


Η ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΗ ΖΩΗ ΣΤΗΝ ΑΡΧΑΙΑ ΕΛΛΑΔΑ

- 
- ΠΟΛΗ - ΚΡΑΤΟΣ
 - ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ
 - ΚΑΤΟΙΚΙΑ
 - ΕΡΓΑΣΙΑ
 - ΔΙΑΤΡΟΦΗ
 - ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ
 - ΕΝΔΥΣΗ - ΥΠΟΔΗΣΗ - ΚΑΛΩΠΙΣΜΟΣ

2^ο ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΣΧΟΛΕΙΟ ΛΑΡΙΣΑΣ
ΤΑΞΗ Δ' - ΤΜΗΜΑ Δ'₂

ΥΠΕΥΘΥΝΗ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ : Βούλγαρη Άννα (ΠΕ 70)

ΣΥΜΜΕΤΕΧΩΝ ΕΚΠ/ΚΟΣ : Λάσκαρης Χρήστος (ΠΕ 08)

ΑΡΙΘΜΟΣ ΜΑΘΗΤΩΝ ΠΟΥ ΣΥΜΜΕΤΕΙΧΑΝ : 21

ΘΕΜΑ : « Η ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΗ ΖΩΗ ΣΤΗΝ ΑΡΧΑΙΑ ΕΛΛΑΔΑ »

ΥΠΟΘΕΜΑΤΑ : • ΠΟΛΗ – ΚΡΑΤΟΣ

- Η ΚΑΤΟΙΚΙΑ ΣΤΗΝ ΑΡΧΑΙΑ ΕΛΛΑΔΑ
- Η ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΣΤΗΝ ΑΡΧΑΙΑ ΕΛΛΑΔΑ
- ΕΝΔΥΣΗ – ΥΠΟΔΗΣΗ – ΚΑΛΩΠΙΣΜΟΣ ΤΩΝ ΑΡΧΑΙΩΝ

ΕΛΛΗΝΩΝ

- Η ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ ΣΤΗΝ ΑΡΧΑΙΑ ΕΛΛΑΔΑ
- Η ΕΡΓΑΣΙΑ ΣΤΗ ΖΩΗ ΤΩΝ ΑΡΧΑΙΩΝ ΕΛΛΗΝΩΝ
- ΤΟ ΠΑΙΧΝΙΔΙ ΣΤΗΝ ΑΡΧΑΙΑ ΕΛΛΑΔΑ

A. Μαθητές που πήραν μέρος / ΟΜΑΔΕΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

ΟΜΑΔΑ 1 « Κούροι και Κόρες»	Αναστασίου Αθανάσιος Ψωμουλιάς Γεώργιος Γκουντάνα Φένια Κοκκίνη Δήμητρα Μειμάρη Γεωργία
ΟΜΑΔΑ 2 «Κάπηλοι»	Παπακώστας Ευθύμιος Τσαντίλας Κων/νος Καραδήμα Στεφανία Πλατσά Μαρκέλλα-Νικολλ
ΟΜΑΔΑ 3 «Φυλλοτρώγες»	Δαρδιώτη Σταυρούλα Μπερδάνης Αλέξανδρος Κότσι Μπελίσσα Μπουρίτας Χρήστος
ΟΜΑΔΑ 4 «Βόστρυχοι»	Καναβού Ζωή - Μαρία Μπλιώκας-Σωτηρίου Απόστολος Μπατσέλλη Τζενάντα Ντούγκας Γεράσιμος
ΟΜΑΔΑ 5 «Παιδοτρίβες»	Χελιδώνη Αλεξάνδρα Νούσιας Θεόδωρος Μαιμάρη Βασιλική Μόσιαλος Αλέξανδρος

Β' - ΚΡΙΤΗΡΙΑ ΕΠΙΛΟΓΗΣ ΤΟΥ ΘΕΜΑΤΟΣ

Το θέμα σχετίζεται με την ύλη της Ιστορίας της Δ' τάξης και το ενδιαφέρον των μαθητών για διάφορες πτυχές της ζωής των αρχαίων Ελλήνων ήταν αξιοσημείωτο. Ουσιαστικά οι ίδιοι οι μαθητές επέλεξαν το θέμα, μια και τα άπειρα ερωτήματά τους ζητούσαν απαντήσεις, ώστε ν' αποκτήσουν μια πληρέστερη και σφαιρικότερη εικόνα για την καθημερινή ζωή στην αρχαία Ελλάδα.

Γ' - ΣΤΟΧΟΙ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ

(ΓΝΩΣΤΙΚΟΙ , ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΟΙ , ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΟΙ , ΨΥΧΟΚΙΝΗΤΙΚΟΙ)

- Η γνωριμία των μαθητών με την καθημερινή ζωή των αρχαίων Ελλήνων.
- Ο εμπλουτισμός των γνώσεών τους.
- Η σύγκριση και ο εντοπισμός στοιχείων της καθημερινής ζωής που επιβίωσαν , μεταβλήθηκαν ή αλλοιώθηκαν στο χρόνο.
- Η ικανότητα να συνδέσουν το παρελθόν με τη σημερινή πραγματικότητα και να εξάγουν συμπεράσματα.
- Η δημιουργία κριτικής σκέψης.
- Η παραγωγή προφορικού και γραπτού λόγου.
- Η ανάπτυξη της ιστορικής συνείδησης των μαθητών
- Η άμβλυση της αισθητικής τους
- Η εκτίμηση της πολιτιστικής τους κληρονομιάς μέσα από την απόκτηση σφαιρικής άποψης για τη ζωή των προγόνων τους.
- Η ανάπτυξη ομαδικού πνεύματος και συνεργατικότητας
- Η καλλιέργεια υπευθυνότητας και σεβασμού στη διαφορετική άποψη.
- Η ανάπτυξη κώδικα αξιών
- Η συνειδητοποίηση της έννοιας της ατομικής ευθύνης.
- Η ενθάρρυνση αδύναμων μαθητών
- Η ορθή χρήση του χάρτη , της βιβλιοθήκης, του ηλεκτρονικού υπολογιστή, του διαδικτύου.
- Η διεξαγωγή έρευνας , η συλλογή στοιχείων , η επεξεργασία τους και η εξαγωγή συμπερασμάτων.
- Η δημιουργία κατασκευών με απλά υλικά.

Δ' - ΠΕΔΙΑ ΣΥΝΔΕΣΗΣ

Η έρευνα του θέματος έγινε στα πλαίσια της Ευέλικτης ζώνης και πραγματοποιήθηκε σύνδεση με τα παρακάτω γνωστικά πεδία:
Γλώσσα - Λογοτεχνία – Ιστορία – Πληροφορική – Θ. Αγωγή – Μαθηματικά – Αισθητική Αγωγή.

Ε' - ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΥΛΟΠΟΙΗΣΗΣ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ

Τα παιδιά εργάστηκαν ομαδοσυνεργατικά και διερευνητικά τόσο στην αναζήτηση και τη συγκέντρωση πληροφοριών όσο και στην αποκωδικοποίηση και παρουσίαση αυτών. Έλαβαν μέρος σε εκπαιδευτικές, ενημερωτικές, ψυχαγωγικές δραστηριότητες και προέβησαν σε εικαστικές δημιουργίες.

ΣΤ' - ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ ΕΝΕΡΓΕΙΕΣ

- Επιλογή θέματος
- Χωρισμός σε ομάδες και επιλογή ονόματος για κάθε ομάδα
- Προγραμματισμός περαιτέρω δράσεων
- Προσδιορισμός εργασιών και καθηκόντων κάθε ομάδας
- Έρευνα και συλλογή υλικού από κάθε ομάδα
- Μελέτη, ερμηνεία, αποκωδικοποίηση, αξιολόγηση, κατηγοριοποίηση, επεξεργασία και καταγραφή στοιχείων.
- Δημιουργία φύλλων εργασίας.
- Βιωματικές και διαδικτυακές επισκέψεις σε αρχαιολογικούς χώρους.
- Βιωματική προσέγγιση όσων μάθαμε.
- Εικαστικές δημιουργίες.
- Δημιουργία ψηφιακού υλικού.
- Παρουσίαση του προγράμματος.

Ζ' - ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ – ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ - ΑΥΤΟΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

Οι στόχοι επιτεύχθηκαν. Οι μαθητές έζησαν μια εμπειρία με ενδιαφέρον και ζήλο. Έμαθαν με απλό και ευχάριστο τρόπο μέρος της διδακτέας ύλης, κατορθώνοντας σταδιακά να δημιουργήσουν ατμόσφαιρα συνεργασίας, διαλόγου και συλλογικής προσπάθειας. Η συμμετοχή τους ήταν αυθόρμητη και όσο προχωρούσε το πρόγραμμα ο ενθουσιασμός τους ήταν εντυπωσιακά έκδηλος μιας και δεν είχαν προηγούμενη εμπειρία. Ένωσαν τη χαρά της δημιουργίας και ευχαριστήθηκαν την ομαδική εργασία και τη συνεργασία. Χάρηκαν ιδιαίτερα το κομμάτι των παρουσιάσεων μιας και είχαν την ευκαιρία να συμμετέχουν παρουσιάσουν δείγμα της εργασίας τους α) σε εκδήλωση παρουσίασης καινοτόμων προγραμμάτων που οργάνωσε η Δ/ση Α/θμιας Εκπαίδευσης Λάρισας και β) σε εκδήλωση που πραγματοποιήθηκε στην αίθουσα τελετών του σχολείου μας.

Τα οφέλη πολλά και ποικίλα, μα πάνω απ' όλα το ταξίδι στο χρόνο μας έδειξε πόσο οι άνθρωποι είναι ίδιοι, πόσο έχουν πάντα τις ίδιες ανάγκες στην ψυχή και στο σώμα και πως όλα έχουν μια συνέχεια.

ΕΝΟΤΗΤΑ 1



- **ΑΣΤΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ** (ακρόπολη, ναοί, δημόσιοι χώροι, σπίτια)
- **ΥΠΑΙΘΡΟΣ**
- **ΚΩΜΕΣ**

Η Αρχαία Ελληνική «πόλις» στην Αρχαία Ελλάδα ήταν μια μορφή κράτους, η οποία διακρινόταν από ιδιαίτερη κοινωνική σύνθεση και ιδιότυπη πολιτική οργάνωση και λειτουργούσε με βάση ένα ξεχωριστό ιδιοκτησιακό καθεστώς.

Κάθε πόλη-κράτος επιδίωκε να είναι **ελεύθερη, ανεξάρτητη** από τα άλλα κράτη, **αυτόνομη**, και **αυτάρκης**.



Η πόλη κράτος είναι μια ανεξάρτητη διοικητικά πόλη που ασκεί εξουσία σε ποικίλης έκτασης περιοχές ή δευτερεύουσες πόλεις υπηρετώντας ταυτόχρονα ως κέντρο και καθοδηγητής της πολιτικής, οικονομικής, πολιτισμικής ζωής.

Η Αρχαία Ελληνική «πόλις» στην Αρχαία Ελλάδα ήταν μια μορφή κράτους, η οποία διακρινόταν από ιδιαίτερη κοινωνική σύνθεση και ιδιότυπη πολιτική οργάνωση και λειτουργούσε με βάση ένα ξεχωριστό ιδιοκτησιακό καθεστώς. Η εμφάνιση κρατών με τη μορφή της πόλης έγινε ήδη από τον 8ο αιώνα και αποτελεί το πιο χαρακτηριστικό πολιτικό σύστημα της αρχαιότητας. Η πόλη-κράτος επικράτησε στο μεγαλύτερο μέρος του ελληνικού κόσμου έως τον 4ο αιώνα π.Χ. Η κλασική περίοδος (500-338 π.Χ.) είναι μια περίοδος ταύτισης του πολίτη με την πόλη. Η πόλις αντιπροσωπεύει μάλλον το σύνολο των πολιτών της και όχι τη γεωγραφική έκταση, η οποία αναφερόταν κατά κανόνα με τους όρους άστυ, προκειμένου για την πόλη -ιδιαίτερα για την Αθήνα- και χώρα, για το υπόλοιπο της επικράτειας.

Οι πόλεις στην κλασική περίοδο ήταν πληθυσμιακά μικρές. Δεν αριθμούσαν στην πλειονότητά τους πάνω από 10.000 πολίτες με εξαίρεση την Αθήνα, η οποία στην περίοδο της δημογραφικής ακμής της αριθμούσε περίπου 50.000 πολίτες, άτομα δηλαδή που είχαν πολιτικά δικαιώματα. (Οι γυναίκες, οι μέτοικοι και οι δούλοι που αποτελούσαν την πλειοψηφία, στερούσαν πολιτικών δικαιωμάτων).

Μορφολογικά η πόλη-κράτος αποτελείται από το αστικό κέντρο με την ακρόπολη (συνήθως οχυρωμένη), τους ναούς και τους δημόσιους χώρους και τα σπίτια. Γύρω από το άστυ εκτείνεται η ύπαιθρος που καλλιεργείται από τους αγρότες. Ανάλογα με το μέγεθος της πόλης-κράτους, συναντάμε εκεί διάσπαρτους μικρότερους οικισμούς τις κώμες καθώς συχνά και το λιμάνι.

Στο περιθώριο της υπαίθρου θαμνώδεις εκτάσεις, δάση, βουνά αποτελούν φυσικά σύνορα που προστατεύονται από συνοριακά ιερά.

Η πόλη ήταν διοικητικό και πολιτικό κέντρο. Μελετώντας τους οργανωτικούς της θεσμούς, διαπιστώνουμε ότι κάθε πόλη, ανεξαρτήτως πολιτεύματος, έχει το Πρυτανείο, όπου εδρεύουν ο πρώτος ή οι πρώτοι της πόλης, μέσα στο οποίο διατηρείται άσβεστη τη φλόγα της ιερής εστίας. Ακολουθεί το Βουλευτήριο όπου συνεδριάζει η βουλή, σώμα σχετικά αντιπροσωπευτικό, με παρουσία απαραίτητη, έργο νομοθετικό και αρμοδιότητες καθορισμένες, όποιο κι αν είναι το πολίτευμα της πόλης, προορισμένο πια να διαχειρίζεται την κυβερνητική εξουσία λειτουργώντας σύμφωνα με κάποια στοιχειώδη δικονομία.

Τέλος υπάρχει η αγορά, μία δημόσια συνήθως εμπορική πλατεία όπου ο λαός συγκεντρώνεται (Εκκλησία, Απέλλα κλπ) σε τακτές ημερομηνίες αλλά και έκτακτα αν παραστεί ανάγκη. Ανάλογα με το πολίτευμα ο λαός συναθροίζεται στην αγορά και αν έχει πολιτικά δικαιώματα συσκέπτεται ως κυρίαρχο σώμα ή σε αντίθετη περίπτωση, ολιγαρχικά πολιτεύματα, του ανακοινώνονται οι αποφάσεις που έχουν ήδη ληφθεί.

Ολόκληρη η πόλη περιβαλλόταν με τείχη, όπου κατέφυγε ο πληθυσμός της υπαίθρου σε ώρες κινδύνου.

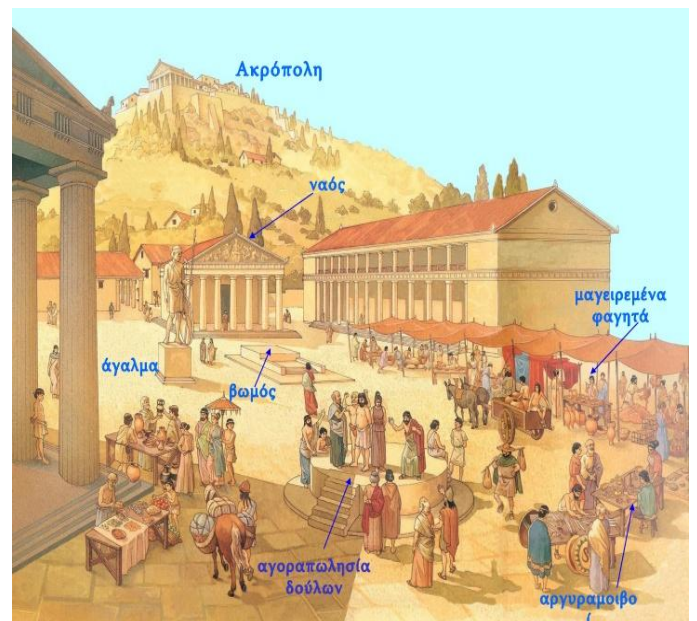
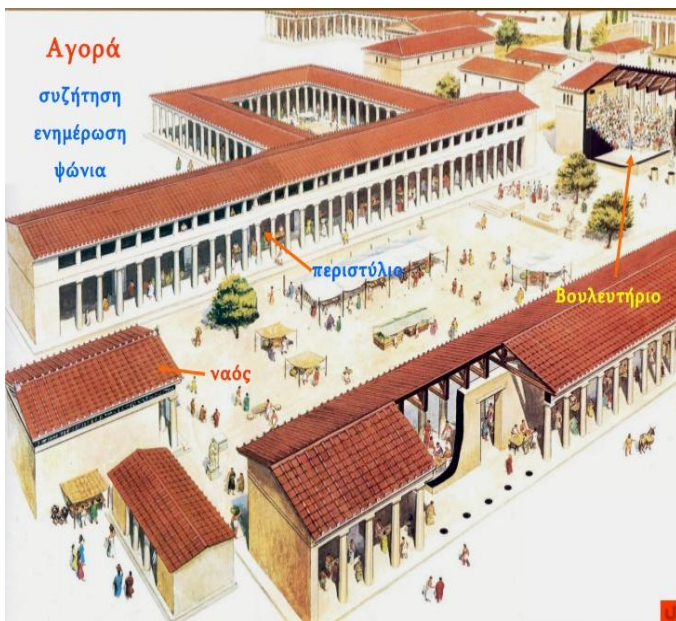
Κάθε πόλη επιδίωκε να είναι ελεύθερη, ανεξάρτητη από τα άλλα κράτη, **αυτόνομη**, να την κυβερνούν οι ίδιοι οι πολίτες της και να έχει **αυτάρκεια** και να ικανοποιεί τις ανάγκες των πολιτών σε υλικά αγαθά.

Οι **πολίτες** με τη σειρά τους λάμβαναν έμμεσα ή άμεσα (όπου τα πολιτεύματα ήταν δημοκρατικά) μέρος στη διακυβέρνηση, , υπερασπιζόνταν την πόλη τους από εξωτερικούς κινδύνους και έπαιρναν όλοι μαζί αποφάσεις. Συνάμα είχαν την κοινή υποχρέωση να τιμούν τους Θεούς-προστάτες της πόλης-κράτους οργανώνοντας μαζικές θρησκευτικές τελετές με θυσίες εκ μέρους και με συνεισφορά όλων και να επιδιώκουν σε κάθε περίπτωση το κοινό συμφέρον.

Στην Αρχαία Ελληνική πόλη - κράτος **η γη αποτελούσε τον κυριότερο οικονομικό της πόρο** και η οικονομία της βασιζόταν στην αγροτική παραγωγή. Το δικαίωμα κατοχής της γης στην περιοχής μιας πόλης - κράτους ήταν αποκλειστικό προνόμιο των πολιτών της. Το κράτος ήταν ανώτερος συλλογικός ιδιοκτήτης όλης της γης που καταλάμβανε η πόλη - κράτος και είχε το δικαίωμα να επεμβαίνει στην άσκηση ιδιοκτησίας της γης από τους πολίτες του, δηλ. να ρυθμίζει την κατανομή της γης ανάμεσα στους πολίτες , να δημεύει τις γαιοκτησίες τους και να ελέγχει τη μεταβίβαση των

γαιοκτησιών των πολιτών στο πλαίσιο τόσο των συγγενικών ομάδων (κληρονομιά) , όσο και από μια συγγενική ομάδα σε άλλη (αγοραπωλησία). Τα εδάφη μιας πόλης - κράτους ήταν αναπαλλοτρίωτα και δεν παραχωρούνταν ποτέ στην ιδιοκτησία ξένων.

Αξιζει ν' αναφέρουμε ότι η Αθήνα, για διάφορους λόγους, ανέπτυξε μια οικονομία διαφορετική από εκείνη των άλλων πόλεων. Αντί να στηρίζονται στην καλλιεργητική τους αυτάρκεια, οι Αθηναίοι έχτισαν μια οικονομία βασισμένη στην εξειδικευμένη καλλιέργεια (π.χ. λάδι και κρασί). Κάτι τέτοιο οδήγησε σε ένα βαθμό στην εξάρτηση από το εμπόριο και στην ανάπτυξη της βιοτεχνίας. Εξαιτίας αυτού του διαφορετικού οικονομικού συστήματος η Αθήνα μπορούσε να στηρίζει μη αγροτικό πληθυσμό, γεγονός που την οδήγησε σε μεγάλη δημογραφική ακμή.



Η ΚΑΤΟΙΚΙΑ ΣΤΗΝ ΑΡΧΑΙΑ ΕΛΛΑΔΑ





Στην αρχαιότητα το σπίτι λεγόταν **οίκος** και συμπεριλάμβανε στην έννοιά του, εκτός από τα τούβλα και τις πέτρες, και το έμψυχο υλικό, τα μέλη της οικογένειας και τους φιλοξενούμενους, ακόμα και τους σκλάβους.

Ναοί και δημόσια κτίρια χτίστηκαν από γερά υλικά, όπως πέτρα και μάρμαρο, διατηρώντας έτσι την αίγλη τους αλλά και τη μορφή τους στο πέρασμα του χρόνου. Τα σπίτια όμως των αρχαίων που ήταν χτισμένα από λιγότερο ανθεκτικά υλικά διασώζονται μέσα από περιγραφές και κείμενα, και με βάση αυτά παίρνουμε μια εικόνα της οικίας στην αρχαία Ελλάδα.

Οι κατοικίες στην αρχαία Ελλάδα (12^ο - 1^ο αι. π.Χ.) ήταν ορθογώνιες και είχαν να αντιμετωπίσουν λίγο πολύ τα προβλήματα που έχουν και τα δικά μας σήμερα με βασικότερα την ζέστη και το κρύο. Τα περισσότερα σπίτια ήταν ισόγεια υπήρχαν όμως και δίπατα.

