



**ΤΜΗΜΑ** Αγροτικής Ανάπτυξης, Αγροδιατροφής και Διαχείρισης Φυσικών Πόρων  
**ΣΧΟΛΗ** ΑΓΡΟΤΙΚΗΣ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ, ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ ΚΑΙ ΔΕΙΦΟΡΙΑΣ  
**ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΟΣ ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ:** Βραχόπουλος Μιχαήλ  
**Email:** mgrvrachop@uoa.gr

**ΠΡΟΣΚΛΗΣΗ ΕΚΔΗΛΩΣΗΣ ΕΝΔΙΑΦΕΡΟΝΤΟΣ ΠΡΟΠΤΥΧΙΑΚΩΝ ΦΟΙΤΗΤΩΝ/ΤΡΙΩΝ ΤΜΗΜΑΤΟΣ**  
Αγροτικής Ανάπτυξης, Αγροδιατροφής και Διαχείρισης Φυσικών Πόρων  
**ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΡΑΓΜΑΤΟΠΟΙΗΣΗ ΠΡΑΚΤΙΚΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ**

Στο πλαίσιο της Πράξης με τίτλο «Πρακτική Άσκηση ΕΚΠΑ ακ. ετών 2022-2023 & 2023-2024» με Κωδικό ΟΠΣ 6004512 στο Πρόγραμμα «Ανθρώπινο Δυναμικό και Κοινωνική Συνοχή 2021-2027», ανακοινώνεται η έναρξη νέου κύκλου Πρακτικής Άσκησης Φοιτητών για το Τμήμα Αγροτικής Ανάπτυξης, Αγροδιατροφής και Διαχείρισης Φυσικών Πόρων και καλούνται οι ενδιαφερόμενοι προπτυχιακοί φοιτητές να εκδηλώσουν το ενδιαφέρον τους υποβάλλοντας σχετική αίτηση.

Για το Τμήμα Αγροτικής Ανάπτυξης, Αγροδιατροφής και Διαχείρισης Φυσικών Πόρων υπάρχουν 36 διαθέσιμες θέσεις για πραγματοποίηση Πρακτικής Άσκησης (κωδικός μαθήματος : 33609). Η έναρξη της δίμηνης πρακτικής άσκησης μπορεί να είναι εντός του διαστήματος από 1/3/2024 έως 31/10/2024.

Διάρκεια υποβολής ηλεκτρονικών αιτήσεων από 22/1/2024 έως 9/2/2024 και ώρα 23:59. Όσες αιτήσεις είναι εκπρόθεσμες θα απορρίπτονται.

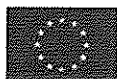
**I. ΠΡΟΫΠΟΘΕΣΕΙΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ-ΚΡΙΤΗΡΙΑ ΕΠΙΛΟΓΗΣ**

Στο Προπτυχιακό Πρόγραμμα Σπουδών, δικαίωμα υποβολής αίτησης έχουν οι φοιτητές/τριες που πληρούν τα ακόλουθα κριτήρια (προϋποθέσεις συμμετοχής, που καταδεικνύουν και τα κριτήρια αποκλεισμού):

- έχουν συμπληρώσει δύο ακαδημαϊκά έτη σπουδών (να διανύουν το δωδέκατο ή μεγαλύτερο)
- έχουν παρακολουθήσει επιτυχώς 20 μαθήματα (είτε υποχρεωτικά, είτε επιλογής)..

Τα κριτήρια επιλογής των φοιτητών για την πρακτική άσκηση με σειρά όπως αυτά έχουν οριστεί από την Γ.Σ. του Τμήματος 12/19-7-2022, εμφανίζονται παρακάτω:

Πίνακας 1: Ατομικό Δελτίο Αξιολόγησης Φοιτητή/τριας			
	Περιγραφή Κριτηρίου		Μοριοδότηση
1 <sup>ο</sup> Κριτήριο	Μέσος όρος βαθμολογίας με επιτυχή εξέταση (50%)	Μέσος όρος βαθμολογίας * 5	Μέγιστη βαθμολογία κριτηρίου: 50 Ελάχιστη βαθμολογία κριτηρίου 25 Παράδειγμα: 10*5=50, 5*5=25
2 <sup>ο</sup> Κριτήριο	Αριθμός μαθημάτων με επιτυχή εξέταση (15%)	<20	Κριτήριο αποκλεισμού
		20 - 24	10



