά υπεύθυνο.

Κατά τη διάρκεια της Πρακτικής Άσκησης, ο ασκούμενος δικαιούται αδειάς μίας (1) ημέρας ανά μήνα Πρακτικής Άσκησης.

Με τη λήξη της εξάσκησης, ο φοιτητής οφείλει να συντάξει και παραδώσει την Τελική Έκθεση Πρακτικής Άσκησης, σύμφωνα με το πρότυπο του Γραφείου Πρακτικής Άσκησης.

Επίσης, συμπληρώνει και παραδίδει το ειδικό Έντυπο Αξιολόγησης του προγράμματος πρακτικής από τον φοιτητή.

Η προσκόμιση των παραπάνω εντύπων είναι απαραίτητη προϋπόθεση για την επικύρωση της επιτυχούς ολοκλήρωσης της πρακτικής άσκησης.

### **Αποζημίωση κατά την Πρακτική Άσκηση**

Η πρακτική άσκηση είναι αμειβόμενη και η αποζημίωση του φοιτητή καταβάλλεται μετά την ολοκλήρωση της εξάσκησης. Το ύψος της αποζημίωσης καθορίζεται κάθε φορά ανάλογα με τις διαθέσιμες πηγές χρηματοδότησης (τακτικός προϋπολογισμός, προγράμματα ΕΣΠΑ ή άλλες πηγές π.χ. φορέας υποδοχής). Οι φοιτητές κατά τη διάρκεια της Πρακτικής τους Άσκησης, εκτός από το δικαίωμα αποζημίωσης και ασφάλισης, δεν αποκτούν κανένα άλλο δικαίωμα εργασιακής ή συνταξιοδοτικής μορφής.

### **Ασφάλιση κατά την Πρακτική Άσκηση**

Κατά τη διάρκεια της πρακτικής άσκησης οι φοιτητές υπάγονται υποχρεωτικά στην ασφάλιση του ΕΦΚΑ (π. ΙΚΑ) κατά του κινδύνου ατυχήματος. Η ασφαλιστική εισφορά του ασκούμενου ανέρχεται σε ποσοστό 1 % επί του Τ.Η. της 12ης ασφαλιστικής κλάσης του ΕΦΚΑ (π. ΙΚΑ) και βαρύνει εξ' ολοκλήρου τον εργοδότη (τακτικός προϋπολογισμός, προγράμματα ΕΣΠΑ ή άλλες πηγές π.χ. φορέας υποδοχής). Στην περίπτωση φοιτητών ΑμεΑ, κατά τη διάρκεια της πρακτικής άσκησης δε διακόπτεται το επίδομα που λαμβάνουν λόγω της αναπηρίας τους. Με αυτό τον τρόπο δεν καταστρατηγείται η αρχή της ισότητας ευκαιριών.

### **ΣΥΝΕΡΓΑΖΟΜΕΝΟΙ ΦΟΡΕΙΣ ΠΡΑΚΤΙΚΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ**

Η πρακτική άσκηση πραγματοποιείται σε επιλεγμένους οργανισμούς και επιχειρήσεις του Δημόσιου ή Ιδιωτικού τομέα που δραστηριοποιούνται σε γνωστικά αντικείμενα συναφή με τον επιστημονικό προσανατολισμό κάθε Τμήματος.

Το Γραφείο Πρακτικής Άσκησης του ΕΛΜΕΠΑ συντονίζει τις δραστηριότητες εξασφάλισης νέων συνεργασιών και μεριμνά για την εξεύρεση θέσεων πρακτικής άσκησης για τους φοιτητές του Ιδρύματος, σε άμεση συνεργασία με τα Τμήματα. Το Γραφείο Πρακτικής Άσκησης ενημερώνει για την πρόταση συνεργασίας το αντίστοιχο Τμήμα και εφόσον αυτό την εγκρίνει, καταχωρεί τα στοιχεία του φορέα στη βάση δεδομένων του Γραφείου Πρακτικής Άσκησης του Ιδρύματος.