Οι άνθρωποι που δεν είχαν αρκετούς πόρους να χτίσουν δικό τους σπίτι, μπορούσαν να νοικιάσουν ένα χώρο στις πολυκατοικίες της εποχής που λέγονταν συνοικίες. Όσοι είχαν οικονομική άνεση, μπορούσαν να χτίσουν το δικό τους σπίτι και να ζήσουν με την οικογένεια και τους δούλους τους.

Ο προσανατολισμός του σπιτιού ήταν γενικά προς το νότο ώστε η αυλή, τα βόρεια δωμάτια και ο επάνω όροφος να εκμεταλλεύονται το φυσικό φως το χειμώνα και να αποφεύγουν τον πολύ ήλιο το καλοκαίρι, όταν αυτός βρίσκεται πολύ ψηλά. Στη βόρεια πλευρά του σπιτιού φυτεύονταν αειθαλή δέντρα (*ελιές*) ώστε να εμποδίζεται ο χειμωνιάτικος άνεμος να πέφτει κατευθείαν στο σπίτι. Αντίθετα, στη νότια πλευρά συνήθως υπήρχαν φυλλοβόλα δέντρα που τον χειμώνα χωρίς φύλλα δεν εμποδίζαν τον ήλιο από το να ζεστάνει το σπίτι, αλλά το καλοκαίρι προσέφερε όλη τους την σκιά.

Η πολυτέλεια των σπιτιών γινόταν φανερή μόνο στο εσωτερικό του. Το εξωτερικό ήταν απλό και χωρίς διακόσμηση. Έτσι, δεν διέφεραν εξωτερικά τα σπίτια των πλουσίων από αυτά των απλών πολιτών. Όπως

αναφέρει ο ρήτορας Δημοσθένης, στο δημοκρατικό πολίτευμα οι πολίτες ήταν σώφρονες και τηρούσαν αυστηρά το ήθος της δημοκρατίας. Έτσι, το σπίτι του Περικλή, του Μιλτιάδη και του Αριστείδη δεν διέφερε σε τίποτα από εκείνο οποιουδήποτε άλλου συμπολίτη τους. Και πραγματικά οι ανασκαφές σε όλη την Ελλάδα απέδειξαν πως τα σπίτια την εποχή του 5^{ου} αι. π.Χ. δεν φανέρωναν πλούτο, δύναμη, μόρφωση.

Τα θεμέλια των σπιτιών ήταν λίθινα. Ως υλικά κατασκευής χρησιμοποιούνταν το μάρμαρο, η πέτρα με συνδετικό πηλόχωμα και το ξύλο, ενώ οι επιφάνειες των τοίχων καλύπτονταν από λευκό ή χρωματιστό ασβεστοκονίαμα (ασβέστης + κονίαμα < κόνις → μείγμα ασβέστη, άμμου και νερού που χρησιμοποιείται για το ασβέστωμα των τοίχων και για τη σύνδεση των υλικών στις οικοδομές).

Η διαφορά στην αρχιτεκτονική των δημόσιων κτιρίων με τα ιδιωτικά ήταν ο αρχιτεκτονικός και διακοσμητικός πλούτος που χαρακτήριζε τα δημόσια, σε αντίθεση με τις ιδιωτικές κατοικίες που παρουσίαζαν μια προσεγμένη, αλλά λιτή εικόνα.

Ο βόρειος τοίχος του σπιτιού γινόταν παχύτερος και με λίγα ανοίγματα. Οι στέγες είχαν κεραμίδια, αν και πολλές φορές αναφέρεται η ύπαρξη ταράτσας.

Μια στενόμακρη είσοδος, που βρισκόταν συνήθως στην ανατολική και σπάνια στη νότια πλευρά του κτιρίου, οδηγούσε σε μια τετράπλευρη ακάλυπτη εσωτερική αυλή (αίθριο). Στο κέντρο της υπήρχε ένα πηγάδι καθώς και ένας βωμός, όπου πραγματοποιούνταν οι θρησκευτικές τελετές. Το αίθριο αποτελούσε την κύρια πηγή φωτισμού και αερισμού της οικίας. Γύρω από το αίθριο βρισκόνταν τα δωμάτια. Δωμάτια υπήρχαν συνήθως στις τρεις πλευρές και σπάνια στις τέσσερις πλευρές του κτιρίου.

Στο ισόγειο υπήρχαν ο ανδρώνας, το καθημερινό (οίκος), η τραπεζαρία, η κουζίνα, το λουτρό και ένα κελάρι. Στο πάνω όροφο υπήρχαν ο γυναικωνίτης και τα δωμάτια των δούλων. Για να φτάσει κάποιος στον επάνω όροφο υπήρχαν στην αυλή αστέγαστες ξύλινες ή και εσωτερικές προστατευόμενες σκάλες.



Ο **ανδρώνας** ήταν δωμάτιο με κλίνες. Χρησιμοποιούνταν αποκλειστικά από τους άνδρες του σπιτιού και τους καλεσμένους τους. Εκεί οργανώνονταν τα συμπόσια στα οποία το φαγητό κι η οينوποσία συνδυάζονταν με τη μουσική ή ποιητική ψυχαγωγία, αλλά και με τις βαθυστόχαστες συζητήσεις και το φιλοσοφικό προβληματισμό. Ο χώρος ήταν ιδιαίτερα φροντισμένος και πολυτελής με τοιχογραφίες και ψηφιδωτά δάπεδα.

Στο **γυναικωνίτη** οι γυναίκες περιορίζονταν, ύφαιναν, έγγεθαν και φρόντιζαν τα παιδιά τους.

Η **αυλή** είναι ο κεντρικός χώρος του σπιτιού. Όλοι οι υπόλοιποι χώροι έχουν πρόσβαση σ' αυτόν. Η αυλή είναι χώρος ζωής της οικογένειας. Στεγασμένη ή ανοιχτή δέχεται και διαχέει το εξωτερικό φως στα σπλάχνα του σπιτιού. Ο βωμός του Ερκειού Διός στο κέντρο της δείχνει τη σύνδεση των ενοίκων με τη Θρησκεία. (Ο Δίας προστάτευε τον οίκο όσο και η Εστία. Μια από τις βασικές ιδιότητες του Δια ήταν η φιλοξενία και βασικό χαρακτηριστικό της ελληνικής κουλτούρας έως σήμερα) Στο χώρο της αυλής δημιουργούνται δωμάτια που χρησιμοποιούνται ως αποθήκη, στάβλος ή εργαστήριο. Ο ένοικος μπορούσε να πουλάει τα αγαθά του από το δωμάτιο που το παράθυρό του έβλεπε στην αυλή. Στην αυλή καθημερινά γινόταν η θυσία στους θεούς ενώ οι γυναίκες μαγείρευαν έξω όταν ο καιρός το επέτρεπε. Αυτή η εσωτερική αυλή είναι μακρόχρονη παράδοση στον ελληνικό χώρο από την εποχή των Μυκηναϊκών ανακτόρων.

Ο **οίκος** ήταν η προέκταση της αυλής προς το εσωτερικό του σπιτιού. Ήταν ο κύριος χώρος της οικογενειακής ζωής, όπου έκαιγε συνεχώς η ιερή φωτιά στην **εστία**. Η εστία κάλυπτε βασικές ανάγκες της οικογένειας όπως η ζέση, η παρασκευή της τροφής, η συγκέντρωση της οικογένειας και η προσευχή. (Η θεά Εστία προστάτευε την οικογένεια και ήταν το πρότυπο της μητρότητας και της θαλπωρής) Περιλάμβανε βασικά το δειπνητήριο όπου δειπνούσε η οικογένεια. Συνήθως γειτόνευε και μ' έναν άλλο χώρο, το διαιτητήριο, το χώρο ζωής και επικοινωνίας των μελών της οικογένειας. (Η λέξη « διαίτα» σημαίνει στα αρχαία τον τρόπο ζωής, σήμερα όμως τον τρόπο διατροφής)

Το **οπτάνιον** είναι η αρχαιοελληνική κουζίνα, ακριβέστερα το μαγειρείο, ο χώρος ετοιμασίας του φαγητού. Η ελληνική φιλοξενία αρχίζει από την προσφορά τροφής και ο Όμηρος το επιβεβαιώνει.

Η υγιεινή και καθαριότητα ήταν βασική μέριμνα του αρχαίου Έλληνα και πολλά σπίτια είχαν ειδικό δωμάτιο για το **λουτρό**. Το λουτρό το βρίσκουμε στην βόρεια πλευρά του σπιτιού πλάι στην εστία. Οι πηλοπλάστες προμήθευαν τις απαραίτητες πήλινες μπανιέρες, Λουτρά προϋπήρχαν του 5^{ου} αιώνα π.Χ. και αρκετές πόλεις είχαν αποχετευτικό

σύστημα. Στα σπίτια αυτού του αιώνα υπήρχαν λουτήρες καθιστοί και το νερό προέρχονταν από πηγές ή δημόσιες κρήνες.



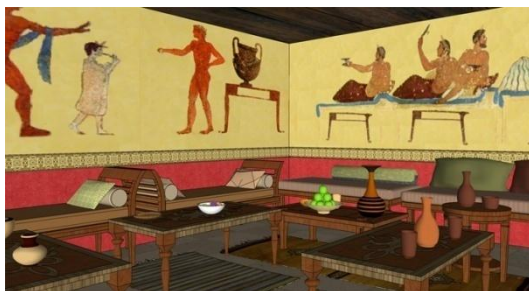
Άποψη της κατοικίας από την Νοτιοανατολική πλευρά της



Άποψη της κατοικίας από την Νότια πλευρά της.



Άποψη του Αίθριου της Οικίας από το μπαλκόνι του δευτέρου ορόφου. Διακρίνεται ο βωμός, το πηγάδι, τα καυσόξυλα καθώς και η εσωτερική πλευρά της κεντρικής πόρτας με την αμπάρα



Δύο απόψεις του χώρου του Ανδρώνα. Διακρίνονται οι κλίνες, σκεύη οινοποσίας, έπιπλα τοιχογραφίες με σκηνές από συμπόσια καθώς και τοιχογραφίες του θεού Διόνυσου.



Άποψη από το εργαστήριο κεραμικών της οικίας. Στο μέσο του χώρου διακρίνεται το ξύλινο μηχάνημα αγγειοπλαστικής.



Η Κουζίνα της οικίας. Διακρίνεται ο πέτρινος φούρνος, κεραμικά σκεύη, πάγκος, τραπέζι και

καρέκλες καθώς και είσοδος σε μια μικρή αποθήκη τροφίμων.



Αποθηκευτικός χώρος της οικίας.



Αποθηκευτικός χώρος τροφίμων



Το Αίθριο



Λεπτομέρειες των πέτρινων τοιχωμάτων



Μοντέλο παράθυρου και σκάλας



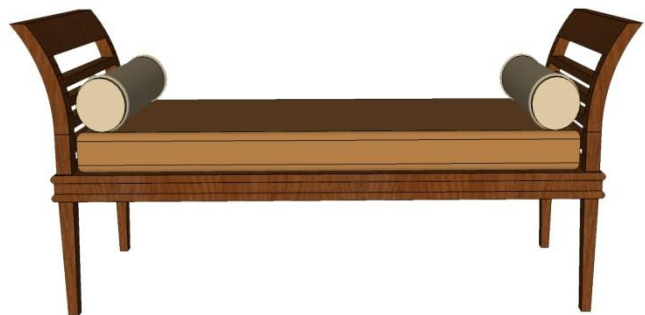
Μοντέλο εσωτερικής και εξωτερικής πόρτας



Διάφορα αντικείμενα από τους εξωτερικούς χώρους



Πήλινα σκεύη



Ανάκληντρα από το χώρο του Ανδρώνα



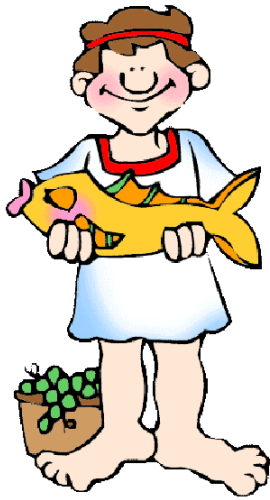
Έπιπλα και άλλα αντικείμενα

Η ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΣΤΗΝ ΑΡΧΑΙΑ ΕΛΛΑΔΑ



- ΤΙ ΕΤΡΩΓΑΝ
- ΠΟΤΕ ΕΤΡΩΓΑΝ
- ΠΩΣ ΕΤΡΩΓΑΝ
- ΠΙΘΑΝΑ ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΑ ΜΕΝΟΥ
- ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΚΑΙ ΕΡΜΗΝΙΑ ΤΩΝ ΠΙΟ ΓΝΩΣΤΩΝ ΑΡΧΑΙΩΝ ΕΛΛΗΝΙΚΩΝ ΕΔΕΣΜΑΤΩΝ
- ΣΥΝΤΑΓΕΣ ΜΕ ΑΡΧΑΙΑ ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΚΑΤΑΓΩΓΗ

Για τους αρχαίους το καλό φαγητό ήταν ιεροτελεστία.
Οι τροφές είχαν σκοπό να ερεθίσουν και όχι να βαρύνουν το στομάχι.



Οι πληροφορίες για την αρχαία ελληνική διατροφή και κουζίνα προέρχονται, κυρίως, από τους κλασικούς τραγωδούς και κωμωδιογράφους.

Το **ελαιόλαδο**, τα **λαχανικά**, τα **φρούτα**, τα **καρυκεύματα**, τα **όσπρια** και τα **δημητριακά**, τα **κρέατα** και βέβαια το **ψάρι** και το **κρασί**, όπως σήμερα, και τότε αποτελούσαν τα κυρίαρχα συστατικά της γαστρονομίας.

Τα κύρια γεωργικά προϊόντα της αρχαίας Ελλάδας ήταν το κριθάρι, το σιτάρι, το κρασί, το λάδι και οι ελιές. Στην Αττική έβγαινε επίσης μέλι και σύκα που ήταν το πιο εκλεκτό φρούτο για τους αρχαίους. Οι Αθηναίοι συνήθιζαν να έχουν στα σπίτια τους μεγάλη ποικιλία τροφών όπως ψωμί, λουκάνικα, σύκα, γλυκίσματα, μέλι, τυρί, τρυφερά χταπόδια, τσίχλες, σπουργίτια και άλλα πολλά.

Τα **δημητριακά** αποτελούσαν την κύρια βάση της διατροφής για τους αρχαίους. Αλλά τόσο το σιτάρι όσο και το κριθάρι δεν ήταν σε αφθονία για τους Αθηναίους, έτσι αναγκάζονταν να το εισάγουν από άλλα μέρη. Το **αλεύρι από κριθάρι**, ζυμωμένο σε γαλέτες ήταν το πιο συνηθισμένο καθημερινό ψωμί και ονομαζόταν μάζα. Στη ζύμη του ψωμιού έβαζαν διάφορα **καρυκεύματα**, όπως μάραθο, δυόσμο και μέντα ακόμη, για να πάρει το ψωμί μια διαφορετική νοστιμάδα. Και φυσικά, έβαζαν το απαραίτητο **αλάτι**(άλας).

Από τα καρυκεύματα, το πιο περιζήτητο αλλά και το πιο σπάνιο ήταν το **μαύρο πιπέρι**.

Φυσικά, χρησιμοποιούσαν **σέλινο**, **άνηθο** και **δυόσμο**, για να «καρυκεύουν» τα φαγητά τους καθώς και **ρίγανη**(ορίγανο), **ξύδι**(όξος), **θυμάρι** (θύμον), **σουσάμι**(σύσαμο) , **σταφίδες**, **κάππαρη**, **σμύρνα**, **κύμινο**, **αλίπαστα**, **κάρδαμο**, **συκόφυλλα**, **σίλφιο**, **πετιμέζι**, και διάφορα άλλα.

Τα **σκόρδα** και τα **κρεμμύδια** ήταν στο καθημερινό μενού αφού ήταν συμπλήρωμα για κάθε σαλάτα τους.

Ένα από τα πιο απαραίτητα αγαθά σ' ένα σπίτι ήταν το **λάδι**. Φημισμένα ήταν τα λάδια της Σάμου και της Ικαρίας. Οι αρχαίοι συνήθιζαν να βγάζουν λάδι από άγουρες ελιές, που το προτιμούσανε στις σαλάτες τους. Επίσης από τα αμύγδαλα και τα καρύδια έβγαζαν ένα είδος λαδιού, καλό για τα γλυκίσματά τους. Το λάδι το χρησιμοποιούσαν όχι μόνο για τα φαγητά τους, αλλά και για το φωτισμό, για την παρασκευή φαρμάκων και καλλυντικών και ήταν απαραίτητο για τους αθλητές, που το άλειφαν στα κορμιά τους στις παλαίστρες.

Από τα όσπρια, γνωστά στους αρχαίους ήταν τα φασόλια, οι φακές, τα ρεβίθια (που τα προτιμούσανε ψημένα), τα μπιζέλια και τα κουκιά, που τα έτρωγαν, συνήθως, σε πουρέ (έτνος).

Από τα απαραίτητα επίσης στο καθημερινό τραπέζι των αρχαίων ήταν το γάλα και το τυρί, που ήταν όμως δύο σπάνια αγαθά. Το πιο διαδεδομένο πρωινό ρόφημα, αφού βέβαια αγνοούσαν τον καφέ, ήταν το γάλα, κυρίως το κασικίσιο, κι ένα ανακάτεμα από χλιαρό νερό και μέλι, που προκαλούσε ιδιαίτερη ευχαρίστηση, σπάνια όμως χρησιμοποιούταν στη μαγειρική. Το βούτυρο ήταν γνωστό, αλλά χρησιμοποιούταν σπάνια

Από τα εκλεκτότερα εδέσματα ήταν οι κοχλιοί, τα σαλιγκάρια, που τα έτρωγαν οι Κρητικοί.

Τα μικρά πουλιά, σπίνους, τσίχλες, ακόμη και τους λαγούς, αφού τα ψήνανε, τα διατηρούσανε μέσα σ' ευωδιαστό λάδι. Συχνά τα παραγεμίζανε με διάφορα καρυκεύματα.

Για τους φτωχούς ανθρώπους οι σούπες ήταν το πιο συνηθισμένο καθημερινό φαγητό. Έτρωγαν βέβαια και ψαρόσουπες, που η πλούσια όμως τάξη της απέφευγε!

Στα χορταρικά έριχναν μια σάλτσα φτιαγμένη από λάδι, δριμύ ξύδι, διάφορα καρυκεύματα, ακόμη και μέλι.

Τα λαχανικά στην αρχαία Ελλάδα και συγκεκριμένα στην αρχαία Αθήνα, ήταν σε σπουδαία ζήτηση. Όλοι λαχταρούσαν να έχουν στο σπίτι τους ένα λαχανόκηπο. Υπήρχαν τριών ειδών αγγούρια (σικυός) τα οποία είναι το λακωνικόν, ο σκυταλίας και το βοιωτικόν. Απ' αυτά καλύτερα είναι τα λακωνικά όταν ποτίζονται, ενώ τ' άλλα δεν πρέπει να ποτίζονται. Επίσης, τα αγγούρια έβγαιναν πιο δροσερά αν, πριν φυτευτούν οι σπόροι, μείνουν για λίγο μέσα στο γάλα ή σε διαλυμένο στο νερό μέλι. Τα μανιτάρια ήταν νοστιμότατα και περιζήτητα, αλλά όλοι τα φοβούνταν για το δηλητήριό τους.



Οι Έλληνες έτρωγαν συχνότερα ψάρι από κρέας. Τα θαλασσινά που προτιμούσε ο λαός, ήταν οι σαρδέλες, το πιο συνηθισμένο θαλασσινό, μαζί με κριθαρένιο ψωμί. Οι σαρδέλες, οι αντζούγιες και οι μαρίδες ήταν οικονομικές και αποτελούσαν φαγητά της καθημερινότητας για τους αρχαίους Αθηναίους. Επίσης στην ίδια κατηγορία μπορούν να αναφερθούν ο λευκός τόνος, το λυθρίνι, το λαβράκι, το σαλάχι, ο κυπρίνος, το γατόψαρο, ο ξιφίας και ο οξύρρυγχος, ο οποίος καταναλώνονταν αλατισμένος. Η λίμνη Κωπαΐδα φημιζόταν για τα χέλια της τα οποία όμως ήταν πανάκριβα, τον 5^ο αι. π.Χ.

Οι Έλληνες ανέτρεφαν πάπιες, χήνες, ορτύκια και κότες για να εξασφαλίζουν αυγά.

Περίφημες ήταν οι πίτες της Αθήνας, καύχημα της πόλης, και γινόταν με μέλι, τυρί και λάδι, αλλά έβαζαν μέσα και διάφορα καρυκεύματα.

Το μέλι ήταν κάτι από τα απαραίτητα για την καθημερινή διατροφή τους και βέβαια για τα γλυκίσματά τους που ήταν αγαπητά σε όλους. Ήταν γι' αυτούς θείο δώρο, αφού πίστευαν πως έπεφτε από τον ουρανό, με την πρωινή δροσιά, πάνω στα λουλούδια και στα φύλλα και από εκεί το μάζευαν οι μέλισσες. Το μέλι ήταν τόσο σημαντικό για τους αρχαίους, που αρκετές φορές γέμιζαν μεγάλους αμφορείς με αυτό και τ' ανακάτευαν με κρασί για να κάνουν τις σπονδές, τόσο στους θεούς που τιμούσαν, όσο και στις ψυχές των νεκρών.