	Μέγιστη βαθμολογία 15	≥25	15
3°Κριτήριο	Εξάμηνο φοίτησης (15%) Μέγιστη βαθμολογία 15	≤5°	Κριτήριο αποκλεισμού
		6° – 8°	15
		≥9°	10
4°Κριτήριο	Κοινωνικά (20%) Μέλος πολύτεκνης ή τρίτεκνης ή μονογονεϊκής οικογένειας ή ορφανός/η ή λόγω προβλημάτων υγείας του/ης ιδίου/ας	Πολύτεκνη οικογένεια ⇒ 20 Τρίτεκνη οικογένεια ⇒ 15 Ορφανός από 1 γονέα ⇒ 15 Ορφανός από 2 γονείς ⇒ 20 Μονογονεϊκή οικογένεια ⇒ 15 Αναπηρία με ποσοστό τουλάχιστον 50%, ή παθήσεις που αναφέρονται στο παράρτημα της υπ' αρ. Φ.151/17897/Β6/2014 (Β'358)κοινής υπουργικής απόφασης, όπως εκάστοτε ισχύει ⇒ 20 Μέγιστη Βαθμολογία Κριτηρίου: 20	
Μέγιστη βαθμολογία		100,00	

Σε περίπτωση ισοβαθμίας στον τελικό βαθμό αξιολόγησης προηγείται στον 'Πίνακα Επιλογής Πρακτικής Άσκησης' ο/η φοιτητής/τρια με τον υψηλότερο μέσο όρο βαθμολογίας. Σε περίπτωση εκ νέου ισοβαθμίας προηγείται στον 'Πίνακα Επιλογής Πρακτικής Άσκησης' ο/η φοιτητής/τρια με τον υψηλότερο βαθμό στο 2° κριτήριο. Σε περίπτωση εκ νέου ισοβαθμίας προηγείται στον 'Πίνακα Επιλογής Πρακτικής Άσκησης' ο/η φοιτητής/τρια με τον υψηλότερο βαθμό στο 3° κριτήριο. Σε περίπτωση εκ νέου ισοβαθμίας πραγματοποιείται κλήρωση.

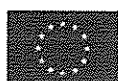
## II. ΕΓΓΡΑΦΑ ΥΠΟΒΟΛΗΣ

Αρχικά υποβάλλεται ηλεκτρονικά η Αίτηση Εκδήλωσης Ενδιαφέροντος, στην παρακάτω διεύθυνση <https://eprotocol.uoa.gr/cases/students/> με κοινοποίηση στο e-mail του Γραφείου Πρακτικής Άσκησης [grapasevripos@uoa.gr](mailto:grapasevripos@uoa.gr)

(Από τη λίστα των υπηρεσιών, επιλέγετε το "15. Αίτηση για συμμετοχή στην Πρακτική Άσκηση" και με ΠΡΟΣΟΧΗ επιλέγετε την γραμματεία του Τμήματος Αγροτικής Ανάπτυξης, Αγροδιατροφής και Διαχείρισης Φυσικών Πόρων).

**Βήματα υποβολής της αίτησης:**

- <https://eprotocol.uoa.gr/cases/students/>
- Επιλέγετε πάνω δεξιά σύνδεση
- Σύνδεση με τους κωδικούς taxisnet ή με τον ακαδημαϊκό σας λογαριασμό
- Επιλέγετε "αιτήσεις"
- Επιλέγετε "νέα αίτηση"
- Επιλέγετε -> 15. Αίτηση για συμμετοχή στην Πρακτική Άσκηση
- Προς: (ΕΠΙΛΕΞΤΕ ΓΡΑΜΜΑΤΕΙΑ Τμήματος Αγροτικής Ανάπτυξης, Αγροδιατροφής και Διαχείρισης Φυσικών Πόρων από την ΠΑΡΑΚΑΤΩ ΛΙΣΤΑ) Προσοχή! Θα πρέπει να επιλέξετε τη σωστή Γραμματεία του τμήματος όπου ανήκετε
- Εφόσον συμπληρωθούν όλα τα υποχρεωτικά στοιχεία σας παρακαλώ επιλέξετε το Είδος