Τα κύρια κριτήρια αξιολόγησης των φορέων που συμμετέχουν για πρώτη φορά στο πρόγραμμα πρακτικής άσκησης είναι:

- Αντικείμενο απασχόλησης συναφές με αυτό των Τμημάτων του Ιδρύματος.
- Επάρκεια υποδομής και στελέχωσης σε επιστημονικό και λοιπό προσωπικό.
- Δυνατότητα / προοπτική προσφοράς μόνιμης ή μερικής απασχόλησης του ασκούμενου μετά το τέλος της πρακτικής άσκησης.

Προκειμένου για εταιρίες ή οργανισμούς που έχουν απασχολήσει στο παρελθόν φοιτητές πρακτικής άσκησης του Ιδρύματος λαμβάνεται επιπλέον υπόψη ο βαθμός ανταπόκρισης στις προηγούμενες συνεργασίες.

### **Βασικές Υποχρεώσεις του Φορέα Απασχόλησης**

Υπογράφει την Ειδική Σύμβαση Εργασίας του φοιτητή με ειδικούς όρους συμμετοχής στο πρόγραμμα.

Προσδιορίζει το ωράριο εργασίας του ασκούμενου το οποίο δεν πρέπει να υπερβαίνει το νόμιμο ημερησίως.

Έχει την υποχρέωση να συμβάλλει κατά τον καλύτερο δυνατό τρόπο στην αρτιότερη εκπαίδευση των ασκουμένων.

Αναθέτει καθήκοντα σε διάφορους τομείς σχετικούς με το αντικείμενο σπουδών του ασκούμενου και φροντίζει για την τήρηση του αντικειμένου της άσκησης.

Ορίζει τον υπεύθυνο επίβλεψης, ο οποίος είναι απόφοιτος ΑΕΙ, συναφούς ειδικότητας με αυτή των ασκούμενων και με επαρκή εμπειρία στον εργασιακό χώρο.

Ο υπεύθυνος επίβλεψης από το φορέα απασχόλησης έχει την ευθύνη της καθοδήγησης και επίβλεψης του ασκούμενου φοιτητή στον εργασιακό χώρο. Συγκεκριμένα:

- Μέριμνα για τον καθορισμό των αντικειμένων απασχόλησης του ασκούμενου φοιτητή σε συνεργασία με τον επόπτη εκπαιδευτικό.
- Επιβλέπει την πορεία εκπόνησης της πρακτικής άσκησης και την επίδοση των ασκούμενων.
- Συνεργάζεται με τον επόπτη εκπαιδευτικό, για την αποτελεσματικότερη άσκηση των φοιτητών, με βάση τις δυνατότητες του φορέα.
- Ελέγχει και θεωρεί το ημερολόγιο εργασιών του φοιτητή.
- Συμπληρώνει και αποστέλλει στο Τμήμα βεβαίωση ολοκλήρωσης της πρακτικής άσκησης.

Σε περιπτώσεις που η διοίκηση του φορέα απασχόλησης δεν ακολουθεί σε γενικές γραμμές το πρόγραμμα απασχόλησης των ασκούμενων ή τους ετεροαπασχολεί, είναι δυνατόν, ύστερα από απόφαση της Επιτροπής Πρακτικής Άσκησης Τμήματος, να διακοπεί η άσκηση στο συγκεκριμένο εργασιακό χώρο. Το Γραφείο Πρακτικής Άσκησης μεριμνά, ώστε να βρεθούν κατά προτεραιότητα νέες θέσεις για τους φοιτητές που διέκοψαν την άσκηση. Στη νέα θέση πραγματοποιείται Πρακτική Άσκηση μόνο για το διάστημα που υπολείπεται.

### **ΕΠΟΠΤΕΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΙ**

Επόπτες εκπαιδευτικοί μπορεί να είναι όλα τα μέλη εκπαιδευτικού προσωπικού κάθε Τμήματος. Οι φοιτητές κατανέμονται στους επόπτες εκπαιδευτικούς από την Επιτροπή Πρακτικής Άσκησης του Τμήματός τους.