Η αγάπη των αρχαίων για τα φρούτα θεωρείται φυσικά αναμφισβήτητη, αφού ήταν απαραίτητα για τη διατροφή τους. Οι αρχαίοι Έλληνες δεν είχαν όμως την ποικιλία των φρούτων που έχουμε σήμερα παρόλο που ακόμα και τότε επικρατούσε το μεσογειακό κλίμα της Ελλάδας. Μερικά από τα φρούτα που υπήρχαν εκείνη την εποχή ήταν τα αχλάδια, τα ρόδια, τα μήλα, τα σύκα, μούρα, τα κεράσια, τα δαμάσκηνα τα ροδάκινα ,τα κυδώνια κ.α. Από τα πιο περιζήτητα φρούτα ήταν βέβαια τα σταφύλια, αλλά όσοι τα καλλιεργούσανε τα βλέπανε περισσότερο σαν κρασί. Το πιο αγαπημένο φρούτο των αρχαίων ήταν τα σύκα. Και τα πιο περίφημα ήταν αυτά της Αττικής.

Στην αρχαία Ελλάδα τα γνωστότερα είδη κρασιού ήταν τέσσερα. Το άσπρο, το κιτρινωπό, το μαύρο και το κόκκινο. Το άσπρο κρασί ήταν το ελαφρότερο, αρκετά χωνευτικό και διουρητικό, το κιτρινωπό, προς το ξανθό, είχε πιο ξινή γεύση, ενώ το μαύρο και το κόκκινο, που συνήθως είχαν γλυκιά γεύση, ήταν και τα πιο περιζήτητα.

Τα αγαθά του κυνηγιού θεωρούνταν από τους αρχαίους ως τα πιο νόστιμα. Το κυνήγι, κυρίως με τα τόξα, το αγαπούσαν όλοι οι... πολεμιστές, αφού ήταν άφθονο στην αρχαία εποχή και υπήρχαν μεγάλες εκτάσεις όπου δεν πατούσε ανθρώπινο πόδι. Τα δολώματα που χρησιμοποιούσαν ήταν κυρίως μικρά πιτσούνια και τυφλωμένα περιστεράκια! Οι αρχαίοι έτρωγαν όχι μόνο τα περιστέρια αλλά όλα τα πετούμενα, ακόμη και τα μικρά σπουργίτια, εκτός απ' τα κοράκια, με το σκληρό και στυφό κρέας τους. Απέφευγαν όμως να τρώνε και τα ορτύκια, αφού τα φυλάγανε για τις αξιολάτρευτες ορτυκομαχίες τους. Τα προϊόντα του κυνηγιού ήταν ακόμη, κυρίως, τσίχλες, συκοφάγοι, κοτσύφια, πέρδικες, ψαρόνια, αγριόπαπιες, χήνες κ.λ.π. Από τα πιο ζηλευτά θηράματα ήταν οι αγριόχοιροι, τα ελάφια και τα ζαρκάδια, που ζούσαν τότε σ' όλα τα ελληνικά βουνά.

Οι Αθηναίοι ήταν πιο εκλεπτυσμένοι και πιο γκουρμέ από τους Σπαρτιάτες οι οποίοι τρέφονταν με πρωτόγονες και χοντροκομμένες τροφές, μ' έναν πηχτό χυλό από μπιζέλια και με ζυμό που ήταν το φαγητό που προτιμούσαν.

Το σπαρτιατικό μενού δεν συγκινούσε βέβαια τους άλλους Έλληνες αφού ακόμη και τις γιορτινές μέρες δεν ήταν τίποτα το σπουδαίο. Έφτανε ένα βραστό χοιρινό, λίγο κρασί και καμιά πίτα γλυκιά για να τους ενθουσιάσει. Τα συσσίτια των Σπαρτιατών αποτελούνταν από τον Θρυλικό «μέλανα ζωμό», που παρασκευαζόταν από χοιρινό κρέας που το έβραζαν με αίμα και έριχναν αλάτι και ξίδι. Καθένας έτρωγε ορισμένη μερίδα από το ζωμό και συμπλήρωνε το γεύμα του με κριθαρένιο ψωμί, μαύρο κρασί, ελιές και τυρί. Ο μέλανας ζωμός δεν πρέπει να ήταν εύγευστος ούτε εύπεπτος αλλά ακριβώς αυτή ήταν η ιδέα της σπαρτιάτικης ανατροφής.

Ελάχιστοι μπορούσαν ν' αντέξουν στη σπαρτιατική λιτότητα.

Οι τροφές των αρχαίων», γράφει ο Σαρλ Πικάρ στο βιβλίο του με θέμα τη ζωή στην κλασική Ελλάδα, «σκοπό είχαν να ερεθίσουν και όχι να βαρύνουν το στομάχι, γι' αυτό άλλωστε ήταν πλούσιες σε καρυκεύματα και αρωματικά βότανα». Για τους αρχαίους το καλό φαγητό ήταν ιεροτελεστία και εκείνοι το τιμούσαν δεόντως. Στα συμπόσια τους τα τραπέζια ήταν γεμάτα πολλά φαγητά και το κρασί έρρεε άφθονο, νερωμένο με γλυκό ή θαλασσινό νερό και αρωματισμένο με δενδρολίβανο ή μέλι.

Αν και ενίοτε καλοφαγάδες, κατά κανόνα ήταν, όμως, λιτοδίαιτοι. Οι αρχαίοι ήταν «μικροτράπεζοι» και «φυλλοτρώγες», γι' αυτό και υπήρχε η έκφραση «Αττικηρώς ζην».



ΤΑ ΓΕΥΜΑΤΑ ΤΩΝ ΑΡΧΑΙΩΝ

Για τους αρχαίους Έλληνες τα γεύματα της ημέρας ήταν τρία στον αριθμό.

1^ο γεύμα: «**ἀκρατισμός**» → λάμβανε χώρα το πρωί και περιελάμβανε κριθαρένιο ψωμί(μάζα) ή σιταρένιο ψωμί (άρτο) βουτηγμένο σε κρασί (ἄκρατος), συνοδευόμενο από σύκα ή ελιές. Το πρωινό ρόφημα ήταν ο «κυκεών», το γάλα κυρίως κατσικίσιο, καθώς και ένα είδος υδρόμελου που το παρασκεύαζαν από χλιαρό νερό και μέλι.

2^ο γεύμα: «**ἄριστον**» → λάμβανε χώρα το μεσημέρι ή νωρίς το απόγευμα.

3^ο γεύμα: «**δειπνον**» → ήταν και το σημαντικότερο γεύμα της ημέρας και σε γενικές γραμμές καταναλωνόταν αφού η νύχτα είχε πλέον πέσει.



Ενδιάμεσα μπορούσε να προστεθεί ένα επιπλέον ελαφρύ γεύμα, το «**ἐσπέρισμα**», που μπορούσε να καταναλωθεί αργά το απόγευμα.

Τέλος, υπήρχε το «**αριστόδειπνον**» που μπορούσε να σερβιριστεί αργά το απόγευμα αντικαθιστώντας το δείπνο καθώς ήταν ένα κανονικό γεύμα.

ΠΙΘΑΝΑ ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΑ ΜΕΝΟΥ

Ορεκτικά: • Ρεβίθια με παντζάρια και σκόρδο.

- Μαύρες τσακιστές ελιές με τυρί

Σαλάτες: • «Θαλασσαία» → Σπανάκι, κρεμμύδι φρέσκο, κάππαρη, πλοκάμι χταποδιού με γαρίδες, μύδια και καλαμάρια

- «Κυκλωπία» → Ρόκα με κατσικίσιο ζυστό τυρί, ελαιόλαδο και ξύδι

- «Πρασσαία» → Λάχανο, ρόκα, σέλινο, σπαράγγια, αυγά με κουκουνάρι, καρύδια, βολβούς, σταφίδες και ρόδια

Κύρια πιάτα: • Πανσέτα χοιρινού με γλυκόξινη σάλτσα από μέλι, θυμάρι, ξύδι & σκορδαλιά ρεβιθιών

- Γεμιστές φέτες χοιρινού φιλέτου με δαμάσκηνα με σκούρο ζωμό, συνοδευόμενες με αγκινάρες και πουρέ αρακά.

- Γαρίδες με ξύδι και μέλι συνοδευόμενες με κολοκύθια και κουνουπίδι

Γλυκίσματα: • Ποικιλία ξηρών καρπών (δαμάσκηνα, ξερά σύκα, καρύδια, αμύγδαλα, χουρμάδες, φιστίκια με μέλι αττικό-με ή χωρίς γιαούρτι).

- Ξερά σύκα με καρύδια και μέλι.
- Κομματάκια μήλου και ρόδια με γιαούρτι και μέλι.
- Αλευρωμένο γάλα, με μέλι και σουσάμι.



Στην ελληνική αρχαιότητα εκτός από το καθημερινό δείπνο (βραδινό γεύμα) υπήρχε και το δειπνούμενο γεύμα με φίλους ή γνωστούς που ονομάζονταν "συμπόσιο" ή "εστίαση" που σήμερα λέγεται συνεστίαση.

Υπήρχαν και δείπνα όπου οι συμμετέχοντες συνεισέφεραν ή οικονομικά, ή με τρόφιμα, τα οποία και λέγονταν "συμβολές". Ο Όμηρος τα αποκαλεί "εράνους".

ΣΥΜΠΟΣΙΑ

Το συμπόσιο («συνάθροιση ανθρώπων που πίνουν») αποτελούσε έναν από τους πιο αγαπημένους τρόπους διασκέδασης των Ελλήνων. Περιελάμβανε **δύο στάδια**: το πρώτο ήταν αφιερωμένο στο φαγητό, που σε γενικές γραμμές ήταν λιτό, ενώ το δεύτερο στην κατανάλωση ποτού. Στην πραγματικότητα, οι αρχαίοι έπιναν κρασί και μαζί με το γεύμα, ενώ τα διάφορα ποτά συνοδεύονταν από μεζέδες (τραγήματα): κάστανα, κουκιά, ψημένοι κόκκοι σίτου ή ακόμη γλυκίσματα από μέλι, που είχαν ως στόχο την απορρόφηση του οινοπνεύματος ώστε να επιμηκυνθεί ο χρόνος της συνάθροισης.

Το δεύτερο μέρος ξεκινούσε με σπονδή, τις περισσότερες φορές προς τιμή του Διονύσου. Κατόπιν οι παριστάμενοι συζητούσαν ή έπαιζαν διάφορα επιτραπέζια παιχνίδια, όπως ο κότταβος. Συνεπώς τα άτομα έμεναν ξαπλωμένα σε ανάκλιτρα (κλίνας), ενώ χαμηλά τραπέζια φιλοξενούσαν τα φαγώσιμα και τα παιχνίδια.

Χορεύτριες, ακροβάτες και μουσικοί συμπλήρωναν την ψυχαγωγία των παρευρισκομένων. Ένας «βασιλιάς του συμποσίου» ο οποίος εκλεγόταν στην τύχη αναλάμβανε να υποδεικνύει στους δούλους την αναλογία κρασιού και νερού κατά την προετοιμασία των ποτών .

Εντελώς απαγορευμένο στις γυναίκες, με εξαίρεση τις χορεύτριες και τις εταίρες, το συμπόσιο ήταν ένα σημαντικότατο μέσο κοινωνικοποίησης στην Αρχαία Ελλάδα.

Μπορούσε να διοργανωθεί από έναν ιδιώτη για τους φίλους ή για τα μέλη της οικογένειάς του, όπως ακριβώς συμβαίνει και σήμερα με τις προσκλήσεις σε δείπνο. Μπορούσε επίσης να αφορά τη μάζωξη μελών μιας θρησκευτικής ομάδας ή μιας εταιρείας (ενός είδος κλειστού κλαμπ για αριστοκράτες). Τα πολυτελή συμπόσια προφανώς προορίζονταν για τους πλούσιους, ωστόσο στα περισσότερα σπιτικά θρησκευτικές ή οικογενειακές γιορτές αποτελούσαν αφορμή για δείπνο, έστω και μετριοπαθέστερο.

ΣΥΣΣΙΤΙΑ

Τα συσσίτια αποτελούσαν κοινά γεύματα στα οποία συμμετείχαν υποχρεωτικά άνδρες κάθε ηλικίας στα πλαίσια κοινωνικού ή θρησκευτικού εθιμοτυπικού. Οι χαρακτηριστικότερες περιπτώσεις εντοπίζονται στην Κρήτη και τη Σπάρτη, αν και ορισμένες πηγές κάνουν αναφορά σε ανάλογες πρακτικές και σε άλλα μέρη.

Άλλες γνωστές ονομασίες της πρακτικής αυτής είναι φειδίτια και ἀνδρεΐα. Συγκεκριμένα στην Αρχαία Σπάρτη, η συμμετοχή στα συσσίτια ήταν υποχρεωτική. Ανάμεσα στις υποχρεώσεις των Ομοίων, δηλαδή των μελών της σπαρτιατικής κοινωνίας με πλήρη πολιτικά δικαιώματα, ήταν η συνεισφορά τροφίμων (ή έτερης αποζημίωσης) για τη διατροφή που τους παρείχε το κράτος. Η αποτυχία ανταπόκρισης στον κανόνα αυτό ήταν ατιμωτική.

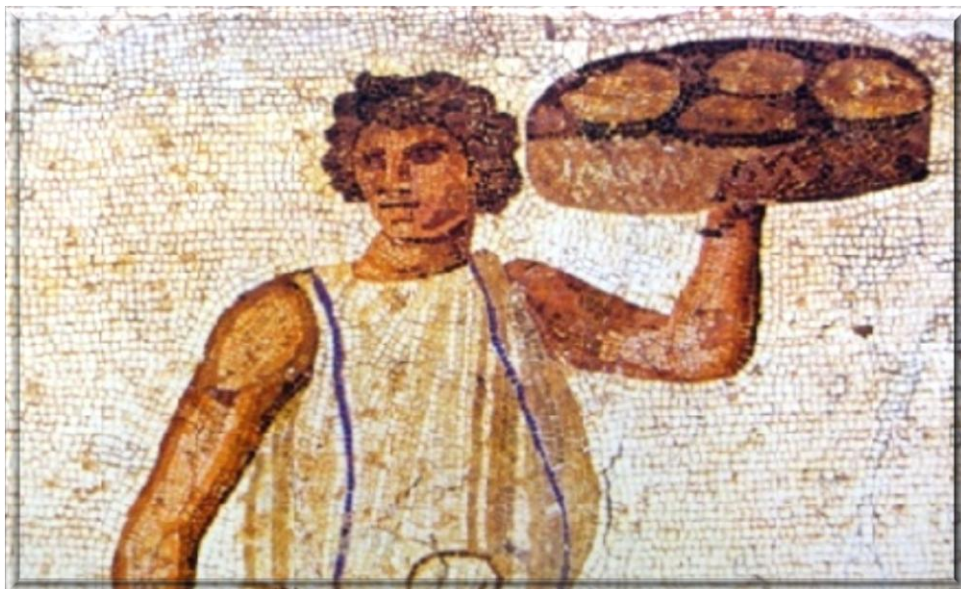
Αντίθετα με τα συμπόσια, τα συσσίτια χαρακτήριζε η λιτότητα και η μετριοπάθεια.



ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΚΑΙ ΕΡΜΗΝΙΑ ΤΩΝ ΠΙΟ ΓΝΩΣΤΩΝ ΑΡΧΑΙΩΝ ΕΛΛΗΝΙΚΩΝ ΕΔΕΣΜΑΤΩΝ

- «**κάνδυλος**» →ένα ανακάτεμα από μέλι, γάλα, τυρί και λάδι
- «**μυττωτός**» →ένα είδος σκορδαλιάς με πράσα, σκόρδα, τυρί και μέλι.
- «**πελανός**» →ένα παχύρρευστο κράμα από αλεύρι, μέλι και λάδι. Ήταν ένα είδος πλακούντος κάτι δηλαδή σαν πίτα, που το ετοίμαζαν συνήθως στις Θυσίες.
- «**Έκχυτος**» →μείγμα από αλεύρι και ψημένο τυρί, που το έριχναν σε ειδικά καλούπια και τα γέμιζαν με κρασί μελωμένο.
- «**Κάνδαυλος**» →ένα είδος φαγητού της Μικράς Ασίας, κυρίως στην περιοχή της Λυδίας, με ό,τι ερεθιστικό καρύκευμα κυκλοφορούσε.
- «**Μυττωτός**» →πίτα με τυρί, ανακατεμένο με μέλι και σκόρδα.
- «**Θυλήματα**» →χοντροαλεσμένο αλεύρι από στάρι ή κριθάρι, βρεγμένο με κρασί και λάδι. Μ' αυτό ραντίζανε το σφαχτάρι ενώ ψηνόταν.
- «**μέλας ζωμός**» →Το πιάτο αυτό αποτελούταν από χοιρινό, αλάτι, ξύδι και αίμα (Συνοδεύονταν από τη γνωστή μάζα, σύκα, τυρί και καμία φορά από θηράματα)
- «**πυριατή**» →ήταν ένα είδος παχύρρευστου γάλακτος, το οποίο συχνά συγχέεται με το γιαούρτι
- «**σησαμίζ**» →μοιάζει με το σημερινό παστέλι
- «**άμμιλος**» →τούρτα
- «**αρτοκρέατα**» →κρεατόπιτες
- «**τηγανίτες**» ή «**τήγανα**» →τηγανίτες ή λουκουμάδες.
- «**Νωγαλεύματα**» → γλυκά φαγητά
- «**ιπνίτης**» → το ψωμί που έψηναν μέσα σε θερμή σκάφη.
- «**εσχαρίτης**» →το ψωμί που ψηνόταν στις σχάρες.
- «**άρτος τυρόεντας**» →τυρόπιτα θα τον λέγαμε σήμερα.
- «**κριβανίτης άρτος**» →γινόταν από σιμιγδάλι.
- «**όφωρος**» →γλύκισμα από ζύμη, σουσάμι και μέλι.
- «**μελιπτούτα**» →είδος γαλατόπιτας ή μελόπιτας
- «**χρυσόκολλα**» →ένα γλύκισμα από λιναρόσπορους και μέλι,
- «**έκχυτο**» →φτιαχνόταν από αλεύρι και τυρί ψημένο, μέσα σε καλούπια και ήταν περιχυμένο με κρασί μελωμένο.
- «**κυκεών**» →κρασί ανακατεμένο με κριθάρι, αλεύρι και τριφτό τυρί.
- «**έτνος**» →πουρές από κουκιά,
- «**μάζα**» →κριθαρένιο ψωμί
- «**άρτος**» →σιταρένιο ψωμί

ΣΥΝΤΑΓΕΣ ΜΕ ΑΡΧΑΙΑ ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΚΑΤΑΓΩΓΗ



Οι αρχαίοι Έλληνες έλεγαν:

Ο μάγειρος δε διαφέρει από τον ποιητή, γιατί και των δύο τέχνη είναι η φαντασία τους!

Με την αξιοποίηση της φωτιάς, οι μάγειροι επεξεργάζονταν με φαντασία τις πρώτες ύλες, εξελίσσοντας τα εδέσματα. Άλλωστε τον άνθρωπο στην καθημερινότητα του τον απασχολεί η τροφή και η διάθεση για καλό φαγητό.

Αρχαιοελληνική Σαλάτα με Πλιγούρι Φέτα και Ρόδια

ΥΛΙΚΑ

- 1 φλιτζ. πλιγούρι
- 1 ρόδι ώριμο
- 1 κ. σούπας καρύδια
- 3-4 κρεμμυδάκια φρέσκα
- 1/8 ματσάκι άνηθο
- 70γρ. τυρί φέτα
-

για το ντρέσινγκ:

- 2 κ. σούπας ελαιόλαδο
- 1 κ. σούπας πετιμέζι
- 2 κ. σούπας χυμό ροδιού
- αλάτι χοντρό
- πιπέρι φρέσκο



ΕΚΤΕΛΕΣΗ ΣΥΝΤΑΓΗΣ

↔ Βάζουμε το πλιγούρι σε ένα μπολ, με 2 φλιτζάνια νερό, να μουλιάσει για 3 ώρες τουλάχιστον και αφαιρούμε τυχόν επιπλέοντα αντικείμενα (πετραδάκια κ.α.). Στραγγίζουμε καλά.

↔ Κόβουμε το ρόδι στη μέση και με ένα κουτάλι αφαιρούμε τους σπόρους από το ένα μισό ενώ παίρνουμε το χυμό από το άλλο μισό.

↔ Καθαρίζουμε, πλένουμε το κρεμμύδι, τον άνηθο και τα ψιλοκόβουμε. Σε ένα γουδί σπάμε τα καρύδια.

↔ Προσθέτουμε στο πλιγούρι τους σπόρους από το ρόδι, τα καρύδια, το κρεμμύδι, τον άνηθο, τη φέτα θρυμματισμένη και ανακατεύουμε. Προσθέτουμε όσο αλάτι και πιπέρι θέλουμε.

↔ Ταυτόχρονα φτιάχνουμε το ντρέσινγκ βάζοντας όλα τα υλικά του σε ένα μπολ και ανακατεύοντας με ένα σύρμα χειρός.

↔ Προσθέτουμε στο πλιγούρι το ντρέσινγκ και ανακατεύουμε.

Ξαναδοκιμάζουμε τα καρυκεύματα.

↔ Σερβίρουμε σε ίσιο πιάτο και πασπαλίζουμε με καρύδια και ρόδια για ωραία παρουσίαση.

Κυκεών (Αρχαία Ελληνική Συνταγή)

ΥΛΙΚΑ

- 200 γραμμ. κατσικίσιο κρέας
- 2 φλ. τσαγιού φακές
- 1 φλ. τσαγιού κόκκινο ξηρό κρασί
- 1 κρεμμύδι
- 2 σκελίδες σκόρδο
- 1 καρότο
- 2 φύλλα δάφνης
- 1/2 φλ. τσαγιού τραχανά
- 100 γραμμ. φουντούκια
- 100 γραμμ. σταφίδες
- 100 γραμμ. δαμάσκηνα ξερά (χωρίς κουκούτσι)
- 2 κουτ. σούπας ελαιόλαδο
- 6 φλ. τσαγιού νερό
- Αλάτι
- Κόκκινο πιπέρι



ΕΚΤΕΛΕΣΗ ΣΥΝΤΑΓΗΣ

↔ Ψιλοκόβουμε το σκόρδο και το κρεμμύδι και τα τσιγαρίζουμε στο ελαιόλαδο σε μια μεγάλη κατσαρόλα.