Με τη συγχρηματοδότηση  
της Ευρωπαϊκής Ένωσης



Πρόγραμμα  
Ανθρώπινο Δυναμικό και  
Κοινωνική Συνοχή

### Πρακτικής \*Δηλαδή ΕΣΠΑ

➤ Παρακαλώ να κάνετε δεκτή την αίτηση μου για \* ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ ΜΕΣΩ ΕΣΠΑ  
Η αίτηση εκδήλωσης ενδιαφέροντος συνοδεύεται από τα παρακάτω δικαιολογητικά, τα οποία επισυνάπτονται, κατά την διαδικασία της ηλεκτρονικής υποβολής στο φάκελο λοιπά δικαιολογητικά:

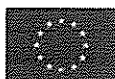
Η αίτηση εκδήλωσης ενδιαφέροντος συνοδεύεται από τα παρακάτω δικαιολογητικά, τα οποία επισυνάπτονται, κατά την διαδικασία της ηλεκτρονικής υποβολής:

1. Αίτηση εκπόνησης Πρακτικής Άσκησης–συνημμένη όπου συμπληρώνονται :
  - a. Τα στοιχεία του φοιτητή/τριας
  - b. Από μία έως τρεις το πολύ επιλογές Φορέων Υποδοχής, συμπληρώνοντας τον κωδικό group στο Σύστημα ATLAS, εάν η θέση έχει αναρτηθεί
2. Υπεύθυνη Δήλωση - συνημμένη
  - a. Συγκατάθεσης (Ο/η φοιτητής/τρια με την υποβολή της αίτησης εκδήλωσης ενδιαφέροντος είτε σε ηλεκτρονική, είτε σε έντυπη μορφή, παρέχει τη ρητή συγκατάθεσή του/της για την τήρηση, συλλογή και επεξεργασία δεδομένων προσωπικού χαρακτήρα, που περιλαμβάνονται στην αίτηση και στα τυχόν συνοποβαλλόμενα με αυτήν έγγραφα, από το ΕΚΠΑ, από το Τμήμα **Αγροτικής Ανάπτυξης, Αγροδιατροφής και Διαχείρισης Φυσικών Πόρων** του ΕΚΠΑ, από τον ΕΛΚΕ του ΕΚΠΑ και από τον/την Επιστημονικό/η Υπεύθυνο/η, προκειμένου να διενεργηθούν όλες οι απαραίτητες ενέργειες για την εκπόνηση της πρακτικής άσκησης).
  - b. ότι έλαβε γνώση ότι μέχρι το πέρας της Πρακτικής Άσκησης δεν δύναται να υποβάλει 'αίτηση περάτωσης σπουδών' ή 'αίτηση ανακήρυξης πτυχιούχου'.
  - c. ότι δεν έχει συμμετάσχει σε 'Πρακτική Άσκηση είτε μέσω του ΕΚΠΑ είτε υπό την αιγίδα άλλου φορέα, με τη φοιτητική του/της ιδιότητα, με χρηματοδότηση ΕΣΠΑ'.
3. Απλή φωτοτυπία ταυτότητας
4. Βιογραφικό σημείωμα, το οποίο ακολουθεί το ενδεικτικό πρότυπο του Europass (<https://europa.eu/europass/el>)
5. Πιστοποιητικό Οικογενειακής Κατάστασης, εφόσον ο φοιτητής/τρια ανήκει σε τρίτεκνη, πολύτεκνη, μονογονεϊκή οικογένεια ή κάποιος από τους γονείς έχει αποβιώσει.
6. Πιστοποιητικό ΑΜΕΑ (εφόσον υπάρχει)

(Όλα τα ανωτέρω συνημμένα δικαιολογητικά, επισυνάπτονται στην επιλογή «Λοιπά Δικαιολογητικά», έχοντας την αντίστοιχη αρίθμηση και ονομασία)