#### **Βασικές Υποχρεώσεις του Επόπτη Εκπαιδευτικού**

- Ενημερώνεται για τους φοιτητές που επιβλέπει και τις υποχρεώσεις που αναλαμβάνει.
- Παρακολουθεί το βαθμό ανταπόκρισης του φορέα και του φοιτητή στις υποχρεώσεις τους με προσωπική επικοινωνία (επισκέψεις στους χώρους άσκησης, τηλεφωνικά, με ηλεκτρονικό ταχυδρομείο).
- Συνεργάζεται με το φοιτητή και τον εργασιακά υπεύθυνο για την καλύτερη εκπαίδευση του φοιτητή και την επίλυση τυχόν προβλημάτων που προκύπτουν, σε συνεργασία με το Γραφείο Πρακτικής Άσκησης.
- Ελέγχει και θεωρεί το ημερολόγιο του φοιτητή.

#### **Αξιολόγηση της Πρακτικής Άσκησης του Φοιτητή**

Η επίδοση του φοιτητή αξιολογείται από την Επιτροπή Πρακτικής Άσκησης, η οποία συνεκτιμά:

- Την αξιολόγηση από το στέλεχος του φορέα και τον υπεύθυνο επόπτη.
- Την πληρότητα της συμπλήρωσης του Έντυπου Ημερολόγιου.

- Την Τελική Έκθεση Πρακτικής Άσκησης, από άποψη αρτιότητας και ποιότητας.

Η Επιτροπή αποφασίζει και προτείνει στον Πρόεδρο του Τμήματος για την αποδοχή ή την απόρριψη της πρακτικής άσκησης.

#### **ΓΡΑΦΕΙΟ ΠΡΑΚΤΙΚΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ ΕΛΛΗΝΙΚΟΥ ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΟΥ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟΥ**

Το Γραφείο Πρακτικής Άσκησης παρέχει επιστημονική, διοικητική και τεχνική υποστήριξη στο θεσμό της πρακτικής άσκησης, σε άμεση συνεργασία με τα Τμήματα. Έχει την ευθύνη, μεταξύ άλλων, για την ενημέρωση και εξυπηρέτηση των ενδιαφερόμενων φοιτητών, επιχειρήσεων και εποπτών, τη διάχυση πληροφοριών σχετικών με την πρακτική άσκηση στο Ίδρυμα, την εξασφάλιση θέσεων για τους φοιτητές όλων των Τμημάτων και την προβολή του θεσμού. Όλες οι προσφερόμενες υπηρεσίες και δράσεις του Γραφείου Πρακτικής Άσκησης έχουν ως στόχο την ολοκληρωμένη υποστήριξη και εξυπηρέτηση των φοιτητών του Ιδρύματος, έτσι ώστε η εκπόνηση της πρακτικής τους άσκησης να είναι αποτελεσματικότερη και ποιοτικότερη.

#### **ΚΑΤΑΚΛΕΙΔΑ**

Το Γραφείο Πρακτικής Άσκησης εξασφαλίζει ίσες ευκαιρίες πρόσβασης σε όλους τους φοιτητές, ανεξαρτήτως φύλου, καταγωγής ή άλλων προσωπικών δεδομένων.

Τα στοιχεία που καταχωρούνται στις βάσεις δεδομένων του Γραφείου Πρακτικής Άσκησης, είναι αυστηρά προσωπικά, δεν γνωστοποιούνται και δεν χρησιμοποιούνται από τρίτους.

Το παρόν κείμενο εγκρίνεται από τη Συνέλευση των Τμημάτων και αποτελεί τον ενιαίο Κανονισμό Λειτουργίας της πρακτικής άσκησης του Πανεπιστημίου.

Αντικαθιστά οποιοδήποτε άλλο κείμενο ή απόφαση που αφορά τις υποχρεώσεις τα δικαιώματα και τις διαδικασίες αξιολόγησης των εμπλεκόμενων στο πρόγραμμα πρακτικής άσκησης.