↔ Μόλις μαραθούν , προσθέτουμε το κρέας και το αφήνουμε μέχρι να ροδίσει.

↔ Βάζουμε στην κατσαρόλα τις φακές.

↔ Προσθέτουμε τα καρότα , τα δαφνόφυλλα , τα φουντούκια και το νερό.

↔ Αφήνουμε το φαγητό να βράσει σε μέτρια φωτιά για 40 περίπου λεπτά.

↔ Στη συνέχεια προσθέτουμε τις σταφίδες , τα δαμάσκηνα , τον τραχανά , το κρασί , το αλάτι και το πιπέρι.

↔ Αφήνουμε το φαγητό να βράσει για άλλα 10 λεπτά.

Αρνάκι Μυρωδάτο

ΥΛΙΚΑ:

- 1 ρίζα σέλινο
- 2 καρότα κομμένα σε στικς
- λίγα φρέσκα σπαράγγια
- 1 κούπα φακές
- ζωμό κρέατος
- φρέσκο κάρδαμο
- Θυμαρί
- λίγο λεμόνι
- 1 μπουτάκι αρνίσιο
- λίγο ελαιόλαδο
- αλάτι - πιπέρι

Για το γλάσο:

- 1 κρεμμύδι κομμένο
- λίγο κόκκινο κρασί
- λίγο ξύδι
- Θυμαρίσιο μέλι
- φρέσκο κάρδαμο

ΕΚΤΕΛΕΣΗ ΣΥΝΤΑΓΗΣ:

↔ Σ' ένα τηγάνι, σοτάρουμε σε λίγο ελαιόλαδο το σέλινο, τα καρότα και τα σπαράγγια.

↔ Σε μια κατσαρόλα βράζουμε τις φακές στο ζωμό κρέατος και προσθέτουμε λίγο κάρδαμο, το θυμαρί και λίγο λεμόνι.

↔ Σε άλλη κατσαρόλα, σοτάρουμε το αρνίσιο μπουτάκι μέχρι να ροδίσει.

↔ Φτιάχνουμε το γλάσο, βράζοντας το κρεμμύδι, το κρασί, το ξύδι, το θυμαρίσιο μέλι και το φρέσκο κάρδαμο.

↔ Αφού βράσει, το αποσύρουμε από τη φωτιά.

↔ Κόβουμε το κρέας σε φέτες και το περιχύνουμε με το γλάσο.

↔ Στα λαχανικά που έχουμε σοτάρει, προσθέτουμε αλάτι και πιπέρι, τα φρέσκα κρεμμυδάκια, λίγο φρέσκο κάρδαμο και λίγο ζωμό κρέατος.

↔ Τα ανακατεύουμε και τα σερβίρουμε σε πιατέλα, δίπλα από τις ροδέλες κρέατος και τις φακές.

Βακαλάος με Σάλτσα από Πετιμέζι

ΥΛΙΚΑ

(για 4 άτομα)

- 8 φιλέτα βακαλάου
- 1 πράσο (το λευκό)
- ελαιόλαδο για το τηγάνισμα
- αλάτι, πιπέρι
- αλεύρι
- 3 κ. σούπας πετιμέζι
- 2 κ. σούπας ξίδι
- 2 κ. σούπας κρασί κόκκινο
- 2-3 κλων. άνηθο
- 2-3 κλων. μαϊντανό



ΕΚΤΕΛΕΣΗ ΣΥΝΤΑΓΗΣ

↔ Προετοιμάζουμε το χώρο εργασίας.

↔ Καθαρίζουμε, πλένουμε και κόβουμε σε λεπτά μπαστούνια, μήκους 3 εκατοστών το πράσο.

↔ Ψιλοκόβουμε το μαϊντανό και το πράσο.

↔ Αλατοπιπερώνουμε το βακαλάο και τον αλευρώνουμε καλά.

↔ Σε ένα τηγάνι βάζουμε $\frac{1}{2}$ φλιτζάνι ελαιόλαδο να ζεσταθεί καλά και τηγανίζουμε τα φιλέτα του βακαλάου (δύο κάθε φορά), απ' όλες τις πλευρές.

↔ Αποσύρουμε σε απορροφητικό χαρτί.

↔ Πετάμε το μισό λάδι από το τηγάνι και σοτάρουμε τα πράσα. Μόλις πάρουν χρώμα σβήνουμε με το ξίδι και κατόπιν με το κρασί. Αφήνουμε να εξατμιστεί το αλκοόλ.

↔ Προσθέτουμε τον άνηθο και το μαϊντανό και ανακατεύουμε. Προσθέτουμε το πετιμέζι, ανακατεύουμε και μαγειρεύουμε για 1-2 λεπτά ακόμα μέχρι να μελώσει η σάλτσα μας.

↔ Ξαναβάζουμε στο τηγάνι τα φιλέτα για να πάρουν γεύση και σερβίρουμε με ρύζι, λαχανικά ή πατάτες τηγανιτές.

Κοτόπουλο με Μέλι και Θυμαρί

Το μέλι ήταν ευρέως διαδεδομένο στην αρχαία ελληνική μαγειρική. Η τάση κατά την εποχή αυτή ήταν τα γλυκά και γλυκόξινα φαγητά. Όσον αφορά το θυμαρί, πίστευαν πως ένα από τα καλύτερα φυτρώνει στον Υμηττό.

ΥΛΙΚΑ

(για 4 άτομα)

- 4 στήθη κοτόπουλο
- 4 κ. σούπας μέλι
- 60 ml. ελαιόλαδο
- 5-6 κλωνάρια θυμαρί
- 4 σκελ. σκόρδο
- αλάτι, πιπέρι
- λίγο ξύδι



Προετοιμάζουμε το χώρο εργασίας.

↔ Σε μία λεκάνη (τόσο μεγάλη ώστε να χωράει το κοτόπουλο), βάζουμε όλα τα υλικά, εκτός το κοτόπουλο και ανακατεύουμε καλά.

↔ Προσθέτουμε το κοτόπουλο και συνεχίζουμε το ανακάτεμα μέχρι να καλυφθεί με τη μαρινάτα όσο το δυνατόν καλύτερα. Το κλείνουμε με μία μεμβράνη και το αφήνουμε στο ψυγείο να μαριναριστεί για 2 ώρες (καλύτερα όλο το βράδυ).

↔ Τοποθετούμε το κοτόπουλο σε ένα ανάλογο ταψί και περιχύνουμε από πάνω τη σάλτσα-μαρινάτα.

↔ Ψήνουμε στο φούρνο για μία ώρα, στους 180° C.

↔ Σερβίρουμε ζεστό με σαλάτα ή ρύζι ή noodles.

Συνταγή Γαλατόπιτας , κατευθείαν από αρχαία Ελλάδα!!

Υλικά:

1 κιλό γάλα

14 αυγά

18 κουταλιές σούπας αλεύρι

1 1/4 κούπες μέλι

Μέλι και κανέλα για το σερβίρισμα



Εκτέλεση :

↔ Ζεσταίνουμε το γάλα καθώς ταυτόχρονα διαλύουμε το μέλι.

↔ Ανακατεύουμε τα αυγά (καλλίτερα με το χέρι) και τους ρίχνουμε σιγά - σιγά το αλεύρι.

↔ Χτυπάμε το μείγμα καλά και το προσθέτουμε λίγο λίγο στο γάλα ανακατεύοντας για να μην μείνουν σβόλοι.

↔ Αλείφουμε ένα πλατύ ταψί με ελαιόλαδο και ρίχνουμε το μείγμα μέσα. Το κουνάμε για να γίνει ομοιόμορφο.

↔ Ψήνουμε περίπου 50 λεπτά (στον αέρα αν γίνεται)

↔ Κόβουμε σε κομμάτια και στο σερβίρισμα προσθέτουμε μέλι και κανέλα!!!

ΕΝΔΥΣΗ - ΥΠΟΔΗΣΗ - ΚΑΛΩΠΙΣΜΟΣ ΤΩΝ ΑΡΧΑΙΩΝ ΕΛΛΗΝΩΝ

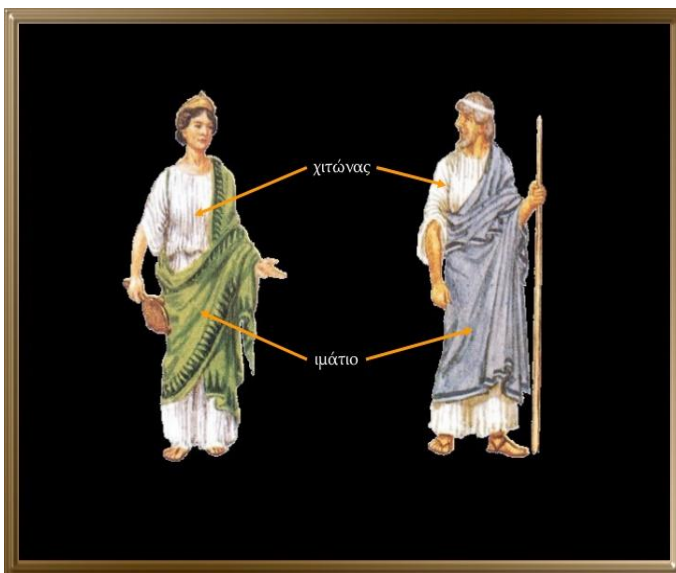


- ΕΝΔΥΜΑΣΙΑ ΑΝΔΡΩΝ
- ΕΝΔΥΜΑΣΙΑ ΓΥΝΑΙΚΩΝ
- ΥΠΟΔΗΣΗ ΑΝΔΡΩΝ ΚΑΙ ΓΥΝΑΙΚΩΝ
- ΚΑΛΩΠΙΣΜΟΣ ΑΝΔΡΩΝ
- ΚΑΛΩΠΙΣΜΟΣ ΓΥΝΑΙΚΩΝ



Συνήθως πιστεύουν ότι οι Έλληνες ντύνονταν στα λευκά, αλλά αυτή η γνώμη είναι λαθεμένη. Η ενδυμασία ήταν κατασκευασμένη από υφάσματα με ζωηρά χρώματα, κάποτε μάλιστα από πολλά χρώματα (ειδικότερα η ενδυμασία των νέων) : πορφυρό, κόκκινο, πράσινο και γαλάζιο.

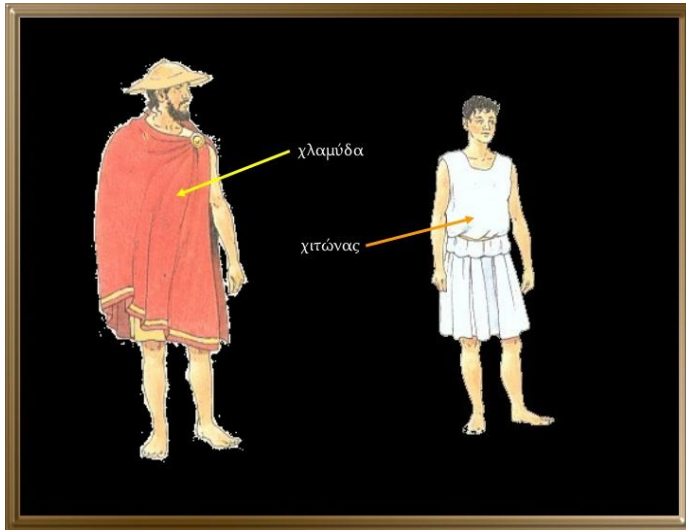
Στους άντρες δεν άρεσε το κίτρινο χρώμα, το θεωρούσαν καλό μόνο για τις γυναίκες. Τα λευκά ενδύματα στολιζόνταν με μια λωρίδα χρωματιστή.



Το κύριο αντικείμενο της αντρικής ενδυμασίας ήταν ο χιτώνας, που τον φορούσαν κατάσαρκα. Ο χιτώνας δεν ήταν τίποτα άλλο από ένα κομμάτι πανί, με τρύπες για τα χέρια, που το έπιαναν στον έναν ώμο με πόρπη. Το μήκος του χιτώνα ποίκιλλε ανάλογα με την εποχή. Στην αρχή ήταν πολύ μακρύς, μα αργότερα άρχισαν να τον σφίγγουν στη μέση με ένα κορδόνι και έτσι

έφτανε ως τα γόνατα. Κάποτε στο χιτώνα έβαζαν και μανίκια. Οι χιτώνες, που προορίζονταν για τους υπηρέτες, τους βιοτέχνες, τους στρατιώτες και τους δούλους είχαν μια τρύπα, μονάχα για το αριστερό χέρι, ο δεξιός ώμος έμενε ακάλυπτος.

Πάνω από το χιτώνα οι Αθηναίοι φορούσαν ένα είδος μανδύα ή πελερίνα που το έλεγαν ιμάτιο. Τη μια άκρη του ιματίου την έσφιγγαν στο στήθος κάτω από την αριστερή μασχάλη, ενώ το υπόλοιπο το έριχναν στην πλάτη, πάνω από τον αριστερό ώμο, περνώντας το κάτω ή πάνω από το δεξί χέρι και ξαναπερνώντας το πάνω από τον αριστερό ώμο έτσι που η άλλη άκρη να κρέμεται στην πλάτη. Ένα ιμάτιο για να θεωρείται σεμνό έπρεπε να καλύπτει τα γόνατα, αλλά να μη φτάνει ως τους αστράγαλους.



Υπήρχε και ένας κοντός μανδύας, πιασμένος με μια πόρπη κάτω απ' το λαιμό και αφημένος να πέφτει ελεύθερα πάνω απ' τους ώμους και τις πλάτες. Αυτή η πελερίνα ονομαζόταν **χλαμύδα** και τη φορούσαν στον πόλεμο, στο κυνήγι και στα ταξίδια. Στην Αθήνα η χλαμύδα ήταν το συνηθισμένο ένδυμα της νεολαίας.

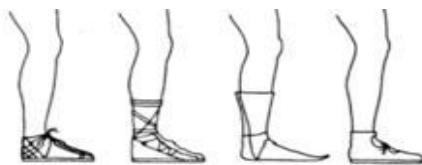
Το κεφάλι έμενε ακάλυπτο. Οι Έλληνες φορούσαν κάλυμμα μόνο όταν έβγαιναν έξω απ' την πόλη για να προστατεύουν το κεφάλι τους από τη ζέστη και τη βροχή.

Οι Έλληνες είχαν πυκνά μαλλιά. Δεν έκοβαν τα μαλλιά τους πολύ κοντά. τα έκοβαν έτσι που να καλύπτουν το κεφάλι, αλλά να μη φτάνουν ως τους ώμους. Οι αθλητές, αντίθετα, έκοβαν τα μαλλιά τους πολύ κοντά. Οι φιλόσοφοι, (καθώς και κάποιοι κομψευόμενοι νέοι) αφήναν Βοστρύχους ,αυτό ήταν άλλωστε το διακριτικό τους γνώρισμα.

Στα πόδια οι Έλληνες φορούσαν **σανδάλια**, που τα 'δεναν με δερμάτινους ιμάντες, αλλά υπήρχαν κι άλλοι τύποι υποδημάτων, όπως μπότες, άρβυλα και σκαρπίνια. Τα υποδήματα τα κατασκεύαζαν από δέρμα λευκό, μαύρο ή ερυθρό και συχνά ήταν πολύ κομψά.

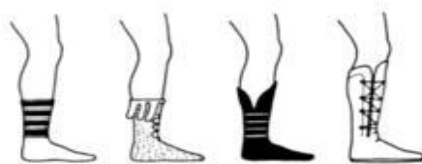
Στο σπίτι οι Αθηναίοι πάντα γυρνούσαν ξυπόλητοι. Οι δρόμοι όμως είχαν τέτοιες βρωμιές, που ήταν απόλυτη ανάγκη να προφυλάγει κανένας τα πόδια του. Άλλωστε αυτό ήταν και ζήτημα διάθεσης και συνήθειας. (Ο Σωκράτης δεν φορούσε υποδήματα ούτε το χειμώνα)

Η περιβολή των Αθηναίων συμπληρωνόταν με ένα **δαχτυλίδι** κι ένα **ραβδί**. Τα δαχτυλίδια με γλυφές χρησιμοποιούνταν και σαν κόσμημα και σαν σφραγίδα.

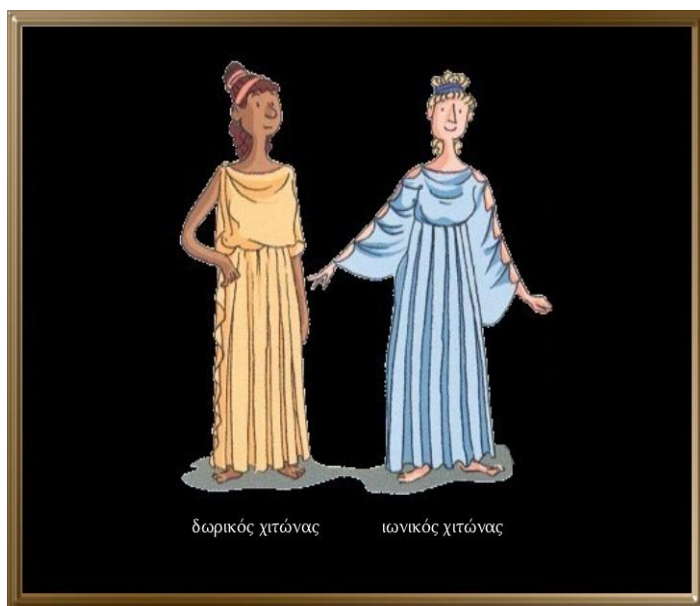


Είδη υποδημάτων των αρχαίων Ελλήνων :

- **Κνημίδες** (υφασμάτινες, δερμάτινες ή μεταλλικές)
- «κλειστά» υποδήματα
- **ενδρομίδες** ή **εμβάδες** (οι λεγόμενες μπότες)
- **εριμήρια** (κάλυπταν τους μηρούς των πολεμιστών)
- **σανδάλια**
- **κόθορνοι**
- **κρηπίδες**

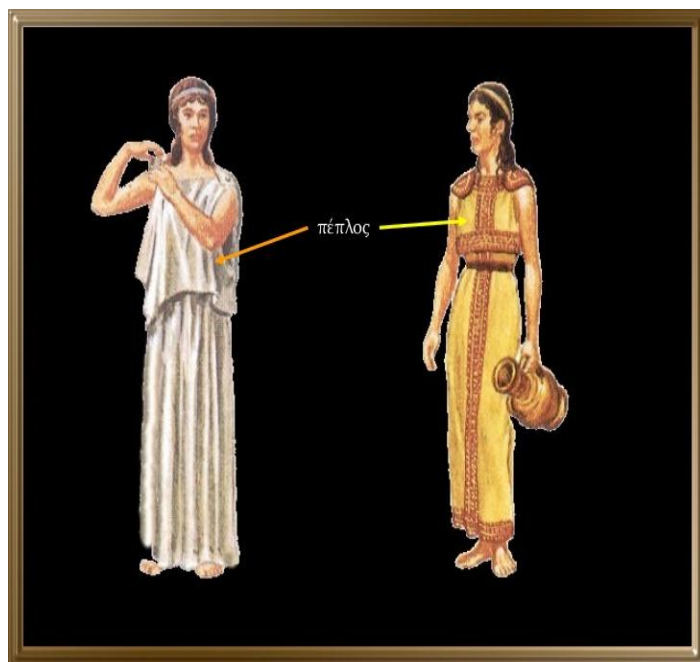


Τα γυναικεία ενδύματα, όπως και τα αντρικά, χωρίζονταν σε δυο μεγάλες κατηγορίες: στην ελαφρά εσωτερική ενδυμασία και σ' ένα φόρεμα πιο χοντρό, τον πέπλο, που φοριόταν από πάνω.



Ο **χιτώνας** των γυναικών ήταν συνήθως πιο μακρύς από τον αντρικό, ήταν απλό, μακρύ πουκάμισο, που έπεφτε ελεύθερα κατά μήκος του σώματος και πιανόταν μόνο με ένα κορδόνι. Οι παντρεμένες γυναίκες έδεναν το κορδόνι κόμπο, κάτω από το στήθος τους, ενώ τα νεαρά κορίτσια στο θώρακα ή στους γοφούς. Κάποτε ο χιτώνας είχε σχιστά μανίκια. Οι άκρες

του πιάνονταν με μια πόρπη από το δεξιό ώμο ή τις έδεναν φιόγκο πάνω στο στήθος. Στις παρυφές ο χιτώνας ήταν στολισμένος με μια ταινία άλλου χρώματος, συνήθως χρώματος κρόκου.



Στο σπίτι οι γυναίκες φορούσαν μόνο χιτώνα αλλά όταν έβγαιναν στο δρόμο φορούσαν από πάνω έναν **πέπλο**, δηλαδή ένα κομμάτι ύφασμα πλατύ περίπου 1,5 μέτρο και μακρύ 3-4 μέτρα, με το οποίο οι ελληνίδες καλύπτονταν επιδέξια, αφήνοντάς το να πέφτει σε πτυχές. Κάποτε, όταν δεν φορούσαν βέλο, άφηναν ελεύθερη μian άκρη του πέπλου και κάλυπταν μ' αυτήν το κεφάλι.

Την ενδυμασία των γυναικών την έφτιαχναν από μάλλινο ύφασμα, πανί και λινάρι και ένα ύφασμα από άγνωστο υλικό, πολύ λεπτό και διάφανο, όπως η μουσελίνα. Τα χρώματα που προτιμούσαν ήταν: κίτρινο, κόκκινο, ερυθρό, πράσινο ανοιχτό, πράσινο λαδί, γκριζογάλανο, καφετί ανοιχτό και λευκό. Τους άρεσαν υφάσματα με σχέδια, ταινίες με ζωηρά χρώματα και κεντήματα.