### III. ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΑΙΤΗΣΕΩΝ –ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Μετά την ολοκλήρωση υποβολής των αιτήσεων, πραγματοποιείται αξιολόγηση αυτών από την Επιτροπή Πρακτικής Άσκησης και ανακοινώνονται πίνακες προσωρινών αποτελεσμάτων, τόσο στον ιστότοπο του Τμήματος όσο και στον ιστότοπο του Γραφείου Πρακτικής Άσκησης. **Οι φοιτητές έχουν δικαίωμα να υποβάλουν τεκμηριωμένη ένσταση επί των προσωρινών πινάκων αποτελεσμάτων εντός πέντε εργάσιμων ημερών από την ημερομηνία ανακοίνωσης αυτών.** Μετά την εξέταση των πιθανών ενστάσεων από την Επιτροπή



Με τη συγχρηματοδότηση  
της Ευρωπαϊκής Ένωσης



Πρόγραμμα  
Ανθρώπινο Δυναμικό και  
Κοινωνική Συνοχή

Ενστάσεων του Τμήματος, συντάσσεται το πρακτικό Τελικών αποτελεσμάτων επιλογής το οποίο προωθείται προς την Συνέλευση του Τμήματος. Οι πίνακες οριστικών αποτελεσμάτων που θα εγκριθούν από την Συνέλευση, αναρτώνται τόσο στον Ιστότοπο του Τμήματος όσο και στον ιστότοπο του Γραφείου Πρακτικής Άσκησης.

#### **IV. ΥΨΟΣ ΑΜΟΙΒΗΣ**

Η αποζημίωση των φοιτητών που θα επιλεγούν και θα πραγματοποιήσουν πρακτική άσκηση θα είναι 260€ (διακόσια εξήντα ευρώ), ανά μήνα Πρακτικής Άσκησης πλήρους απασχόλησης ή 130 € (εκατόν τριάντα ευρώ), ανά μήνα Πρακτικής Άσκησης μερικής απασχόλησης,, ποσό στο οποίο περιλαμβάνεται και η ασφάλιση κατά κινδύνου ατυχήματος. Η αποζημίωση και οι ασφαλιστικές εισφορές θα καταβάλλονται από τον Ειδικό Λογαριασμό Κονδυλίων Έρευνας του ΕΚΠΑ, μέσω της πράξης «Πρακτική Άσκηση ΕΚΠΑ ακ. ετών 2022-2023 & 2023-2024» με Κωδικό ΟΠΣ 6004512 στο Πρόγραμμα «Ανθρώπινο Δυναμικό και Κοινωνική Συνοχή 2021-2027»

#### **V. ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΚΑΙ ΩΡΑΡΙΟ ΠΡΑΚΤΙΚΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ**

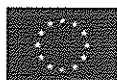
Η Πρακτική Άσκηση δύναται να έχει διάρκεια από δύο μήνες (2) πλήρους απασχόλησης ή τέσσερεις (4) μήνες μερικής απασχόλησης, σύμφωνα με τον παρόντα Κανονισμό και ειδικότερα ως ακολούθως.

Η Πρακτική Άσκηση μπορεί να είναι:

- 2μηνη (πλήρους απασχόλησης), 8 ώρες ημερησίως, εκτός Σαββατοκύριακα, δηλ. συνολικά 40 ώρες εβδομαδιαίως.
- 4μηνη (μερικής απασχόλησης), 4 ώρες την ημέρα, εκτός Σαββατοκύριακα, δηλ. συνολικά 20 ώρες εβδομαδιαίως.
- 4μηνη (μερικής απασχόλησης), 8 ώρες ημερησίως για 2 ημέρες την εβδομάδα και μία ημέρα την εβδομάδα απασχόλησης για 4 ώρες, εκτός από Σαββατοκύριακα, δηλ. συνολικά 20 ώρες εβδομαδιαίως.

#### **VI. ΠΡΟΣΘΕΤΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ**

- Η Πρακτική άσκηση της παρούσας πρόκλησης δηλώνεται ως μάθημα στις δηλώσεις μαθημάτων του εαρινού εξαμήνου 2023-2024 και βαθμολογείται ως μάθημα εξαμήνου από τους Επόπτες
- Απαραίτητη προϋπόθεση για να πραγματοποιήσει ένας φοιτητής πρακτική άσκηση, και να λάβει τη σχετική αποζημίωση είναι: α) να μην έχει συμμετάσχει ξανά στο πρόγραμμα πρακτικής άσκησης ως φοιτητής του ίδιου τμήματος και β) να διατηρεί τη φοιτητική ιδιότητα καθ' όλη τη διάρκεια πραγματοποίησης της πρακτικής άσκησης.
- Η πρακτική άσκηση δύναται να πραγματοποιηθεί σε φορείς υποδοχής του Ιδιωτικού ή και του Δημόσιου τομέα, σε όλη τη χώρα.
- Σε περίπτωση μη κάλυψης των θέσεων την συγκεκριμένη περίοδο, υπάρχει δυνατότητα παράτασης προθεσμίας ή εκ νέου διαδικασία υποβολής αιτήσεων με ορισμό νέας ημερομηνίας προθεσμίας. Σχετική ανακοίνωση θα αναρτηθεί προς ενημέρωση των ενδιαφερομένων τόσο στον Ιστότοπο του Τμήματος, όσο και του Γραφείου Πρακτικής Άσκησης .



Με τη συγχρηματοδότηση  
της Ευρωπαϊκής Ένωσης



Πρόγραμμα  
Ανθρώπινο Δυναμικό και  
Κοινωνική Συνοχή

Οι διαδικασίες που πρέπει να ακολουθήσουν οι φοιτητές, είναι διαθέσιμες και στον ιστότοπο του Γραφείου Πρακτικής Άσκησης (<https://praktiki.uoa.gr/>).

**Πληροφορίες:**

**Ευαγγελία Αντωνίου 2228 0 21812**

**Φανή Λαυρέντη 2228 0 21821**

**e-mail: [grapasevripos@noc.uoa.gr](mailto:grapasevripos@noc.uoa.gr)**

Ο Επιστημονικά Υπεύθυνος



Βραχόπουλος Μιχαήλ



Με τη συγχρηματοδότηση  
της Ευρωπαϊκής Ένωσης



Πρόγραμμα  
Ανθρώπινο Δυναμικό και  
Κοινωνική Συνοχή



**Γραμματεία: Τμήμα** Αγροτικής Ανάπτυξης, Αγροδιατροφής  
και Διαχείρισης Φυσικών Πόρων

**Ταχ. Δ/ση: Συγκρότημα Ευρίπου, Ψαχνά Ευβοίας, 34400**

**Email:** .....

Ψαχνά,.....

### **Στοιχεία Φοιτητή/τριας**

Επώνυμο: .....

Όνομα: .....

Όνομα Πατρός:.....

Έτος γέννησης:.....

Α.Φ.Μ.....ΔΟΥ:.....

ΑΜΚΑ.....

Αρ. Δελτίου Ταυτότητας:.....

Αρ. Μητρώου ΙΚΑ: .....

Δ/ση Κατοικίας: .....

.....Τ.Κ.....

Τηλ. Κιν: .....Email:

.....

Αρ. Μητρώου:.....

Εξαμ. Φοίτησης: .....

Αριθμός μαθημάτων με επιτυχή εξέταση:

.....(μέχρι την ημερομηνία υποβολής αιτήσεων)

**Προς: Γραμματεία Τμήματος** Αγροτικής Ανάπτυξης,  
Αγροδιατροφής και Διαχείρισης Φυσικών Πόρων  
Σας γνωρίζω ότι επιθυμώ να πραγματοποιήσω την  
Πρακτική μου Άσκηση με σειρά προτεραιότητας  
στον/ους Φορείς :

1. Επωνυμία :.....

Κωδ. Group ΑΤΛΑΣ (εάν έχει αναρτηθεί)  
:.....

2. Επωνυμία :.....

Κωδ. Group ΑΤΛΑΣ (εάν έχει αναρτηθεί) :.....

3. Επωνυμία :.....

Κωδ. Group ΑΤΛΑΣ (εάν έχει αναρτηθεί) :.....

Η πρακτική μου άσκηση προβλέπεται να υλοποιηθεί:  
μέσω ΕΣΠΑ

Ο/Η Αιτ .....

(Υπογραφή)





## ΥΠΕΥΘΥΝΗ ΔΗΛΩΣΗ

(άρθρο 8 Ν.1599/1986)

Η ακρίβεια των στοιχείων που υποβάλλονται με αυτή τη δήλωση μπορεί να ελεγχθεί με βάση το αρχείο άλλων υπηρεσιών (άρθρο 8, παρ. 4 Ν. 1599/1986)

ΠΡΟΣ(1):	Γραμματεία Τμήματος Αγροτικής Ανάπτυξης, Αγροδιατροφής και Διαχείρισης Φυσικών Πόρων						
Ο/Η Όνομα:				Επώνυμο:			
Όνομα και Επώνυμο Πατέρα:							
Όνομα και Επώνυμο Μητέρας:							
Ημερομηνία γέννησης(2):							
Τόπος Γέννησης:							
Αριθμός Δελτίου Ταυτότητας:				Τηλ:			
Τόπος Κατοικίας:			Οδός:			Αριθ:	ΤΚ:
Αρ. Τηλεομοιοτύπου (Fax):				Δ/ση Ηλεκτρ. Ταχυδρομείου (E-mail):			

Με ατομική μου ευθύνη και γνωρίζοντας τις κυρώσεις (3), που προβλέπονται από της διατάξεις της παρ. 6 του άρθρου 22 του Ν. 1599/1986, δηλώνω ότι:

- με την υποβολή της αίτησης εκδήλωσης ενδιαφέροντος, παρέχω τη ρητή συγκατάθεσή μου για την τήρηση, συλλογή και επεξεργασία δεδομένων προσωπικού χαρακτήρα, που περιλαμβάνονται στην αίτηση και στα τυχόν συνυποβαλλόμενα με αυτήν έγγραφα, από το ΕΚΠΑ, από το Τμήμα Αγροτικής Ανάπτυξης, Αγροδιατροφής και Διαχείρισης Φυσικών Πόρων του ΕΚΠΑ, από τον ΕΛΚΕ του ΕΚΠΑ και από τον Επιστημονικό/η Υπεύθυνο, προκειμένου να διενεργηθούν όλες οι απαραίτητες ενέργειες για την εκπόνηση της πρακτικής άσκησης.
- έλαβα γνώση ότι μέχρι το πέρας της Πρακτικής Άσκησης δεν δύναται να υποβάλλω 'αίτηση περάτωσης σπουδών' ή 'αίτηση ανακήρυξης πτυχιούχου'.
- δεν έχω συμμετάσχει σε 'Πρακτική Άσκηση είτε μέσω του ΕΚΠΑ ή υπό την αιγίδα άλλου φορέα, με τη φοιτητική μου ιδιότητα, με χρηματοδότηση ΕΣΠΑ'.

Ημερομηνία: / /2024

Ο / Η Δηλών / Δηλούσα

- (1) Αναγράφεται από τον ενδιαφερόμενο πολίτη ή Αρχή ή η Υπηρεσία του δημόσιου τομέα, που απευθύνεται η αίτηση.
- (2) Αναγράφεται ολογράφως.
- (3) «Όποιος εν γνώσει του δηλώνει ψευδή γεγονότα ή αρνείται ή αποκρύπτει τα αληθινά με έγγραφη υπεύθυνη δήλωση του άρθρου 8 τιμωρείται με φυλάκιση τουλάχιστον τριών μηνών. Εάν ο υπαίτιος αυτών των πράξεων σκόπευε να προσπορίσει στον εαυτόν του ή σε άλλον περιουσιακό όφελος βλάπτοντας τρίτον ή σκόπευε να βλάψει άλλον, τιμωρείται με κάθειρξη μέχρι 10 ετών.
- (4) Σε περίπτωση ανεπάρκειας χώρου η δήλωση συνεχίζεται στην πίσω όψη της και υπογράφεται από τον δηλούντα ή την δηλούσα.
- (4) Σε περίπτωση ανεπάρκειας χώρου η δήλωση συνεχίζεται στην πίσω όψη της και υπογράφεται από τον δηλούντα ή την δηλούσα.



Με τη συγχρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης



ΕΣΠΑ  
2021-2027

Πρόγραμμα  
Ανθρώπινο Δυναμικό και  
Κοινωνική Συνοχή