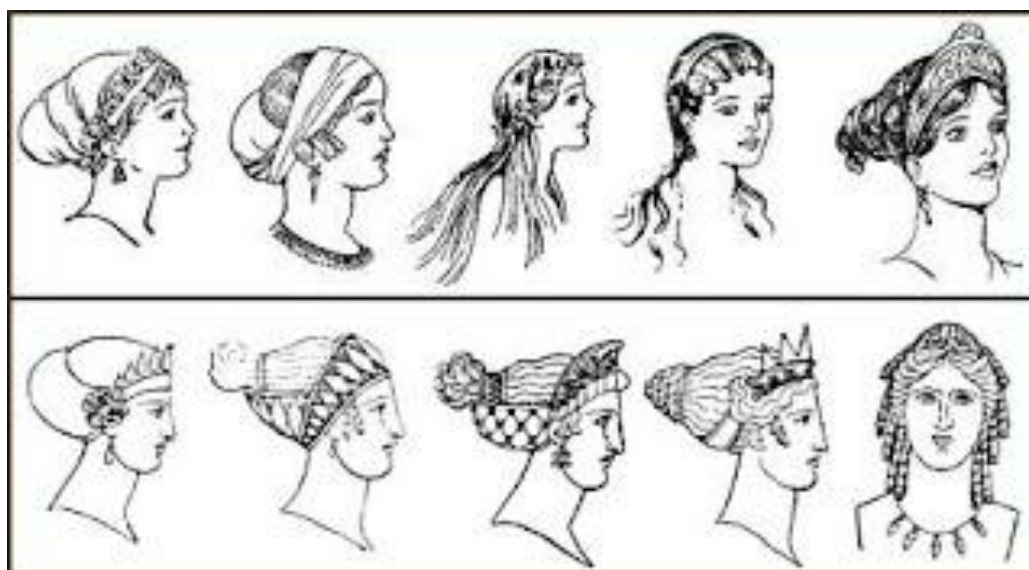
Στο δρόμο οι γυναίκες σπάνια φορούσαν στο κεφάλι τους καλύμματα, αλλά όταν έβγαιναν έξω από την πόλη κάλυπταν το κεφάλι τους με κάτι στρογγυλά καλύμματα με μυτερή κορυφή. Στα πόδια φορούσαν σανδάλια, υποδήματα λευκά ή κίτρινα και ένα είδος ψηλά άρβυλα.

Όταν έβγαιναν στο δρόμο έπαιρναν μια ομπρέλα και ένα ριπίδι από φτερά παγονιού ή ένα πιο ελαφρύ από ξύλο, με μορφή λωτού.

Η ενδυμασία συμπληρωνόταν με κοσμήματα: χρυσά σπειροειδή ή μακριά σκουλαρίκια, χρυσά περιδέραια, διαδήματα, βραχιόλια (αυτά τα φορούσαν στο πάνω μέρος του βραχίονα), δαχτυλίδια και κάτι μικρούς χρυσούς δακτύλιους στην κλείδωση του χεριού.

Οι ελληνίδες είχαν μακριά και πυκνά μαλλιά. Τα έπλεκαν και τα έκαναν βοστρύχους και πλεξούδες, τα έπιαναν με ταινίες και καρφίδες (τσιμπιδάκια) και τους έκαναν διάφορα χτενίσματα. Στις ελεύθερες γυναίκες το κοντό μαλλί ήταν σημάδι πένθους ή αναγνώριση γηρατειών. Οι δούλες είχαν πάντοτε τα μαλλιά τους κομμένα κοντά.

Οι ελληνίδες χρησιμοποιούσαν κρέμα για να ασπρίζουν τα μάγουλα, ψιμύθια, βαφές για τα φρύδια και τις βλεφαρίδες.



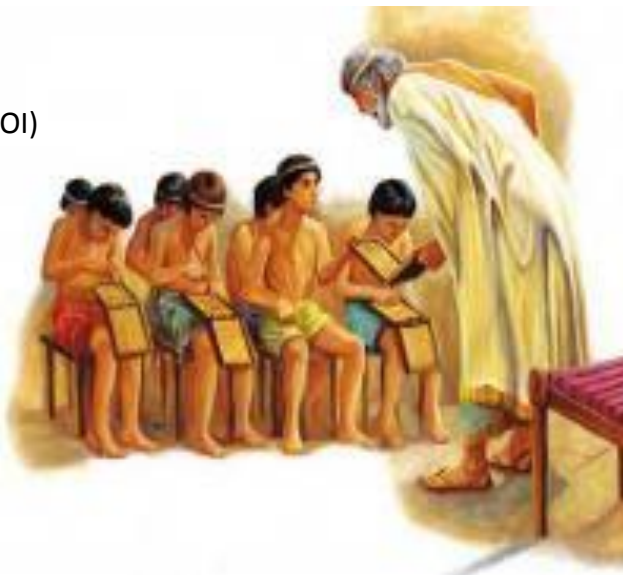
Η ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ ΣΤΗΝ ΑΡΧΑΙΑ ΕΛΛΑΔΑ

ΑΘΗΝΑ : Επιδίωξη της αθηναϊκής πολιτείας ήταν ο «καλός καγαθός» πολίτης, ο μορφωμένος και αναπτυγμένος πνευματικά, αισθητικά, ηθικά και σωματικά.

ΣΠΑΡΤΗ : Η αγωγή ήταν στρατιωτική και ο σκοπός της εκπαίδευσης ήταν να δώσει στο κράτος άξιους πολεμιστές.

ΟΙ ΔΑΣΚΑΛΟΙ (ΔΙΔΑΣΚΑΛΟΙ)

- Παιδαγωγός
- Γραμματιστής
- Κιθαριστής
- Παιδοτρίβης



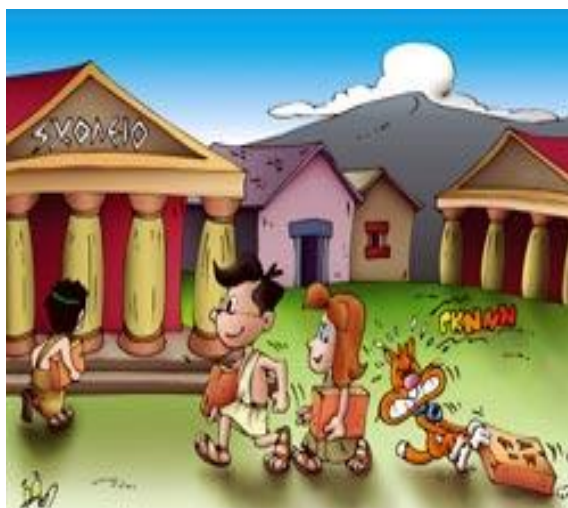
**Η παιδεία, όπως και κάθε θεσμός, είναι μια ζωντανή
πραγματικότητα,
η οποία συνεχώς εξελίσσεται και προσαρμόζεται στις προκλήσεις
και ανάγκες κάθε εποχής.**



Στην αρχαία Ελλάδα δινόταν τεραστία σημασία στην αγωγή, την εκπαίδευση και την παιδεία των νέων. Από τα πρώτα γραπτά δημιουργήματα του ελληνικού πολιτισμού αποδεικνύεται ο πόθος του Έλληνα για μάθηση, για καλλιέργεια των διανοητικών του ικανοτήτων.

Η αρχαιοελληνική παιδεία προβάλλεται ως ανεπανάληπτο επίτευγμα, μιας και αναδεικνύεται ως η μοναδική που ανέδειξε την προσωπικότητα των νέων. Σκοπός της αρχαιοελληνικής παιδείας ήταν η απόκτηση του αγαθού και του κάλλους, δηλαδή η ανάπτυξη του πνεύματος, της ψυχής και του σώματος. Έτσι, η πολιτεία αποσκοπούσε στην συγκρότησή της από ώριμους πολίτες με ηθικοπνευματική καλλιέργεια και σωματική ευεξία.

Ορόσημο για τον παγκόσμιο πολιτισμό και ειδικότερα για την εκπαίδευση αποτελούν ο 5ος και 4ος π.Χ. αιώνας της κλασικής Ελλάδας.



Η καθημερινή ζωή των νέων στην αρχαία Ελλάδα περιλάμβανε την σχολική εκπαίδευσή τους σε δασκάλους και αργότερα σε φιλοσόφους ή σοφιστές, την μουσική αγωγή τους, την ενασχόλησή τους με τον χορό, την απαγγελία και το τραγούδι ποιημάτων και επών και την αθλητική αγωγή τους στα γυμναστήρια. Επιπρόσθετα, οι νέοι συμμετείχαν σε ομαδικά παιχνίδια, βοηθούσαν τον πατέρα τους στο

επάγγελμα που ασκούσε και πήγαιναν για κυνήγι ή αλιεία, ανάλογα με το αν η περιοχή που διέμεναν ήταν κοντά στο βουνό ή στην θάλασσα. Μέρος της ζωής των νέων ήταν και η συμμετοχή τους σε αθλητικά γεγονότα, καθώς και εορτές.

Αθηναϊκό σύστημα εκπαίδευσης

Ο "καλός καγαθός" πολίτης, ο μορφωμένος και αναπτυγμένος πνευματικά, αισθητικά, ηθικά και σωματικά ήταν η επιδίωξη της αθηναϊκής πολιτείας. Η εκπαίδευση στην αρχαία Αθήνα ήταν ελεύθερη και υπεύθυνοι γι' αυτήν ήταν οι γονείς του παιδιού. Η αντίληψη του μέτρου, φανερώνεται από τη μαρτυρία του Θουκυδίδη: ο Αθηναίος ήταν προσωπικότητα συνδυασμένη με ικανότητες, στρατηγού, δικαστή, νομοθέτη, καλλιτέχνη και αθλητή.

Τα σχολεία ήταν ιδιωτικά. Υποχρεώνονταν όμως να τηρούν κάποιους κανονισμούς, που ρύθμιζαν τη λειτουργία τους. Το πνεύμα της εκπαίδευσης ήταν σύμφωνο με τις παραδόσεις και τα ιδανικά της πόλης.

Από τον 5^ο αιώνα π.Χ. που άρχισαν να ιδρύονται στην Αθήνα τα Γυμνάσια οι νέοι είχαν τη δυνατότητα να ασκούν ταυτόχρονα με το πνεύμα και το σώμα.

Το πρώτο στάδιο εκπαίδευσης ήταν της προσχολικής και σχολικής ηλικίας. Την πρώτη την αναλάμβανε η μητέρα ή η τροφός και αποσκοπούσε στην καλλιέργεια των έμφυτων ικανοτήτων του παιδιού και στην προετοιμασία του να δεχθεί τη σχολική εκπαίδευση, που άρχιζε συνήθως στα επτά χρόνια.

Η εκπαίδευση, ως τα 13 χρόνια, είναι υποχρεωτική και περιλαμβάνει 2 κύκλους. Έτσι, ως τα 9 τους χρόνια, τα παιδιά γυμνάζονται στο χορό, τη μουσική, το τόξο, το ακόντιο κ.ά. Από το 10ο χρόνο και πάνω μαθαίνουν ανάγνωση, γραφή και αριθμητική. Από τα μαθήματα αυτά, όσα αφορούσαν τη σωματική τους άσκηση, γίνονταν στην παλαίστρα και το γυμνάσιο (γυμναστήριο), ενώ αυτά που αφορούσαν τη θεωρητική τους μόρφωση γίνονταν στα διδασκαλεία.



Ο **Παιδαγωγός**, οικιακός δούλος, συνόδευε το παιδί στο Διδασκαλείο. Αυτός μετέφερε τις κερωμένες πλάκες, στις οποίες χάραζαν γράμματα με τη γραφίδα, τα βιβλία και την κιθάρα ή τον αυλό του μαθητή. Ο παιδαγωγός ήταν αυστηρός και η βέργα του ήταν το κύριο επιχείρημα και η βασική μέθοδος αγωγής. Στον δρόμο πρόσεχε να μην πιάσει το παιδί συζήτηση με κάποιον, να βαδίζει με χαμηλωμένο το κεφάλι, τα μάτια να είναι καρφωμένα στην γη να κάνει στην άκρη όταν συναντάει κάποιον ηλικιωμένο.

Στο σπίτι ο παιδαγωγός ήταν υποχρεωμένος να μάθει καλούς τρόπους στο παιδί. Ήταν ο μόνιμος συνοδός του παιδιού έως την εφηβεία, έπρεπε να το επιβλέπει συνέχεια, για την ηθική διαμόρφωση του χαρακτήρα του. Συχνά παρέμενε στην αίθουσα διδασκαλίας για όσο διάστημα το παιδί βρισκόταν εκεί. Τέλος, βοηθούσε το μαθητή στη μελέτη του.



Από τον πρώτο του δάσκαλο, το **Γραμματιστή**, ο μικρός Αθηναίος μάθαινε ανάγνωση, συλλαβισμό, γραφή, αριθμητική .

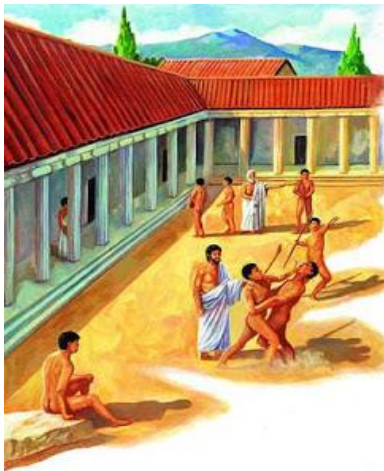
Αργότερα τον αναλάμβανε ο **Κιθαριστής** για να τον μυήσει στην τέχνη της μουσικής(μαθήματα λύρας, αυλού και τραγουδιού με συνοδεία λύρας).

Αφού το παιδί αποκτούσε αυτές τις στοιχειώδεις γνώσεις, ερχόταν σε επαφή με την ηρωική και διδακτική ποίηση (Όμηρο-Ησίοδο), καθώς και με τη λυρική. Μάθαινε επιπλέον χορό, ζωγραφική, χειροτεχνία και γεωμετρία.



Οι δάσκαλοι καθόταν σε καρέκλες που η πλάτη και τα πόδια ήταν κυρτά. Οι καρέκλες αυτές λεγότανε **Θρόνοι** και είναι οι πρόδρομοι των εδρών. Οι μαθητές οι παιδαγωγοί και οι βοηθοί του δασκάλου καθόταν σε σκαμνάκια με ίσια πόδια και χωρίς ράχη. Δεν υπάρχουν τραπέζια ,στις κέρινες πλάκες τους που ήταν πολύ

σκληρές έγραφαν ακουμπώντας τες πάνω στα γόνατα τους ή έβαζαν πάνω σ' αυτές ένα φύλλο παπύρου.



Ο **Παιδοτρίβης** φρόντιζε για τη σωματική εκγύμναση των μαθητών στην Παλαίστρα. Ήταν υπεύθυνος για την σωματική εκπαίδευση των νέων ,κυκλοφορούσε ανάμεσα στους νέους και διηύθυνε τις ασκήσεις με μία μακριά διχαλωτή βέργα με την οποία τιμωρούσε τους απείθαρχους, φορούσε πορφυρή χλαμύδα και την έβγαζε μόνο όταν ήταν να δείξει στα παιδιά κάποια άσκηση. Έχει συχνά κάτω από τις διαταγές του βοηθούς που τους διαλέγει ανάμεσα από τους μαθητές του .

Παρακολουθούσε επίσης το παράστημα των μαθητών που έπρεπε να βαδίζουν ίσια με τις μύτες των ποδιών τους προς τα έξω. Τρία ήταν τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά της ελληνικής γυμναστικής :η τέλεια γυμνότητα του αθλητή (η λέξη γυμναστική προέρχεται από την λέξη γυμνός), η χρήση αλοιφών από λάδι και το παίξιμο του αυλού όσο κρατούσαν οι ασκήσεις. Τα απαραίτητα εφόδια για ένα παιδί που πήγαινε στην παλαίστρα είναι :το σφουγκάρι για την καθαριότητα ,το μικρό αγγείο για το λάδι (**αλάβαστρος**) και η μπρούτζινη ξύστρα (**στλεγγίς ή στελιγίς**). Οι κύριες σωματικές ασκήσεις των νέων στην παλαίστρα ήταν η πάλη, ο δρόμος το άλμα ο δίσκος και το ακόντιο.

Η διδασκαλία στο σχολείο ήταν εξάωρη. Τα κορίτσια μορφώνονταν στο σπίτι.

Μετά το 14ο έτος οι έφηβοι μπορούσαν να παρακολουθήσουν την ανώτερη εκπαίδευση στα δημόσια γυμνάσια και στις φιλοσοφικές ή ρητορικές σχολές (Ακαδημία Πλάτωνα, Περίπατος Αριστοτέλη, ρητορική σχολή Ισοκράτη και άλλες), που άρχισαν να ιδρύονται από τον 5ο αιώνα κάτω από την επίδραση της διδασκαλίας των σοφιστών, των φιλοσόφων και των ρητόρων. Εκεί διδάσκονταν επιπλέον αστρονομία, μαθηματικά και γραμματική. Παρόμοια μορφή είχε και το εκπαιδευτικό σύστημα των περισσότερων ελληνικών πόλεων αυτής της περιόδου.

Σπαρτιατικό σύστημα εκπαίδευσης

Εντελώς αντίθετος ήταν ο τρόπος ανατροφής των παιδιών στη Σπάρτη. Ο Ξενοφώντας και ο Πλούταρχος παρέχουν με ακρίβεια πληροφορίες για το σύστημα της σπαρτιάτικης αγωγής. Η αγωγή είναι στρατιωτική και ο σκοπός της εκπαίδευσης είναι να δώσει στο κράτος άξιους πολεμιστές.



Τα παιδιά της Σπάρτης ήταν οργανωμένα σε στρατιωτικές ομάδες, με παιδευτικό ρόλο όπως συνέβαινε, εξάλλου, στην Κρήτη και στις περιοχές, όπου κατοικούσαν δωρικές φυλές.

Την εκπαίδευση των παιδιών στην αρχαία Σπάρτη αναλάμβανε το κράτος από τα επτά τους χρόνια.

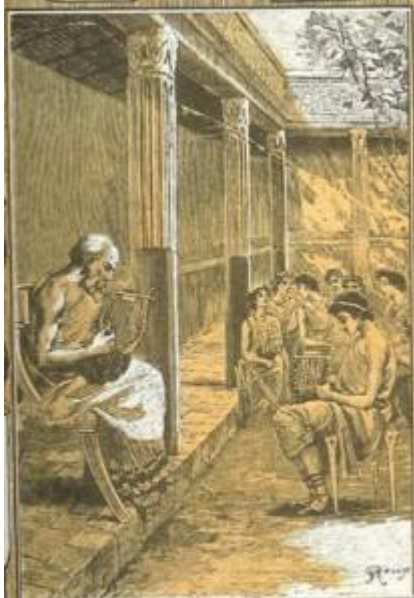
Βάση της αγωγής ήταν η άσκηση του σώματος και η καλλιέργεια της πολεμικής αρετής. Κατά δεύτερο λόγο διδάσκονταν ανάγνωση, γραφή, αριθμητική, μουσική και χορό.

Στη Σπάρτη τα αγόρια γεννιόντουσαν για να είναι χρήσιμα στην πατρίδα τους και για να εκπαιδευτούν ώστε να γίνουν καλοί στρατιώτες. Τα κορίτσια, για να γεννούν και να ανατρέφουν κι άλλους τέτοιους άνδρες.

Όταν ένα παιδί γεννιόταν, η μητέρα του το έπλενε με κρασί, για να πιστοποιήσει αν η κράση του ήταν γερή. Τα παιδιά μεγάλωναν στο σπίτι μέχρι τα επτά τους χρόνια και μάθαιναν να μη φοβούνται το σκοτάδι, να τρώνε κάθε φαγητό και να μη κλαίνε χωρίς λόγο.

Όταν το παιδί συμπλήρωνε τα επτά του χρόνια, η πολιτεία το έπαιρνε από την μητέρα. Τότε άρχιζε μια αυστηρή σε πειθαρχία και στρατιωτικού τύπου κυρίως εκπαίδευση, η ονομαζόμενη **Αγωγή** και τελείωνε στα είκοσι τους χρόνια.

Τα αγόρια ζούσαν σε ομάδες, οι οποίες χωρίζονταν σε «ίλες», «αγέλες» και «βούες», κάτω από την αρχηγία ενός συνετού και γενναίου νέου, τον επονομαζόμενο *Είρενα* και υπό την επίβλεψη του *Παιδονόμου*. Εκπαιδεύονταν στην γυμναστική, το τρέξιμο, το πήδημα, το πέταγμα ακοντίου και δίσκου και επίσης μάθαιναν να υποφέρουν στον πόνο και στις κακουχίες, στην πείνα, δίψα, το κρύο, την κούραση και την έλλειψη ύπνου. Περπατούσαν ξυπόλυτα, πλένονταν στα κρύα νερά του *Ευρώτα* και ντύνονταν με το ίδιο ένδυμα καλοκαίρι και χειμώνα, που τους έδινε η πολιτεία μια φορά τον χρόνο. Δεν χρησιμοποιούσαν κλινοσκεπάσματα και κοιμόντουσαν πάνω σε καλάμιές και άχυρα. Το κύριο φαγητό τους ήταν ο *μέλανας ζωμός*, αλλά τα ενθάρρυναν να κλέβουν τροφή, για να συμπληρώνουν την ελάχιστη που ελάμβαναν, αν όμως συλλαμβάνονταν επ' αυτοφώρω τα τιμωρούσαν. Η αγωγή αυτή, που εφαρμοζόταν στα παιδιά μέχρι και ηλικίας 20 ετών, παρεχόταν σε κρατικά ιδρύματα υπό την εποπτεία των Εφόρων και μακριά από το οικογενειακό τους περιβάλλον.



Το πρόγραμμα της αγωγής στους έφηβους περιλάμβανε την εξάσκησή τους στη μουσική και σε διάφορα αγωνίσματα. Επίσης τους δίδασκαν να είναι υπερήφανοι, ορμητικοί και σύντομοι στην ομιλία τους («λακωνίζεин» ή λακωνισμός). Από τα 20 ως τα 30 τους χρόνια, η αγωγή των νέων ήταν αποκλειστικά στρατιωτική.

Η εκπαίδευση των κοριτσιών ήταν ανάλογη και γίνονταν σε ιδιαίτερους χώρους και όχι με τόση σκληρότητα και αυστηρότητα. Έπαιρναν μέρος σε δημόσιους συναγωνισμούς, όπως αυτά, αλλά η εκπαίδευσή τους τελείωνε μόλις παντρεύονταν. Οι γυναίκες στη Σπάρτη

αποκλείονταν από το στράτευμα, είχαν όμως περισσότερες ελευθερίες, σεβασμό και αναγνώριση από οποιαδήποτε άλλη περιοχή της Ελλάδας. Μπορούσαν να γυμνάζονται ισότιμα με τους άνδρες και να κυκλοφορούν άνευ περιορισμών.

Είναι αλήθεια ... η παιδεία, όπως και κάθε θεσμός, είναι μια ζωντανή πραγματικότητα, η οποία συνεχώς εξελίσσεται και προσαρμόζεται στις προκλήσεις και ανάγκες κάθε εποχής.

Η ΕΡΓΑΣΙΑ ΣΤΗ ΖΩΗ ΤΩΝ ΑΡΧΑΙΩΝ ΕΛΛΗΝΩΝ



- ΙΕΡΕΙΣ
- ΔΙΔΑΣΚΑΛΟΙ
- ΑΓΡΟΤΕΣ
- ΨΑΡΑΔΕΣ
- ΠΩΛΗΤΕΣ
- ΓΙΑΤΡΟΙ
- ΚΑΠΗΛΟΙ
- ΕΜΠΟΡΟΙ
- ΤΕΧΝΙΤΕΣ
- ΗΘΟΠΟΙΟΙ
- ΛΑΤΟΜΟΙ
- ΜΕΤΑΛΛΩΡΥΧΟΙ
- ΤΡΑΠΕΖΙΤΕΣ
- ΑΡΓΥΡΑΜΟΙΒΟΙ



« Η αργία είναι απαραίτητη τόσο για την ανάπτυξη της αρετής όσο και για την εκτέλεση των καθηκόντων» (Αριστοτέλης)

Πολλοί ήταν οι αρχαίοι φιλόσοφοι που πίστευαν ότι οι ελεύθεροι πολίτες δεν έπρεπε να εργάζονται ώστε να μπορούν ν' ασχολούνται με τις υποθέσεις της πόλης , τα κοινά. Γι' αυτό το λόγο έχουμε και την ανάπτυξη του θεσμού της δουλείας. Παρόλα αυτά πολλοί ήταν αυτοί που εργάζονταν και μάλιστα σκληρά, συνήθως στην υπηρεσία κάποιου άλλου πολίτη. Τα πολιτικά δικαιώματα και οι υποχρεώσεις όμως είχαν πάντα την προτεραιότητα στην κοινωνία της αρχαίας Ελλάδας.

Πολλά ήταν τα επαγγέλματα που συναντούμε στην αρχαία Ελλάδα. Σημαντική θέση κατείχαν οι δάσκαλοι και οι γιατροί· εξαιρετικά χρήσιμοι για την ανάπτυξη ήταν οι έμποροι που έκαναν την Αθήνα μια από τις πρώτες πόλεις στη διακίνηση αγαθών· τραπεζίτες, αγρότες, ψαράδες, τεχνίτες και γλύπτες, ηθοποιοί, φιλόσοφοι, αρχιτέκτονες συμπληρώνουν κομμάτια της λίστας των αρχαίων επαγγελμάτων. Ακόμα και οι ιερείς, οι εκλεκτοί των θεών, ήταν πολίτες που αφιέρωναν το χρόνο τους στην υπηρεσία της λατρείας του Δωδεκάθεου. Ιδιαίτερα προνόμια παραχωρούνταν στους αθλητές που με τις επιδόσεις τους κατάφερναν να φέρουν τιμή και δόξα στην πόλη που εκπροσωπούσαν.

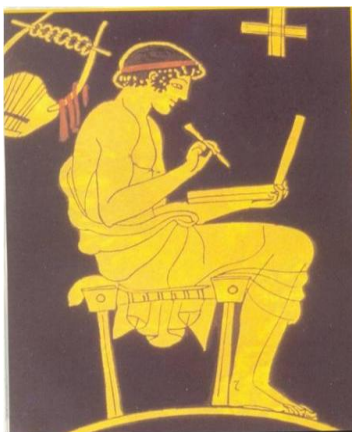
Η θέση της γυναίκας ήταν κυρίως στο σπίτι και ελάχιστες μπορούσαν να κάνουν δουλειές επί πληρωμή όπως οι άντρες.



ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΑ ΤΩΝ ΑΡΧΑΙΩΝ ΕΛΛΗΝΩΝ

ΙΕΡΕΙΣ

Οι θρησκευτικές τελετές οργανώνονταν από τους ιερείς, οι οποίοι ήταν απλοί πολίτες που επιλέγονταν να κάνουν αυτή τη δουλειά, χωρίς καμιά ειδική εκπαίδευση. Η δουλειά τους ήταν να ευχαριστούν τους Θεούς με τις θυσίες που έκαναν.



ΔΙΔΑΣΚΑΛΟΙ

Η εκπαίδευση στην αρχαιότητα δεν ήταν υποχρεωτική και κατά συνέπεια οι διδάσκαλοι ήταν ελάχιστοι και δεν χρειάζονταν ειδικά προσόντα για να κάνουν τη δουλειά τους. Διδάσκαλοι ήταν ο παιδαγωγός, ο γραμματιστής, ο κιθαριστής, ο παιδοτρίβης.

(βλ. ενότητα εκπαίδευσης).



ΑΓΡΟΤΕΣ

Οι αγρότες καλλιεργούσαν δημητριακά (κριθάρι και σιτάρι), αμπέλια, ελιές και στις ορεινές περιοχές είχαν μελίσσια. Οι περισσότεροι αγρότες είχαν δικά τους κτήματα ή νοίκιαζαν και ζούσαν όλοι μαζί σε χωριά για να προστατεύει και να στηρίζει ο ένας τον άλλο. Η ζωή τους ήταν αρκετά σκληρή και η σοδειά τους εξαρτιόταν πάντοτε από τις καιρικές συνθήκες.



ΨΑΡΑΔΕΣ

Ελάχιστες πληροφορίες έχουμε για τους ψαράδες. Γνωρίζουμε ότι πουλούσαν τα μικρά ψάρια όπως σαρδέλες, μαρίδες (και άλλα) στους φτωχούς και τα εκλεκτά ψάρια όπως μπαρμπούνια και λυθρίνια στους πλούσιους. Επειδή δεν υπήρχαν ψυγεία έπρεπε να τα πουλήσουν αμέσως ή να τα διατηρήσουν στο αλάτι.



ΠΩΛΗΤΕΣ

Οι πωλητές πουλούσαν τα εμπορεύματα τους στην αγορά ή στα εργαστήρια τους. Οι πελάτες παζάρευαν με τους πωλητές τις τιμές των προϊόντων τους, οι οποίες συνήθως ήταν αρκετά ψηλές.

ΓΙΑΤΡΟΙ

Η Ελληνική πόλη κράτος μεταξύ των άλλων διευκόλυνσεων που παρείχε στο σώμα των πολιτών συμπεριλαμβάνονταν και η δωρεάν παροχή ιατρικής περίθαλψης. Δημόσιοι γιατροί αμείβονταν από τις τοπικές κυβερνήσεις συνήθως σε ετήσια βάση με σκοπό να προσφέρουν τις απαιτούμενες ιατρικές θεραπείες στους κατά περίπτωση ασθενείς.

Η παροχή της δημόσιας ιατρικής πρόνοιας θεωρούνταν ως κάτι δεδομένο για τους νομοθέτες.

Οι γιατροί αναφέρονται από τον Όμηρο ως ειδική κατηγορία ανθρώπων ενώ στον Πλάτωνα κατατάσσονται στην κατηγορία των τεχνιτών.

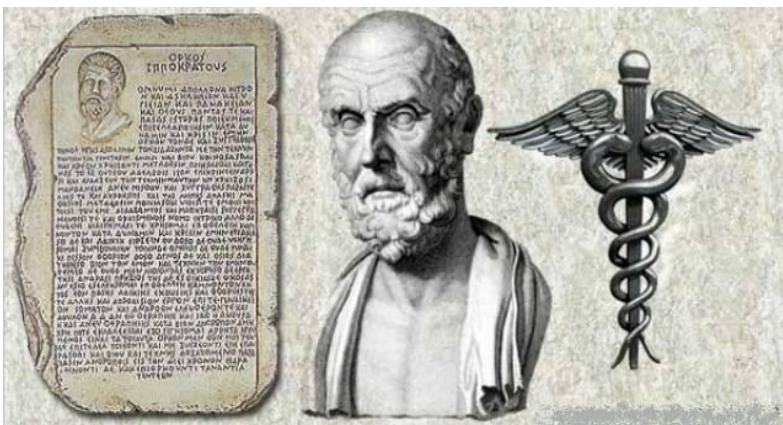
Αρχικά το «Ίατρείον» τους πρέπει να ήταν ένα μικρό δωμάτιο με ιδιωτικό εξοπλισμό,

Οι γιατροί ήταν παρόντες σε όλες τις δημόσιες εκδηλώσεις όπως σε γιορτές και κυρίως σε αθλητικούς αγώνες ώστε να μπορούν άμεσα να περιθάψουν αποχωρούντες με τραυματισμό αθλητές. Επίσης οι δημόσιοι γιατροί είχαν ειδικά καθήκοντα όπως την ιατρική επίβλεψη των ομάδων των «Εφήβων» κατά την περίοδο της στρατιωτικής τους εκπαίδευσης και θητείας.

Οι Έλληνες γιατροί λόγω του πνεύματος ανιδιοτέλειας και της υψηλής αίσθησης καθήκοντος πρόσφεραν τις υπηρεσίες τους σε όσους τις χρειαζόνταν, βοηθούσαν ανεξαιρέτως όλες τις κοινωνικές και οικονομικές κατηγορίες ανθρώπων. Οι σκλάβοι ήταν ενταγμένοι και αυτοί στο πρόγραμμα

ιατρικής βοήθειας. Για αυτούς το αφεντικό τους έπρεπε να πληρώσει έναν ειδικό φόρο, «τα ιατρικά»

Γνωστοί γιατροί της αρχαιότητας ήταν ο Ασκληπίος και ο Ιπποκράτης.





ΚΑΠΗΛΟΙ (μικρέμποροι) και ΕΜΠΟΡΟΙ (μεγαλέμποροι)

Οι κάπηλοι και οι έμποροι αποτελούσαν δυο από τις μεγαλύτερες επαγγελματικές τάξεις στην αρχαία Ελλάδα. Παρά το γεγονός ότι συνήθως οι γεωργοί, οι κτηνοτρόφοι, οι ψαράδες και οι τεχνίτες πουλούσαν μόνοι τους τα προϊόντα τους στην Αγορά, σε πολλές περιπτώσεις οι κάπηλοι αγόραζαν από τους παραγωγούς τα

προϊόντα, τα τοποθετούσαν στα καταστήματά τους που είχαν στην Αγορά και τα διέθεταν στους πολίτες αποκομίζοντας κάποιο κέρδος. Ήταν όμως υπό τη συνεχή επίβλεψη των μετρονόμων και των αγορανόμων ώστε να μην κλέβουν στο ζύγι και να μη νοθεύουν το προϊόντα. Οι έμποροι είχαν στα χέρια τους τις εισαγωγές και τις εξαγωγές της πόλης. Ο έμπορος κυβερνούσε το σκάφος, με το οποίο ταξίδευε και πολύ συχνά ήταν ιδιοκτήτης του. Οι έμποροι έπρεπε να είναι καλοί επιχειρηματίες για να πετύχουν στη δουλειά τους. Η πολιτεία τους προστάτευε γιατί είχε οικονομικό όφελος (τελωνειακούς δασμούς 2% της τιμής των προϊόντων) και εξασφάλιζε στους πολίτες επάρκεια σε σιτηρά αφού η εγχώρια παραγωγή δεν κάλυπτε τις ανάγκες τους.

ΤΕΧΝΙΤΕΣ



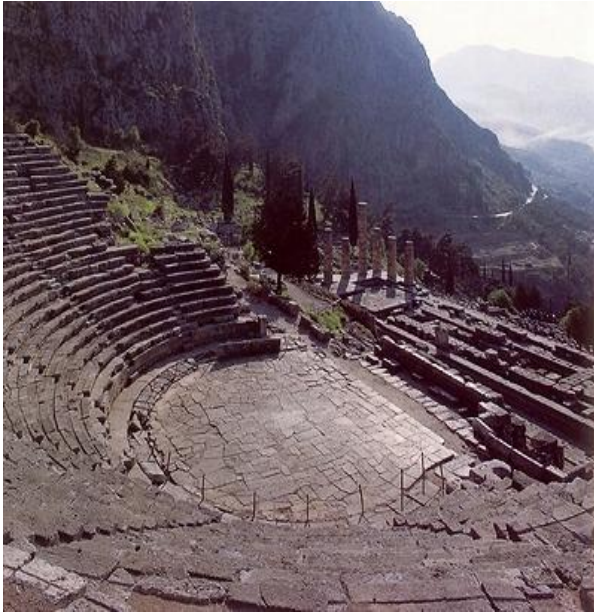
Στην αρχαία Ελλάδα υπήρχαν παπουτσιδές (σκυτοτόμοι), σιδηρουργοί, βαφείς, ράφτες, βυρσοδέφες, αγγειοπλάστες, αγγειογράφοι, γλύπτες, κ.ά. που εργάζονταν στα σπίτια τους ή σε εργαστήρια που βρίσκονταν δίπλα σ' αυτά.

Οι γλύπτες ασχολούνται με υλικά όπως πέτρα, μάρμαρο, χαλκός, και ελεφαντόδοντο. Τα έργα τους προορίζονται για ναούς και δημόσια οικοδομήματα. Πολλοί καλλιτέχνες

όμως εργάζονται και για λογαριασμό ιδιωτών.

Η αγγειοπλαστική τέχνη υπήρξε διαδεδομένη και συνδεδεμένη με την καθημερινή ζωή των ανθρώπων. Οι αγγειοπλάστες κατασκεύαζαν όλα εκείνα τα πήλινα χρηστικά αντικείμενα, που ήταν απαραίτητα για την κάλυψη των αναγκών των κατοίκων της υπαίθρου αλλά και των πόλεων, όπου απαιτούσε η οικιακή χρήση.

[Η λέξη «Κεραμικά» («κέραμος» = πηλός αγγειοπλαστικής), προέρχεται από τη λέξη Κεραμικός (περιοχή των Κεραμέων στην αρχαία Αθήνα).]



ΗΘΟΠΟΙΟΙ (ΥΠΟΚΡΙΤΕΣ)

Η λέξη είναι σύνθετη από το ρήμα ποιώ και το ουσιαστικό ήθος που στην Αρχαία Γλώσσα σήμαινε χαρακτήρας. Ηθοποιός σημαίνει αυτός που φτιάχνει - υποδύεται κάποιον χαρακτήρα.

Στο αρχαίο ελληνικό θέατρο οι ηθοποιοί ονομάζονταν υποκριτές. Πρώτος υποκριτής και ο πρώτος που εισήγαγε αυτήν την καινοτομία η οποία προκάλεσε τη γέννηση της τραγωδίας και του θεάτρου γενικότερα, θεωρείται ο Θέσπις, όταν στα μέσα του 6ου αι. π.Χ.

κατά τη διάρκεια θρησκευτικών εορτών αφιερωμένων στον Διόνυσο διέκοψε τον διθύραμβο του χορού και αποκρίθηκε σε πεζό λόγο. Αρχικά υπήρχε μόνο ένας υποκριτής, που συνδιαλεγόταν με τον Χορό και στη συνέχεια, με την εξέλιξη του αρχαίου δράματος, ο Αισχύλος προσέθεσε έναν δεύτερο και ο Σοφοκλής τον τρίτο. Κατά την αρχαιότητα οι ρόλοι ερμηνεύονταν με χρήση μάσκας και αποκλειστικά από άνδρες.

ΛΑΤΟΜΟΙ

Έβγαζαν τα μάρμαρα από την Πεντέλη, την Πάρο ή άλλες περιοχές και οι υλοτόμοι έκοβαν τα δέντρα από τα δάση. Τα προϊόντα τα παρέδιδαν σε αυτούς που τα μετέφεραν στα εργαστήρια γλυπτών, ξυλουργών κ.ά. για επεξεργασία.

ΜΕΤΑΛΛΩΡΥΧΟΙ

Άνοιγαν χαμηλές στοές με τις αξίνες και τα σφυριά τους και προσπαθούσαν να εξορύξουν το μέταλλευμα, που άλλοι μετέφεραν έξω από τις γαλαρίες. Τα μέτρα υποσύλωσης και εξαερισμού ήταν τις περισσότερες φορές υποτυπώδη, γι' αυτό και οι θάνατοι στα μεταλλεία ήταν συνηθισμένο φαινόμενο.



ΤΡΑΠΕΖΙΤΕΣ

Στην αρχαία Ελλάδα του 5ου αιώνα π.Χ. το επάγγελμα του τραπεζίτη δεν έχαιρε ιδιαίτερης εκτίμησης και συχνά ταυτιζόταν με αυτό του τοκογλύφου. Οι τράπεζες σχετίζονταν με δάνεια και σύμφωνα με τα πάτρια ήθη «όπου υπήρχε δάνειο δεν υπήρχε φίλος», μια και όταν «ένας άνθρωπος είναι φίλος δεν δανείζει αλλά δίνει». Και σε μια

τέτοια περίπτωση τόκος ήταν η ευγνωμοσύνη του δανειζομένου προς τον δανειστή του. Ο Πλάτων στους Νόμους του ρητά ζητά να απαγορευτούν τα έντοκα δάνεια.

Ο ελληνικός πολιτισμός δεν ήταν "πλουτοκεντρικός" αλλά ανθρωποκεντρικός. Η ελληνική φιλοσοφία θεωρούσε το χρήμα ως μέσο για την απόκτηση αγαθών αλλά τίποτε περισσότερο. Εφόσον το κέντρο της ελληνικής φιλοσοφίας είναι ο άνθρωπος και καθώς η τοκογλυφία οδηγεί στον εξευτελισμό του ανθρώπου, ήταν λογικό να θεωρείτο ανήθικη.

ΑΡΓΥΡΑΜΟΙΒΟΙ



Ο κυρίαρχος τότε θεσμός της πόλης-κράτους είχε ως αποτέλεσμα την ύπαρξη μεγάλου αριθμού ανεξαρτήτων κρατών, πολλά από τα οποία έκοβαν δικά τους νομίσματα, ποικίλης πραγματικής, ονομαστικής και εμπορικής αξίας. Η κυκλοφορία τόσο πολλών και ανόμοιων ως προς την αξία τους νομισμάτων δυσκόλευε τις διάφορες εμπορικές συναλλαγές και αποτέλεσε την αιτία ανάπτυξης μίας αγοράς νομισματικών ισοτιμιών, όπου γινόταν ο υπολογισμός της αξίας κάθε νομίσματος σε σχέση με τα υπόλοιπα.

Η διαδικασία αυτή έδωσε λαβή για τη δημιουργία του επαγγέλματος του αργυραμοιβού - ενός ατόμου που θα αντάλλαζε τα διάφορα

νομίσματα επί αμοιβής. Μεταξύ άλλων, οι αργυραμοιβοί έπρεπε να γνωρίζουν τις αξίες και το βάρος των νομισμάτων κάθε κράτους και να καθορίζουν την αξία τους σε σχέση με το νόμισμα της χώρας στην οποία γινόταν η συναλλαγή. Έπρεπε να ξεχωρίζουν τα κίβδηλα νομίσματα και να εντοπίζουν τα ελλιποβαρή.

ΤΟ ΠΑΙΧΝΙΔΙ ΣΤΗΝ ΑΡΧΑΙΑ ΕΛΛΑΔΑ

- Πλαταγή = κουδουνίστρα
- Άθυρμα = αμαξάκι
- Πλαγγόνες = κούκλες
- Αιώρα = κούνια, τραμπάλα
- Σφαίρα = μπάλα
- Σκαπέρδα = διελκυστίνδα
- Χαλκή μυία = χρυσόμυγα
- Κολλαβίζειν = «μπιζ»
- Ακινήτιδα = «αγαματάκια»
- Αποδιδρασκίνδα = κρυφό
- Πεσσοί = ντάμα, σκάκι
- Κρικηλασία = στεφάνι
- Στομάχιον = τάγκραμ
- Τριόδιν = τρίλιζα
- Πεντέλιθα = πεντόβολα



Γνωρίζοντας μερικά από τα δημοφιλέστερα παιχνίδια της αρχαιότητας ανακαλύπτουμε ότι μερικά πράγματα μένουν ίδια... στους αιώνες!



Το παιχνίδι έχει παίξει σημαντικό ρόλο στη ελληνική κοινωνία. Από την αρχαιότητα ως και στις μέρες μας έχει βοηθήσει τα παιδιά του λαού μας, να ξεπεράσουν πολλές δύσκολες καταστάσεις και να υπάρχουμε ως σήμερα.

Στην αρχαία Ελλάδα, όπως και σήμερα σε όλον τον κόσμο, το παιχνίδι ήταν μέρος της καθημερινότητας των παιδιών αλλά και τρόπος ξεκούρασης των ενηλίκων.

Οι αρχαίοι Έλληνες έδιναν μεγάλη σημασία στο ρόλο του παιχνιδιού. Το είχαν σαν μέσο αυτοαγωγής. Αυτοί πρώτοι κατάλαβαν την αξία των ομαδικών παιχνιδιών και πίστευαν ότι με αυτά πραγματοποιείται η τελειοποίηση του ανθρώπου. Γι' αυτό τα εντάξαν στο πρόγραμμα αγωγής των παιδιών.

Θεωρούσαν όμως ότι ήταν σημαντικά και για τους μεγάλους. Έτσι και οι μεγάλοι αφιέρωναν μεγάλο μέρος από τον ελεύθερο χρόνο τους σε ομαδικά παιχνίδια και σε αγώνες.

Επίσης, πολλές φορές, στενή ήταν η σύνδεση του παιχνιδιού με τη θρησκεία και τις τελετουργίες της.

Οι Αρχαίοι Έλληνες γνώριζαν ποικίλα παιχνίδια, ατομικά και ομαδικά και είχαν στην κατοχή τους πλήθος αντικειμένων που χρησίμευαν ως παιχνίδια, τα λεγόμενα αθύρματα. Σε ανασκαφές έχουν βρεθεί πολυάριθμα παιχνίδια που ήταν κατασκευασμένα από υλικά που αντέχουν στον χρόνο όπως ο πηλός. Βρίσκουμε όμως περιγραφές σε αρχαία κείμενα, καθώς και απεικονίσεις σε γλυπτά, ειδώλια και αγγεία. Πάνω από 50 λαξευμένα παιχνίδια στα δάπεδα και στα σκαλιά των ναών της Ακρόπολης εντόπισαν οι αρχαιολόγοι κατά τις εργασίες αναστήλωσης, που δείχνουν ότι τα παιδιά έπαιζαν επιτραπέζια παιχνίδια στα σκαλιά και στα δάπεδα των ναών του Ιερού Βράχου.

Έπαιζαν στο δρόμο και στις αυλές, και πάντα υπήρχαν κανόνες, που όλοι έπρεπε να τηρούν πιστά. Γι' αυτό και έλεγαν πως το παιχνίδι είναι ένα μεγάλο αγαθό. Αναπτύσσει την συντροφικότητα, ασκεί το σώμα, καλλιεργεί το πνεύμα, μαθαίνει τα παιδιά να σέβονται τους κανόνες-νόμους του παιχνιδιού και έτσι, όταν μεγαλώσουν, να σέβονται και να τηρούν τους νόμους της πατρίδας τους.

Οι φιλόσοφοι, που είχαν αντιληφθεί από νωρίς τη σημασία του παιχνιδιού στην κοινωνικοποίηση και τη διαμόρφωση του χαρακτήρα, του ήθους και των φυσικών δεξιοτήτων ενός ατόμου, επιδοκίμαζαν την ασχολία με το παιχνίδι

- Ο Πλάτωνας τόνιζε την ανάγκη να αφήνουν τα παιδιά να παίζουν ως τα έξη τους χρόνια, με όποια παιχνίδια ήθελαν και όπως ήθελαν. Τόνιζε όμως πως θα έπρεπε να έχουν κάποια κατεύθυνση, έτσι ώστε μέσα από αυτά να προσανατολίζονται προς την εκμάθηση κάποιου επαγγέλματος.

Χαρακτηριστικά έλεγε: *"Έλληνες αεί παίδες εστέ"*.

- Ο Αριστοτέλης συμβούλευε τους γονείς να δίνουν όσο γίνεται πιο πρωτότυπα παιχνίδια, για να αφοσιώνονται σ' αυτά και να ενοχλούν λιγότερο και ταυτόχρονα να αναπτύσσουν δημιουργική φαντασία.

- Ο Ιπποκράτης συμβούλευε τους μεγάλους να τρέχουν με τον κρίκο, (το σημερινό στεφάνι, το τσέρκι), για να διατηρήσουν τη φόρμα τους και τους μικρούς για να παίζουν

.Γνωρίζοντας μερικά από τα δημοφιλέστερα παιχνίδια της αρχαιότητας ανακαλύπτουμε ότι μερικά πράγματα μένουν ίδια... στους αιώνες!

Πλαταγή



Στη βρεφική ηλικία δημοφιλέστατη ήταν η πλαταγή, μια πήλινη κουδουνίστρα που την έβαζαν στο χέρι του μωρού για να την κουνάει και να ξεχνιέται με τον ήχο που έκαναν τα πετραδάκια που είχε μέσα και να σταματάει τα κλάματα. Με αυτή πίστευαν ότι ξεγελούσαν και τα κακά πνεύματα που παραμόνευαν γύρω από την κούνια του μωρού.

Άθουρμα (= Αμαξάκι)



Αγαπημένο παιχνίδι των μεγαλύτερων σε ηλικία αγοριών ήταν «το άθουρμα», ένα πήλινο αλογάκι πάνω σε ρόδες, που το έσερναν σε όλο το σπίτι. Το παιχνίδι όμως που λαχταρούσαν όλα τα αγόρια ήταν ένα «αμαξάκι με ρόδες». Συνήθως το έσερναν τα αγαπημένα τους σκυλιά κι όταν αυτά κουράζονταν το έσερναν τα παιδιά μόνα τους.

Πλαγγόνες (= Κούκλες)



Οι διαχρονικές πλαγγόνες (κούκλες) πολλές φορές είχαν κινητά άκρα και τότε λέγονταν νευρόσπαστα. Σώζονται πλαγγόνες από κόκκαλο και πηλό, αλλά χρησιμοποιούσαν και ύφασμα, κερί και ξύλο. Σε πολλές περιπτώσεις ήταν γυμνές, για να μπορούν τα κορίτσια να τις ντύνουν.

Αιώρα



Η γνωστή κούνια ή κρεμάστρα και μια παραλλαγή της, η βραχιόνιος αιώρα (τραμπάλα).

Γιο-Γιο



Οι παίκτες σκαλίζουν στο ξύλο δυο δίσκους που ενώνονται στο κέντρο με έναν κυλινδρικό άξονα , πάνω στον οποίο στερεώνουν την αρχή μιας κλωστής την οποία στη συνέχεια τυλίγουν γύρω-γύρω . Το γιο-γιο είναι έτοιμο . Το αφήνουν να πέσει και η κλωστή ξετυλίγεται ,ενώ με μια κίνηση του χεριού ξαναμαζεύεται γύρω από τον άξονα. Έπειτα , το αφήνουν πάλι να πέσει και ξανά από την αρχή.



Σφαίρα (= μπάλα)

Αγόρια και κορίτσια έπαιζαν βέβαια και με τη σφαίρα, δηλαδή τη μπάλα. Οι μπάλες ήταν φτιαγμένες από πολύχρωμα κομμάτια ύφασμα ραμμένα μεταξύ τους και παραγεμισμένες με αλογότριχες ή άμμο. Λένε πως η Ναυσικά, η κόρη του βασιλιά των Φαιάκων Αλκίνοου, πρώτη σκέφτηκε τα παιχνίδια με τη μπάλα. Ο Όμηρος μάλιστα περιγράφει πως ο Οδυσσεάς φτάνοντας στη χώρα των Φαιάκων, βρήκε τη

Ναυσικά και τις φίλες της να παίζουν μπάλα στην ακροποταμιά.

Ένα παιχνίδι που παιζόταν τότε με την μπάλα ήταν η "απόρραξις". Παιζόταν από δύο ή και περισσότερα άτομα. Κάθε παιδί χτυπάει τη μπάλα στο έδαφος και κοιτά πόσες φορές χτυπά αυτή κάτω. Νικητής είναι αυτός που θα χτυπήσει πιο πολλές τη μπάλα στο έδαφος.



Αστράγαλοι («αστραγαλίζουν»)

Από τα πιο αγαπημένα παιχνίδια των μεγαλύτερων παιδιών ήταν οι αστράγαλοι. Τους αστραγάλους τους μάζευαν από τα πίσω πόδια των κατσικιών και των αρνιών. Καμιά φορά, όμως, αντί για αστραγάλους χρησιμοποιούσαν πετρούλες ή καρύδια και αμύγδαλα τα οποία μόλις το παιχνίδι έληγε, τα έτρωγαν κιόλας!



Σκαπέρδα (= διελκυστίνδα)

Άλλο πολύ γνωστό παιχνίδι ήταν η σκαπέρδα, η σημερινή διελκυστίνδα. Οι παίκτες καρφώνουν στο χώμα ένα δοκάρι που στο μέσο του έχει μια τρύπα από όπου περνούν ένα σκοινί. Στις δύο άκρες του δένεται από ένας παίκτης, έτσι ώστε ο ένας να μην κοιτά τον άλλον, και προσπαθούν, τραβώντας με δύναμη, να φέρουν ο ένας τον άλλον κοντά στη δοκό. Το παιχνίδι αυτό παίζεται και με ισάριθμους από κάθε πλευρά παίκτες.

Χαλκή μυία (= χρυσόμυγα)

Στη χαλκή μυία τη σημερινή τυφλόμυγα δηλαδή, τα παιδιά δένουν με μαντήλι τα μάτια ενός παίκτη που φωνάζει: «πάω να κυνηγήσω τη χρυσόμυγα». Οι άλλοι του απαντούν: «Θα την κυνηγήσεις αλλά δεν θα την πιάσεις» και τον κτυπούν με ραβδάκια. Ο παίκτης με τα δεμένα μάτια προσπαθεί να πιάσει έναν από αυτούς και μόλις το πετύχει παίρνει τη θέση του.



Ακινήτιδα

Η ακινήτιδα πάλι, δεν είναι άλλη από το γνωστό παιχνίδι «αγαλματάκια ακούνητα, αμίλητα αγέλαστα..». οι παίκτες μόλις δοθεί το σύνθημα πρέπει να μείνουν ακίνητοι σε όποια στάση βρίσκονται. Εκείνος που θα κουνηθεί βγαίνει από το παιχνίδι.



Κολλαβίζουν

Το κολλαβίζουν σήμερα οι περισσότεροι το ονομάζουν «μπιζ»: Ένας παίκτης στέκεται όρθιος και με το χέρι του σκεπάζει τα μάτια του. Ένας άλλος τον κτυπά και συγχρόνως τον ρωτά με ποιο χέρι τον κτύπησε.



Αποδιδρασκίνδα

Στην αποδιδρασκίνδα , ένας παίκτης κλείνει τα μάτια του και οι άλλοι τρέχουν να κρυφτούν σε ορισμένο χρόνο. Ο παίκτης ανοίγει τα μάτια του και ψάχνει να τους βρει. Κάθε φορά που βρίσκει έναν, πρέπει να προλάβει να τρέξει πρώτος πίσω στη θέση του, αλλιώς χάνει. Ναι, ναι, σωστά μάντεψες, είναι το κρυφτό!



Κρικηλασία

Παιγνίδι με κρίκο, τροχό, το σημερινό στεφάνι, το τσέρκι.



Η Ύγξ

Ανάμεσα στα παιχνίδια που προτιμούν τα παιδιά, είναι η Ύγξ. Σε ένα ξύλινο συνήθως τροχίσκο ανοίγουν δυο τρύπες, περνούν διπλή κλωστή και αφού την περιστρέψουν, μια τραβούν και μια χαλαρώνουν. Ο ήχος που παράγεται θυμίζει ένα πουλί, την ίγγα, δηλαδή την μυρμηγκοφάγο, από το οποίο πήρε και το όνομα του το παιχνίδι. Λένε μάλιστα πως ανάλογα με τον ήχο μπορούν να κάνουν διάφορες προβλέψεις.



Κότταβος

Οι ενήλικες έπαιζαν σε γιορτές και συμπόσια τον κότταβο. Ο παίκτης έπρεπε να εκσφενδονίσει τις τελευταίες σταγόνες του κρασιού από την κούπα του σε καθορισμένο στόχο, συνήθως δίσκο ή αγγείο.



Πεσσοί

Επιτραπέζιο παιχνίδι επιδεξιότητας και ευστροφίας ήταν οι πεσσοί που παίζονταν με πιόνια πάνω σε πίνακα και ήταν οι πρόγονοι της ντάμας και του σκακιού.



Τριόδιν

Ακόμη ένα παιχνίδι στρατηγικής είναι το **τριόδιν**, ο πρόγονος της πασίγνωστης σήμερα τρίλιζας. Παιζόταν από δύο παίκτες, που ο καθένας χρησιμοποιούσε τρεις πεσσούς (πούλια) διαφορετικού χρώματος και γινόταν κλήρωση για το ποιος θα ξεκινούσε το παιχνίδι. Κάθε παίκτης προσπαθούσε να σχηματίσει ευθεία τοποθετώντας τους πεσσούς του σε κατάλληλα

σημεία». Παραλλαγή του παιχνιδιού: Η **εννεάδα** προέρχεται από τις σημερινές ονομασίες του παιχνιδιού. Αυτός που κατόρθωνε, είτε εξ αρχής είτε στη διάρκεια του παιχνιδιού, να σχηματίσει τριόδιν, τοποθετώντας τρία πιόνια του σε ευθεία γραμμή, τότε αφαιρούσε έναν, όποιον ήθελε πεσσοί του αντιπάλου του. Χαμένος τελικά ήταν ο παίκτης που έμενε με δύο μόνο πιόνια.



Στομάχιον = Τάγκραμ

Από τα πιο ενδιαφέροντα αρχαία ελληνικά παιχνίδια είναι το στομάχιον. Ήταν επινόηση του Αρχιμήδη και θεωρείται ο πρόγονος του κινεζικού παιχνιδιού, που σήμερα είναι γνωστό ως τάγκραμ». «Αποτελείται από δεκατέσσερα διαφορετικού σχήματος κομμάτια και ο στόχος ήταν η άσκηση της παρατηρητικότητας, της μνήμης και της αντίληψης των μαθητών του Αρχιμήδη ως εξής: αφού

πρώτα ο ίδιος έφτιαχνε κάποια σχέδια με όλα τα κομμάτια του στομάχιου, έβαζε τους μαθητές του να τα ανασυνθέσουν, βλέποντας όμως μόνο το περιγράμμα τους. Ένας δεύτερος τρόπος παιχνιδιού είναι και το γνωστό πρόβλημα του Αρχιμήδη, δηλαδή πόσες φορές μπορεί κάποιος να σχηματίσει το συγκεκριμένο τετράγωνο τοποθετώντας τα κομμάτια του στομάχιου με διαφορετική διάταξη.



Πεντέλιθα(Πεντόβολα)

Τα πεντόλιθα είναι ένα αρχαίο παιχνίδι. Παίζεται όμως ακόμα και σήμερα. Στο παιχνίδι αυτό μπορούσαν να παίξουν όσα παιδιά ήθελαν. Το κάθε παιδί είχε συγκεντρωμένα πέντε βοτσαλάκια κοντά στα πόδια του. Ο κάθε παίχτης πέταγε ένα βοτσαλάκι ψηλά και έπρεπε να το ξαναπιάσει αφού πρώτα είχε πάρει από κάτω ένα ακόμα βοτσαλάκι.



Κάλαμον περιβήναι (Καλάμι)

Με τη φαντασία τους γίνονταν ταξιδιώτες και πήγαιναν σε πόλεις μακρινές και άλλοτε πολεμιστές πάνω στο «άρμα» έδιναν μάχες με φανταστικούς εχθρούς. Πολλές φορές έβαζαν τα αγαπημένα τους σκυλιά να τραβούν και όταν αυτά κουράζονταν ή δεν είχαν όρεξη πια για παιχνίδι, το έσερναν μόνοι τους. Κάποιος, μάλιστα, κρατούσε και ένα ραβδί και φώναζε, όπως οι αμαξάδες στα άλογα, να τρέξουν πιο γρήγορα. Αν δεν είχαν το δικό τους αμαξάκι,

συχνά κουβαλούσαν ένα καλάμι και έκαναν πως κάλπαζαν πάνω στο άλογο τους. «Κάλαμον περιβήναι» το ονομάζαν αυτό το παιχνίδι. Λένε, μάλιστα, πως ο βασιλιάς της Σπάρτης, Αγησίλαος, διασκέδαζε με τα εγγόνια του καβαλικεύοντας και αυτός ένα καλάμι.

Ασκωλιασμός (Ασκή)



Παιχνίδι της αρχαιότητας αλλά και σημερινό . Στην αρχαιότητα το παιχνίδι αυτό ήταν ένα είδος ακροβασίας και παιζόταν κατά κύριο λόγο στις γιορτές του Διονύσου: Οι παίκτες ανέβαιναν με το ένα πόδι πάνω σε ένα φουσκωμένο ασκή αλειμμένο με λάδι και ο καθένας φανέρωνε την επιδεξιότητά του στην ισορροπία και στην ευλυγισία . Τις περισσότερες φορές ο παίκτης έπεφτε κάτω, πράγμα που διασκέδαζε τους άλλους παίκτες, οι

οποίοι αδιαφορούσαν για το αν θα γελοούσαν το ίδιο και οι άλλοι μ' αυτούς, όταν σε λίγο ,που θ' ανέβαιναν κι' αυτοί στο λαδωμένο ασκή θα πάθαιναν τα ίδια . Το παιχνίδι αυτό παίζεται και σήμερα στην Ήπειρο με την ονομασία Ασκή .



Κύνος ή στρόμβος ή στρόβιλος ή ρόμβος ή βόμβυκας: η γνωστή σβούρα.

Οι σβούρες ήταν αγαπημένα παιχνίδια των παιδιών και των νεαρών γυναικών, όπως φαίνεται σε παραστάσεις αγγείων. Οι στρόβιλοι ήταν γνωστοί από τους προϊστορικούς χρόνους αλλά διαδόθηκαν ιδιαιτέρως από τους αρχαϊκούς

χρόνους και εξής. Κατασκευάζονταν από ξύλο ή -πολύ συχνά- από πηλό. Κάποιοι ήταν διακοσμημένοι με φύλλα κισσού ή ανθέμια ή έφεραν παραστάσεις ζώων.

Είς ώμιλλαν

Οι «μεγάλοι» της παρέας έπαιζαν το εις ώμιλλαν, τις ομάδες. Είχαν χαράξει έναν κύκλο στο χώμα και προσπαθούσαν, σημαδεύοντας από ένα ορισμένο σημείο, να στείλουν τον αστράγαλο τους μέσα στον κύκλο. Είχαν ορίσει από πριν ότι ο καθένας είχε δέκα βολές. Ο νικητής σχεδίαζε το κύκλο, αποφάσιζε τη διάμετρο, καθώς και το σημείο βολής.

ΦΥΛΛΑ ΕΡΓΑΣΙΑΣ



ΦΥΛΛΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ 1 / ΠΟΛΗ - ΚΡΑΤΟΣ

Δραστηριότητα : Συμπλήρωσε τα κενά επιλέγοντας την κατάλληλη λέξη από την παρένθεση.

(κώμες , κράτους, αστικό κέντρο , ανεξάρτητη, φυσικά σύνορα, Πρυτανείο , ύπαιθρος, ιδιοκτησιακό καθεστώς, αυτόνομη, ακρόπολη, ελεύθερη , Βουλευτήριο, πολιτικό, αγορά, αποφάσεις, αυτάρκεια, εξωτερικούς κινδύνους)

Η Αρχαία Ελληνική «πόλις» στην Αρχαία Ελλάδα ήταν μια μορφή , η οποία διακρινόταν από ιδιαίτερη κοινωνική σύνθεση και ιδιότυπη πολιτική οργάνωση και λειτουργούσε με βάση ένα ξεχωριστό

Μορφολογικά η πόλη-κράτος αποτελείται από το με την (συνήθως οχυρωμένη), τους ναούς και τους δημόσιους χώρους και τα σπίτια. Γύρω από το άστυ εκτείνεται η που καλλιεργείται από τους αγρότες. Ανάλογα με το μέγεθος της πόλης-κράτους, συναντάμε εκεί διάσπαρτους μικρότερους οικισμούς τις καθώς συχνά και το λιμάνι. Στο περιθώριο της υπαίθρου θαμνώδεις εκτάσεις, δάση, βουνά αποτελούν που προστατεύονται από συνοριακά ιερά.

Η πόλη ήταν διοικητικό και κέντρο. Μελετώντας τους οργανωτικούς της θεσμούς, διαπιστώνουμε ότι κάθε πόλη, ανεξαρτήτως πολιτεύματος, έχει το, όπου εδρεύουν ο πρώτος ή οι πρώτοι της πόλης, μέσα στο οποίο διατηρείται άσβεστη τη φλόγα της ιερής εστίας. Ακολουθεί το όπου συνεδριάζει η βουλή, σώμα σχετικά αντιπροσωπευτικό, με παρουσία απαραίτητη, έργο νομοθετικό και αρμοδιότητες καθορισμένες, όποιο κι αν είναι το πολίτευμα της πόλης, Τέλος υπάρχει η, μία δημόσια συνήθως εμπορική πλατεία όπου ο λαός συγκεντρώνεται σε τακτές ημερομηνίες αλλά και έκτακτα αν παραστεί ανάγκη.

Κάθε πόλη επιδίωκε να είναι, από τα άλλα κράτη,, να την κυβερνούν οι ίδιοι οι πολίτες της και να έχει και να ικανοποιεί τις ανάγκες των πολιτών σε υλικά αγαθά.

Οι πολίτες με τη σειρά τους λάμβαναν έμμεσα ή άμεσα (όπου τα πολιτεύματα ήταν δημοκρατικά) μέρος στη διακυβέρνηση, , υπερασπίζονταν την πόλη τους από και έπαιρναν όλοι μαζί αποφάσεις.

ΦΥΛΛΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ 2 / ΚΑΤΟΙΚΙΑ

Δραστηριότητα 1: Σημείωσε Σ για το σωστό και Λ για το λάθος.

- Στην αρχαιότητα το σπίτι λεγόταν οίκος και συμπεριλάμβανε στην έννοιά του, εκτός από τα τούβλα και τις πέτρες, και το έμψυχο υλικό.
- Τα περισσότερα σπίτια ήταν δίπατα.
- Οι πολυκατοικίες της εποχής λέγονταν συνοικίες.
- Ο προσανατολισμός του σπιτιού ήταν γενικά προς το βορά.
- Στη βόρεια πλευρά του σπιτιού φυτεύονταν συνήθως αειθαλή δέντρα, ενώ στη νότια πλευρά φυλλοβόλα.
- Η πολυτέλεια των σπιτιών γινόταν φανερή μόνο στο εσωτερικό του. Το εξωτερικό ήταν απλό και χωρίς διακόσμηση.
- Διέφεραν εξωτερικά τα σπίτια των πλουσίων από αυτά των απλών πολιτών.
- Τα θεμέλια των σπιτιών ήταν λίθινα.
- Στο ισόγειο υπήρχαν ο γυναικωνίτης και τα δωμάτια των δούλων, ενώ στο πάνω όροφο υπήρχαν ο ανδρώνας, το καθημερινό (οίκος), η τραπεζαρία, η κουζίνα, το λουτρό και ένα κελάρι.

Δραστηριότητα 2: ΑΝΤΙΣΤΟΙΧΙΣΗ !

- | | | |
|--|---|----------------|
| Δωμάτιο με κλίνες. | • | • γυναικωνίτης |
| Ο κεντρικός χώρος του σπιτιού. | • | • ανδρώνας |
| Χώρος όπου περιορίζονταν οι γυναίκες. | • | • αυλή |
| Ο κύριος χώρος της οικογενειακής ζωής. | • | • οπτάνιον |
| Η αρχαιοελληνική κουζίνα. | • | • οίκος |

ΦΥΛΛΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ 3 / ΔΙΑΤΡΟΦΗ

Δραστηριότητα : ΚΡΥΠΤΟΛΕΞΟ !

α) Βρες τα κυρίαρχα συστατικά της αρχαίας ελληνικής γαστρονομίας που κρύβονται στο παρακάτω Κρυπτόλεξο.

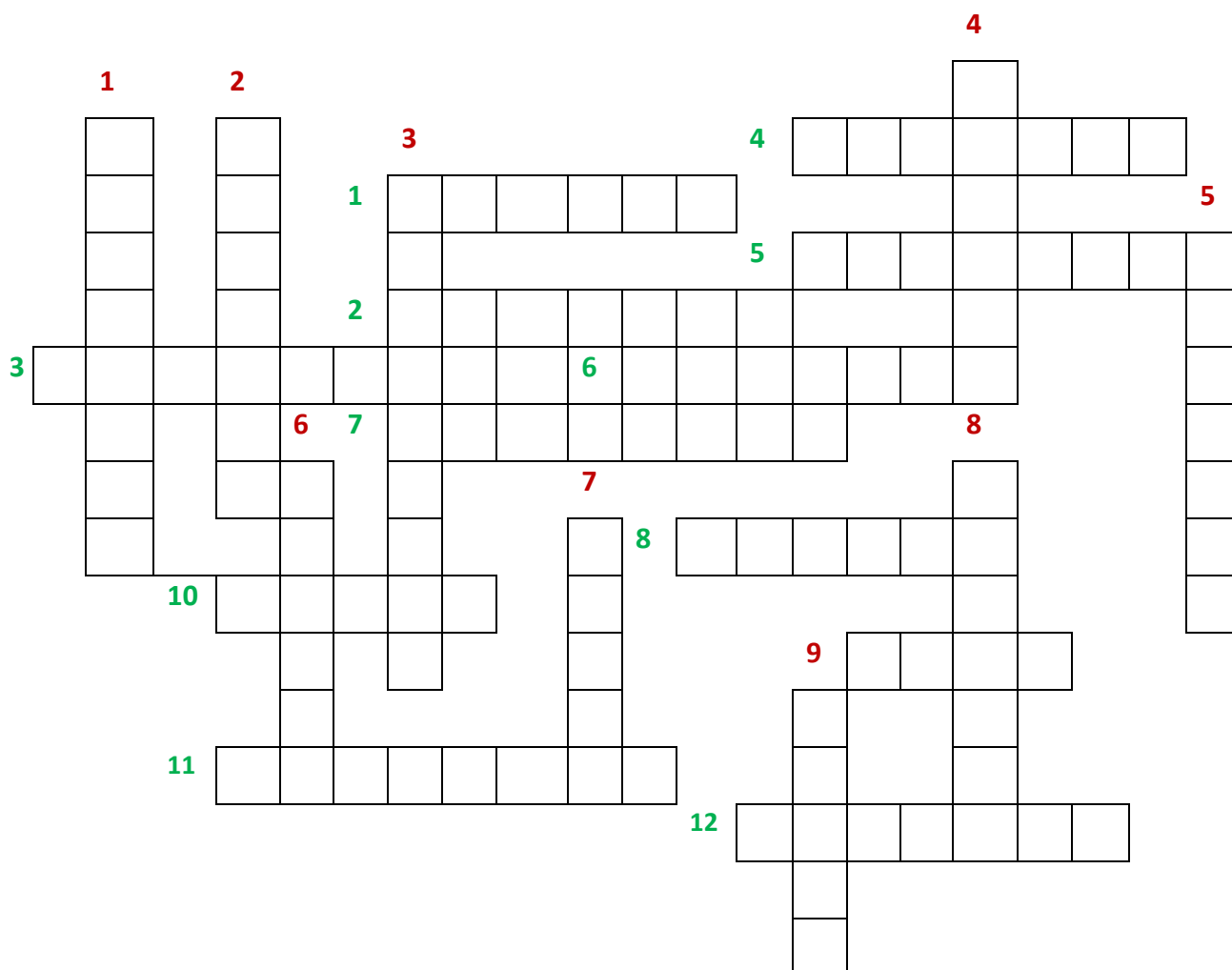
Μ	Ε	Λ	Ι	Φ	Δ	Α	Φ	Ο	Μ	Κ
Δ	Η	Κ	Τ	Ι	Ω	Υ	Ρ	Κ	Η	Ρ
Γ	Ω	Α	Κ	Η	Σ	Κ	Ο	Α	Σ	Ε
Ο	Σ	Π	Ρ	Ι	Α	Ο	Υ	Ρ	Τ	Μ
Σ	Δ	Υ	Ε	Λ	Θ	Γ	Τ	Φ	Ι	Μ
Π	Ε	Λ	Α	Ι	Ο	Λ	Α	Δ	Ο	Υ
Θ	Ι	Λ	Σ	Κ	Υ	Σ	Ι	Ν	Χ	Δ
Κ	Υ	Φ	Ι	Κ	Ρ	Ι	Θ	Α	Ρ	Ι
Ο	Κ	Θ	Ψ	Ο	Λ	Τ	Κ	Ι	Β	Α
Γ	Ω	Ι	Τ	Ρ	Ψ	Α	Ρ	Ι	Π	Ε
Α	Ζ	Χ	Κ	Δ	Ι	Ρ	Α	Κ	Λ	Ε
Λ	Ο	Θ	Λ	Α	Ψ	Ι	Σ	Ο	Γ	Μ
Α	Λ	Κ	Υ	Ι	Θ	Π	Ι	Τ	Ε	Σ

β) Γράψε με αλφαβητική σειρά τις λέξεις που βρήκες :

.....
.....
.....

ΦΥΛΛΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ 4 / ΕΝΔΥΣΗ-ΥΠΟΔΗΣΗ-ΚΑΛΛΩΠΙΣΜΟΣ

Δραστηριότητα : ΣΤΑΥΡΟΛΕΞΟ !



ΚΑΘΕΤΑ

1. Είχαν το κεφάλι τους οι Έλληνες.
2. Οι γυναίκες το έδεναν κόμπο κάτω από το στήθος.
3. Συμπλήρωνε την περιβολή των Αθηναίων
4. Τα έβαφαν οι γυναίκες.
5. Έκοβαν κοντά τα μαλλιά τους.
6. Το φορούσαν οι άνδρες πάνω από τον χιτώνα.
7. Το φορούσαν οι γυναίκες όταν έβγαιναν από το σπίτι.
8. Τα άσπριζαν οι γυναίκες.
9. Έπιαναν μ' αυτή τον κοντό μανδύα.

ΟΡΙΖΟΝΤΙΑ

1. Είχαν πάντα τα μαλλιά τους κοντά.
2. Τον φορούσαν άνδρες και γυναίκες

3. Έτσι κυκλοφορούσαν στο σπίτι οι Αθηναίοι.
4. Δεν άρεσε στους άνδρες αυτό το χρώμα.
5. Τα φορούσαν στα πόδια.
6. Τη φορούσαν οι άνδρες στον πόλεμο, στο κυνήγι και στα ταξίδια.
7. Υπήρχαν διάφορα.
8. Οι ελεύθερες γυναίκες τα είχαν μακριά και πυκνά.
9. Ο δεξιός έμενε ακάλυπτος στους υπηρέτες.
10. Το κρατούσαν οι άνδρες εκτός σπιτιού.
11. Είδος υποδημάτων.
12. Οι αρχαίοι αγαπούσαν τα ζωηρά...

ΦΥΛΛΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ 5 / ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ

Δραστηριότητα 1 : Προσπάθησε να περιγράψεις με λίγα λόγια το ρόλο του καθενός στην εκπαίδευση των παιδιών.

ΠΑΙΔΑΓΩΓΟΣ



.....
.....
.....

ΓΡΑΜΜΑΤΙΣΤΗΣ



.....
.....
.....
.....

ΚΙΘΑΡΙΣΤΗΣ



.....
.....
.....

ΠΑΙΔΟΤΡΙΒΗΣ



.....
.....
.....

Δραστηριότητα 2 : Μπορείς να εντοπίσεις και να καταγράψεις ομοιότητες ανάμεσα στον τρόπο εκπαίδευσης των παιδιών στην αρχαία Ελλάδα και τον σύγχρονο;



.....
.....
.....
.....
.....
.....

ΦΥΛΛΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ 6 / ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΑ

Δραστηριότητα 1: ΓΡΙΦΟΣ !

Συμπλήρωσε τα γράμματα που λείπουν και ανακάλυψε 12 επαγγέλματα των αρχαίων Ελλήνων.

1. ___ ___ ___ Α ___
2. ___ ___ Ρ ___ ___ ___
3. ___ ___ Χ ___ ___ ___ ___
4. ___ ___ Α ___ ___ ___
5. ___ ___ ___ Ι ___ ___ ___ ___ ___
6. ___ Α ___ ___ ___ ___
7. ___ Ε ___ ___ ___ ___
8. ___ ___ Λ ___ ___ ___
9. ___ ___ ___ Λ ___ ___ ___ ___
10. ___ ___ ___ Α ___ ___ ___
11. ___ ___ ___ Δ ___ ___
12. ___ ___ ___ Α ___ ___ ___

Δραστηριότητα 2: Κύκλωσε τα επαγγέλματα που υπήρχαν στην αρχαία Ελλάδα και στη συνέχεια χρωμάτισε με κόκκινο χρώμα τους κύκλους που περιέχουν επαγγέλματα που υπάρχουν και σήμερα.

- | | | | |
|---------------------|----------------|---------------|----------------|
| • γιατρός | • μεταλλωρύχος | • κάπηλος | • μετεωρολόγος |
| • προγραμματιστής | • οδηγός ταξί | • γεωφυσικός | • ράφτης |
| • γεωγράφος | • βυρσοδέψης | • πωλητής | • λατόμος |
| • ιερέας | • ηλεκτρολόγος | • αστροναύτης | • γεωργός |
| • πιλότος | • μετρονόμος | • βαφέας | • Τεχνικός Η/Υ |
| • αγγειογράφος | • λογιστής | • λατόμος | • ψαράς |
| • περιβαλλοντολόγος | • ηθοποιός | • κτηνοτρόφος | • έμπορος |

ΦΥΛΛΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ 7 / ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ

Δραστηριότητα : ΑΝΤΙΣΤΟΙΧΙΣΗ !

Πως ονομάζεται το παιχνίδι που παίζουν τα παιδιά σε κάθε εικόνα;



- κολλαβίζουν



- απόραξις



- αστράγαλοι



- σκαπέρδα



- χαλκή μύια



- ακινητίδα



- αποδιδρασκίνδα

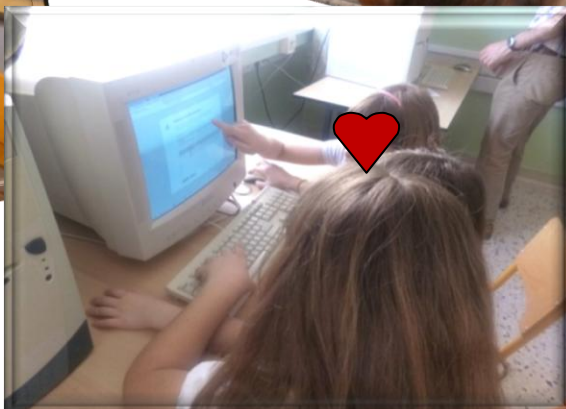
ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΚΟ ΥΛΙΚΟ



ΑΠΟ ΤΙΣ

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΜΑΣ

ΑΝΑΖΗΤΗΣΗ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΩΝ ΣΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ
ΚΑΙ ΕΠΕΞΕΡΓΑΣΙΑ ΤΟΥΣ ΣΤΗΝ ΤΑΞΗ

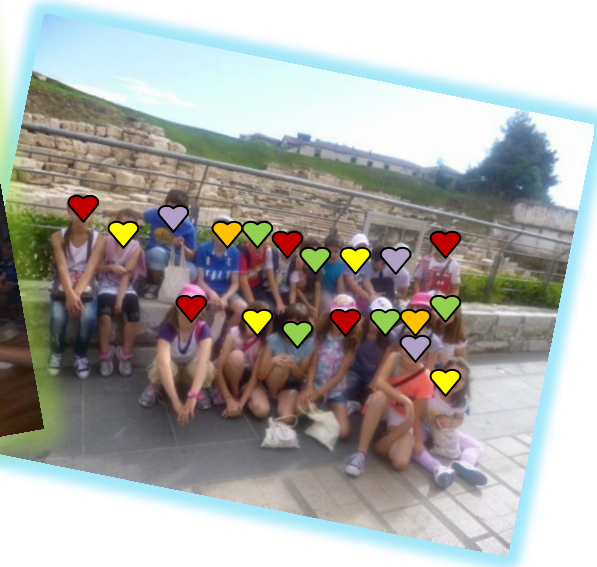


ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ & ΕΠΕΞΕΡΓΑΣΙΑ ΦΥΛΛΩΝ ΕΡΓΑΣΙΑΣ



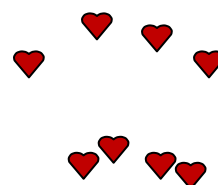
**ΒΙΩΜΑΤΙΚΕΣ & ΔΙΑΔΙΚΤΥΑΚΕΣ ΕΠΙΣΚΕΨΕΙΣ
ΣΕ ΑΡΧΑΙΟΛΟΓΙΚΟΥΣ ΧΩΡΟΥΣ**





ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ ΜΕ ΑΡΧΑΙΑ ΕΛΛΗΝΙΚΗ
ΚΑΤΑΓΩΓΗ

ΣΤΗΝ ΑΥΛΗ ΤΟΥ ΣΧΟΛΕΙΟΥ





ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΚΟ ΥΛΙΚΟ ΑΠΟ ΤΗΝ ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ ΤΟΥ
ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΣΤΗ ΔΙΗΜΕΡΙΔΑ ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗΣ
ΚΑΙΝΟΤΟΜΩΝ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΩΝ ΠΟΥ ΔΙΟΡΓΑΝΩΣΕ Η Δ/ΝΣΗ
Α/ΘΜΙΑΣ ΕΚΠ/ΣΗΣ ΛΑΡΙΣΑΣ ΔΙΑ ΤΟΥ ΓΡΑΦΕΙΟΥ ΣΧΟΛΙΚΩΝ
ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΩΝ



4 / 6 / 2013 (ΑΙΘΟΥΣΑ ΕΚΔΗΛΩΣΕΩΝ 4^{ου} ΔΗΜ. ΣΧ. ΛΑΡΙΣΑΣ)

ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΚΟ ΥΛΙΚΟ ΑΠΟ ΤΗΝ ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ ΤΟΥ
ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΣΤΟΥΣ ΜΑΘΗΤΕΣ ΤΟΥ ΣΧΟΛΕΙΟΥ ΜΑΣ



12 / 6 / 2013 (ΑΙΘΟΥΣΑ ΕΚΔΗΛΩΣΕΩΝ 2^{ου} ΔΗΜ. ΣΧ. ΛΑΡΙΣΑΣ)

Ανακαλύψαμε , ψάχνοντας !
Μάθαμε , παίζοντας !
Δημιουργήσαμε , διασκεδάζοντας !

Κάναμε το πιο συναρπαστικό ταξίδι
στην Αρχαία Ελλάδα !

ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ - ΙΣΤΟΓΡΑΦΙΑ - ΠΗΓΕΣ

- Ελένη Στεργίου - hstergiou@kathimerini.gr
- Μ. Μότσιος ~ Τι έτρωγαν οι αρχαίοι Έλληνες - <http://krasodad.blogspot.com>
- Καλλιόπη Ξανθοπούλου Αρχαιολόγος Α.Μ.Θ
- http://www.fhw.gr/exhibitions/hellenic_costume/gr/firstpage2.html, Ιστοσελίδα ANCIENT WEB , <http://4gym-kozan.koz.sch.gr/ergasies/foresies/sub4comenius5.htm>,
- ΕΥΡΩΠΑΪΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΣΩΚΡΑΤΗΣ-COMENIUS, <http://www.hellenicpantheon.gr/endymasia.htm>, grundnig-vassilis.blogspot.com/2008_12_01_arc...
- www.spartans.gr
- www.sikyon.com
- ΙΣΤΟΡΙΑ του ΕΘΝΟΥΣ τεύχος 7 (ένθετο εφημερίδας "ΕΘΝΟΣ")
- Δημήτρης Καρέλης on Κυριακή, 12 Δεκεμβρίου 2010
- Ο Κόσμος των Αρχαίων Ελλήνων - Εκδόσεις Σαββάλας
- Γρηγόρης Ζερβός - Ταξίδι στην Αρχαία Ελλάδα
- Νεφέλη Λαπαρίδου - Η κατοικία των αρχαίων Ελλήνων
- Λάζος Χρ., 2002. Παίζοντας στο χρόνο. Αρχαιοελληνικά και βυζαντινά παιχνίδια, 1700 π.Χ.-1500 μ.Χ. Αθήνα.
- Blanck H., Εισαγωγή στην Ιδιωτική Ζωή των Αρχαίων Ελλήνων και Ρωμαίων, ΜΙΕΤ, Αθήνα 2004.
- Pekridou Gorecki A., Mode in der Antike, 1989.
- Camp. J., Η Αρχαία Αγορά της Αθήνας, Οι ανασκαφές στην καρδιά της κλασσικής πόλης, 2004, (μτφρ. Μ. Κλέωπα).
- Lorna Hardwick, Κοινωνική ιστορία της Αρχαίας Αθήνας, Αθήνα, 1985

- Κ.Μ. Kolobova - E.L. Ozereckaja, Η καθημερινή ζωή στην Αρχαία Ελλάδα, Αθήνα, 2005
- Robert Flaceliere, Ο δημόσιος και ιδιωτικός βίος των αρχαίων Ελλήνων, Αθήνα, 1986
- http://www.tmt.h.edu.gr/aet/thematic_areas/p137.html

Π Ε Ρ Ι Ε Χ Ο Μ Ε Ν Α

• ΕΙΣΑΓΩΓΗ

- ΟΜΑΔΕΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ
- ΚΡΙΤΗΡΙΑ ΕΠΙΛΟΓΗΣ ΤΟΥ ΘΕΜΑΤΟΣ
- ΣΤΟΧΟΙ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ
- ΠΕΔΙΑ ΣΥΝΔΕΣΗΣ
- ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΥΛΟΠΟΙΗΣΗΣ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ
- ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ ΕΝΕΡΓΕΙΕΣ
- ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ – ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ - ΑΥΤΟΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

• Η ΕΡΓΑΣΙΑ ΜΑΣ

ΕΝΟΤΗΤΕΣ

- ΠΟΛΗ – ΚΡΑΤΟΣ
- Η ΚΑΤΟΙΚΙΑ ΣΤΗΝ ΑΡΧΑΙΑ ΕΛΛΑΔΑ
- Η ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΣΤΗΝ ΑΡΧΑΙΑ ΕΛΛΑΔΑ
- ΕΝΔΥΣΗ ΥΠΟΔΗΣΗ ΚΑΛΩΠΙΣΜΟΣ ΤΩΝ ΑΡΧΑΙΩΝ ΕΛΛΗΝΩΝ
- Η ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ ΣΤΗΝ ΑΡΧΑΙΑ ΕΛΛΑΔΑ
- Η ΕΡΓΑΣΙΑ ΣΤΗ ΖΩΗ ΤΩΝ ΑΡΧΑΙΩΝ ΕΛΛΗΝΩΝ
- ΤΟ ΠΑΙΧΝΙΔΙ ΣΤΗΝ ΑΡΧΑΙΑ ΕΛΛΑΔΑ

• ΦΥΛΛΑ ΕΡΓΑΣΙΑΣ



- **ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΚΟ ΥΛΙΚΟ ΑΠΟ ΤΙΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΜΑΣ**

- ΔΙΑΔΙΚΤΥΑΚΗ ΑΝΑΖΗΤΗΣΗ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΩΝ ΚΑΙ ΕΠΕΞΕΡΓΑΣΙΑ ΤΟΥΣ
- ΕΠΙΣΚΕΨΕΙΣ ΣΕ ΑΡΧΑΙΟΛΟΓΙΚΟΥΣ ΧΩΡΟΥΣ
- ΠΑΙΖΟΝΤΑΣ ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ ΜΕ ΑΡΧΑΙΑ ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΚΑΤΑΓΩΓΗ
- ΕΙΚΑΣΤΙΚΕΣ ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΕΣ (ΜΑΚΕΤΑ)
- ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ ΤΗΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ ΜΑΣ (1)
- ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ ΤΗΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ ΜΑΣ (2)

- **ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ ΚΑΙ ΙΣΤΟΓΡΑΦΙΑ**

- **ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ**