

**Περιβάλλον και Πολιτισμός  
«φωνές νερού μυριάδες»**



**ΟΛΥΜΠΙΑ**

**Φύλλα δραστηριοτήτων για μαθητές**

**Κρέστενα, Ιούλιος 2011**



Κέντρο Περιβαλλοντικής Εκπαίδευσης Κρεστένων

Κέντρο Περιβαλλοντικής Εκπαίδευσης Κρεστένων

Μαθητική Εστία Κρεστένων

Τ.Κ. 27055 – Κρέστενα

Τηλ.: 2625022305

Διεύθυνση ιστοσελίδας: [www.kpekrestenon.info](http://www.kpekrestenon.info)

Ηλεκτρονικό ταχυδρομείο: [kpe.krestenon@gmail.com](mailto:kpe.krestenon@gmail.com)

### Παιδαγωγική Ομάδα:

Παναγιώτης Σταθόπουλος, Υπεύθυνος ΚΠΕ

Αγγελική Τσούρα, Αναπληρώτρια Υπευθύνου

Κανέλλα Νταρζάνου, Μέλος Π.Ο.

### Επιμέλεια – Σχεδιασμός δραστηριοτήτων:

Αγγελική Τσούρα, Κανέλλα Νταρζάνου



Ευρωπαϊκή Ένωση  
Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο



ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ, ΔΙΑ ΒΙΟΥ ΜΑΘΗΣΗΣ ΚΑΙ ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ  
ΕΙΔΙΚΗ ΥΠΗΡΕΣΙΑ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ

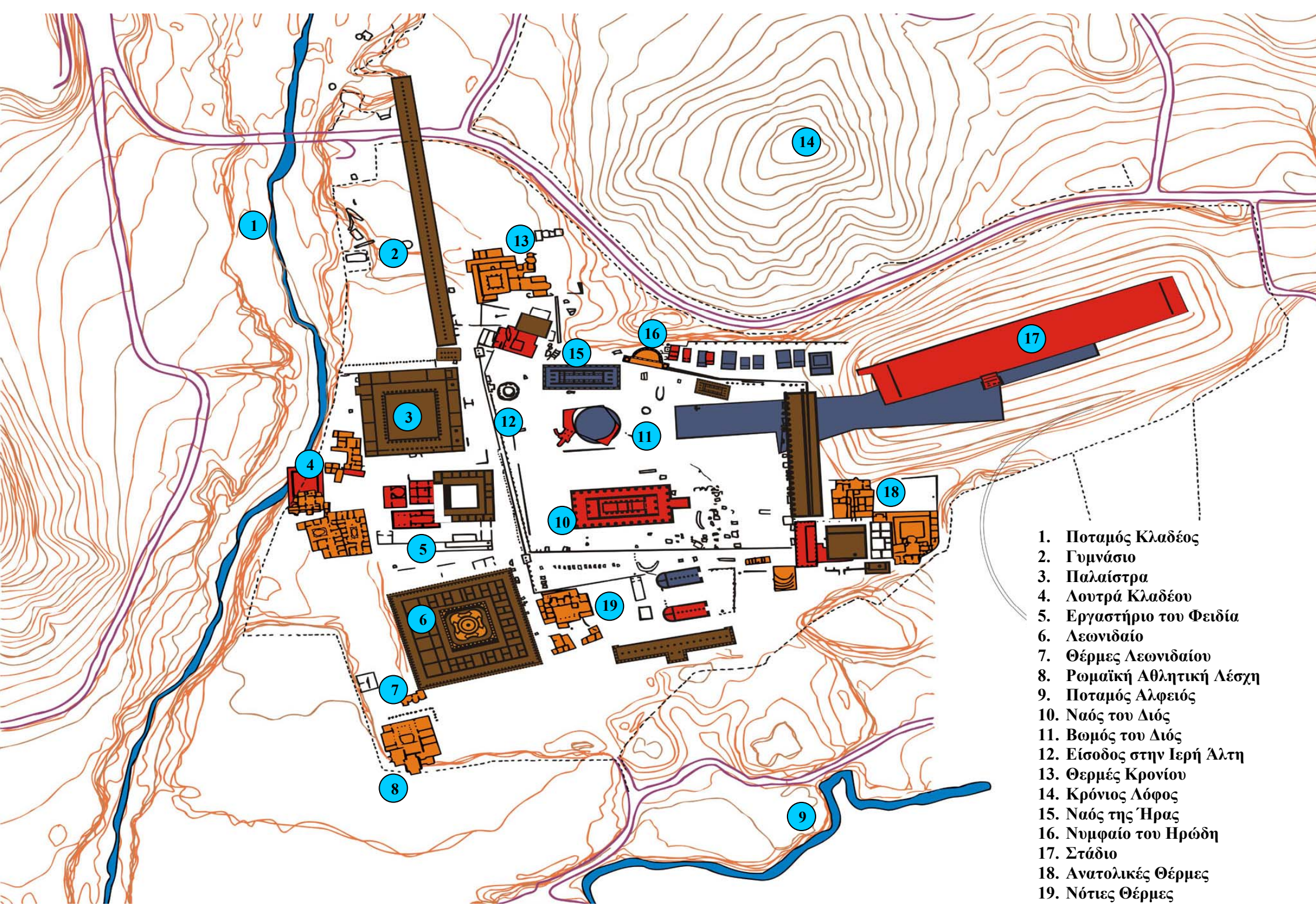


ΕΥΡΩΠΑΪΚΟ ΚΟΙΝΩΝΙΚΟ ΤΑΜΕΙΟ

Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης



ΕΘΝΙΚΟ ΙΔΡΥΜΑ ΝΕΟΤΗΤΑΣ



1. Ποταμός Κλαδέος
2. Γυμνάσιο
3. Παλαίστρα
4. Λουτρά Κλαδέου
5. Εργαστήριο του Φειδία
6. Λεωνidaίο
7. Θέρμες Λεωνιδαίου
8. Ρωμαϊκή Αθλητική Λέσχη
9. Ποταμός Αλφειός
10. Ναός του Διός
11. Βωμός του Διός
12. Εἰσοδος στην Ιερή Άλτη
13. Θερμές Κρονίου
14. Κρόνιος Λόφος
15. Ναός της Ἥρας
16. Νυμφαίο του Ηρώδη
17. Στάδιο
18. Ανατολικές Θέρμες
19. Νότιες Θέρμες

### Δραστηριότητα

Ακολούθησε στο τοπογραφικό της Ολυμπίας τη διαδρομή που θα κάνεις για να πραγματοποιήσεις τις παρακάτω ενέργειες. Αν δυσκολευτείς μπορείς να χρησιμοποιήσεις το έντυπο «Ολυμπία, το δώρο του Αλφειού».

- A. Είσαι ιερέας του Δία και θέλεις να επιχρίσεις με νερό του ποταμού Αλφειού την ιερή στάχτη στο βωμό του Δία.
- B. Είσαι στην αντιπροσωπεία των θεωρών του Σελινούντα της Κάτω Ιταλίας και πλέεις ανάστροφα τον Αλφειό από το ακρωτήριο Ιχθύς (σημερινό Κατάκολο) ως την Ολυμπία με σχεδίες. Από ποια κατεύθυνση θα έρθεις;
- Γ. Μεταφέρεις με σχεδίες από τον ποταμό Αλφειό τον κοχυλιάτη λίθο από το λατομείο του Λούβρου (20 χιλιόμετρα περίπου βορειοανατολικά της Άλτης) στην Ιερή Άλτη της Ολυμπίας για να κτισθεί ο Ναός του Διός. Μετέφερε τους λίθινους όγκους από το ποτάμι ως το σημείο που χτίζεται ο ναός.
- Δ. Είσαι επισκέπτης στην Ολυμπία. Πήγαινε από το κατάλυμά σου στις όχθες του ποταμού Κλαδέου στο Στάδιο για να παρακολουθήσεις τους Αγώνες.
- Ε. Είσαι αθλητής στην Ολυμπία. Πήγαινε από το χώρο της προπόνησης στον Κλαδέο για να κάνεις το λουτρό σου.
- ΣΤ. Είσαι θεατής των Ολυμπιακών Αγώνων τον 3ο αι. μ.Χ. Μετά τη μεγάλη θυσία στο Δία αναζητείς μια μεγάλη κρήνη με δροσερό νερό. Πήγαινε στο Νυμφαίο του Ηρώδη.

### Δραστηριότητα

Αντιστοίχισε σε ζεύγη τα παρακάτω πρόσωπα με τοπία ή κτήρια. Αν δυσκολευτείς μπορείς να χρησιμοποιήσεις το έντυπο «Ολυμπία, το δώρο του Αλφειού».

- |          |   |   |                 |
|----------|---|---|-----------------|
| Αλφειός  | • | • | Νυμφαίο         |
| Αρέθουσα | • | • | Ολυμπία         |
| Κλαδέος  | • | • | Ορτυγία         |
| Ηρώδης   | • | • | Ιερή Άλτις      |
| Δίας     | • | • | Ελληνικά λουτρά |

## Δραστηριότητα

Ανάλογα με την ανάγκη σου, βρες σε ποιο σημείο του Ιερού πρέπει να πας για να την ικανοποιήσεις. Σημείωσε δίπλα στη χρήση του νερού το αντίστοιχο νούμερο του χώρου από το τοπογραφικό.

### Ατομική υγιεινή

- Ποτάμια
- Ελληνικά Λουτρά
- Εξωτερική πισίνα των Λουτρών Κλαδέου
- Λουτήρες Παλαίστρας
- Ρωμαϊκές Θέρμες



### Λατρεία

- Χρήση του νερού του Αλφειού στο βωμό του Δία
- Θεοποίηση ποταμών – αέτωμα ναού του Διός
- Βωμοί Αλφειού και Κλαδέου στον Ιερό χώρο



### Δόμηση

- Κοχυλιάτης λίθος
- Πλίνθοι
- Υδρορροές



## Χρήσεις του νερού

### Υδρευση - Καθημερινή χρήση

- Πηγάδια
- Νυμφαίο
- Πήλινοι αγωγοί στην Άλτη
- Υδρίες



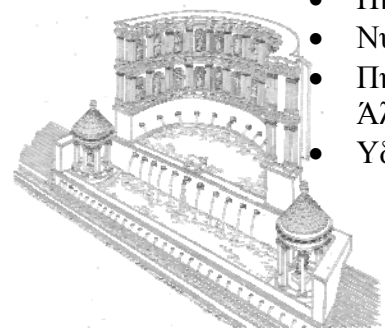
### Διακόσμηση

- Λίμνη στο κέντρο της εσωτερικής αυλής του Λεωνιδαίου
- Ψηφιδωτά στα δάπεδα των Ρωμαϊκών Λουτρών εμπνευσμένα από θαλάσσια θέματα



### Μεταφορά

- Μεταφορά κοχυλιάτη λίθου από το λατομείο του Λούβρου με σχεδίες
- Αθλητές και προσκυνητές προσεγγίζουν μέσω του πλωτού Αλφειού το Ιερό



Στην παλαίστρα της Ολυμπίας συγκεντρώνονταν οι αθλητές των σκληρών αγωνισμάτων, όπως η πάλη, η πυγμή και το παγκράτιο, για να κάνουν την προπόνησή τους πριν τους αγώνες.

Επειδή ακριβώς ήταν σκληρά αγωνίσματα χρειαζόταν μια ειδική προετοιμασία του σώματός τους. Έτσι ένας αλείπτης άλειφε το κορμί τους με λάδι, το οποίο μπορούσε να είναι και αρωματικό. Επειδή ήταν όντως πολύτιμο το έβαζαν σε μικρά αγγεία που τα έλεγαν αρύβαλλους. Υπήρχε, μάλιστα, ειδικό δωμάτιο μέσα στην παλαίστρα για αυτό το σκοπό, το ελαιοθέσιον. Έπειτα, σε άλλο δωμάτιο που το έλεγαν κονιστήριον, έβαζαν ψιλή άμμο στο σώμα τους για να μην γλιστράει και ήταν έτοιμοι. Στη συνέχεια, με την επίβλεψη του παιδοτρίβη και του γυμναστή έκαναν σε ζεύγη την προπόνησή τους.

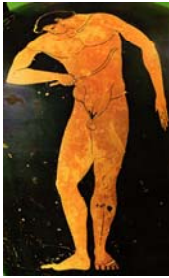
Όταν τελείωναν αφαιρούσαν από το σώμα τους τη σκόνη, τον ιδρώτα και το λάδι με ειδικές ξύστρες, τις στλεγγίδες. Τέλος καθάριζαν εντελώς το σώμα τους με το λουτρό σε ειδικά διαμορφωμένο δωμάτιο της παλαίστρας.

Πολλές φορές για να ανακουφίζουν τους μυς από την υπερβολική προσπάθεια και για να γίνει σωστή αποθεραπεία έκαναν μαλάξεις, με κοινό αρωματισμένο λάδι.

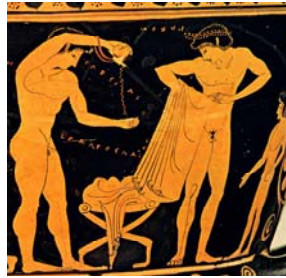
### Δραστηριότητα

Κοίταξε προσεκτικά τις εικόνες και τοποθέτησέ τις στη σωστή σειρά με την οποία γίνονται οι δραστηριότητες των αθλητών.

A.



B.



Γ.



Δ.



E.



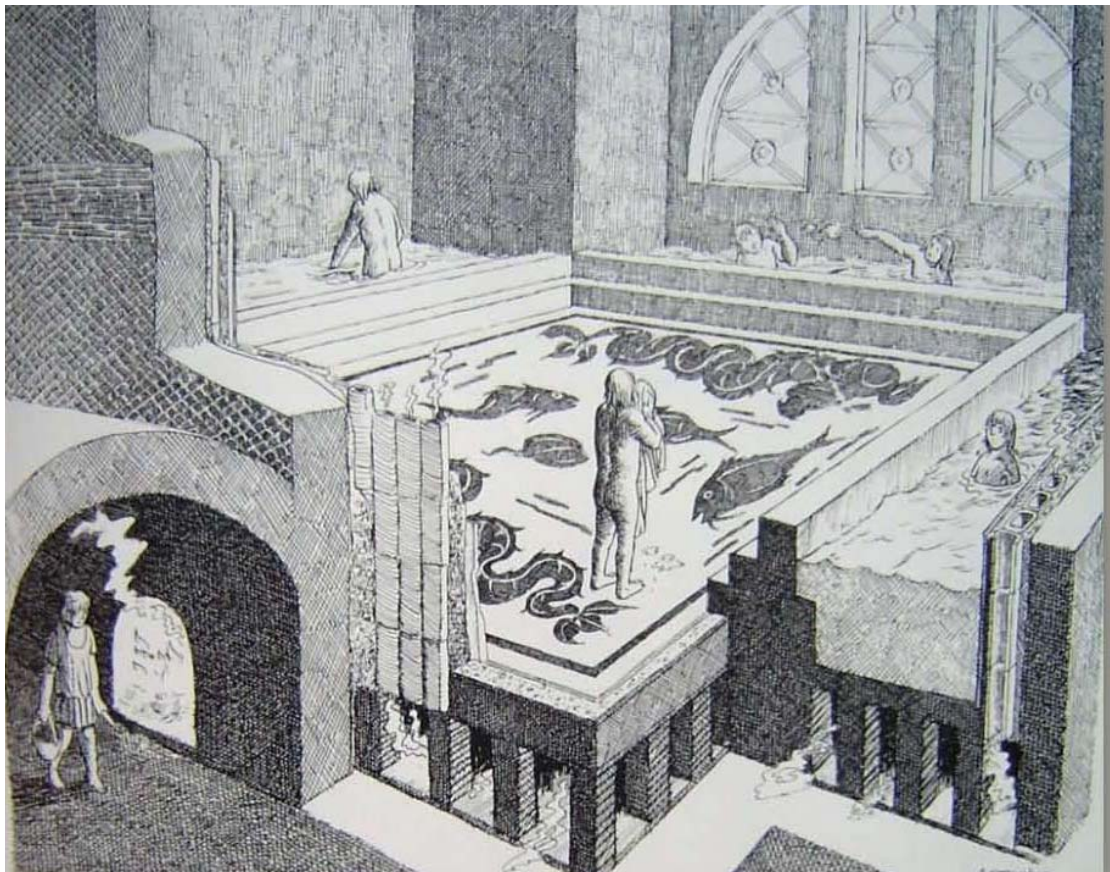
Τα βαλανεία και οι θέρμες είναι λουτρικές εγκαταστάσεις που διέθεταν χώρους ψυχρού και θερμού λουτρού. Παρά την ελληνική ονομασία τους οι θέρμες, εμφανίζονται κυρίως κατά τη ρωμαϊκή περίοδο, και θεωρούνται ένα από τα κυριότερα χαρακτηριστικά του Ρωμαϊκού πολιτισμού, που εκτός από θεραπεία του σώματος και της ψυχής χρησίμευαν και ως τόποι συναντήσεων και συζητήσεων.

Τα Λουτρά ήταν ιδιαίτερα δημοφιλή στους αρχαίους Έλληνες ήδη στα χρόνια του Ομήρου, όπου υπάρχει αναφορά για τους ήρωες στην Ιλιάδα. Για τους αρχαίους Έλληνες, αλλά και αργότερα για τους Ρωμαίους, η ενέργεια του λουτρού αποκτούσε, θα λέγαμε, τελετουργικό χαρακτήρα. Είναι γνωστό ότι τα λουτρά ήταν άμεσα συνδεδεμένα με τις Παλαίστρες και τα Γυμνάσια, εκεί δηλαδή όπου οι αρχαίοι Έλληνες φρόντιζαν να αναπτύξουν και να καλλιεργήσουν το πνεύμα και το σώμα, ισομερώς και τα δύο, κανένα εις βάρος του άλλου, αφού το σώμα θεωρείτο η κατοικία της ψυχής.

Ήδη από τον 5<sup>ο</sup> αι. π.Χ. πλησίον αθλητικών εγκαταστάσεων ανεγείρονται στον ελλαδικό χώρο λουτρά, δημόσιου χαρακτήρα, προκειμένου να εξυπηρετούνται οι ανάγκες των αθλητών. Έτσι στην Ολυμπία, στο Ιερό του Διός κατά τον 5<sup>ο</sup> αι. π.Χ. παραπλεύρως του υπαίθριου χώρου που χρησίμευε για την προπόνηση των αθλητών, εκεί όπου αργότερα κατασκευάστηκε το Γυμνάσιο και η Παλαίστρα, κατασκευάστηκαν τα πρώτα λουτρά.

Κατά τη ρωμαϊκή περίοδο, τα λουτρά δεν εξυπηρετούσαν απλά τις λειτουργικές ανάγκες, αλλά έγιναν χώροι αναψυχής και συναθροίσεων, που διακρίνονταν για την πολυτέλειά τους. Στην Ολυμπία την περίοδο αυτή ανεγείρονται αρκετά λουτρικά συγκροτήματα περιμετρικά της Άλτews, εκτός του ιερού περιβόλου.

Βικάτου, Ο. (2007) Βαλανεία και Θέρμες στην Ηλεία. Στο: Καρνάρος, Δ., Κουρκούτας, Γ. & Τουτούνης Η. (επιμ.) Ηλειακή Προτοχρονιά – Ηλειακό Πανόραμα 8. Εκδόσεις ΒΙΒΛΙΟΠΑΝΟΡΑΜΑ: Αμαλιάδα, σελ. 29-30.

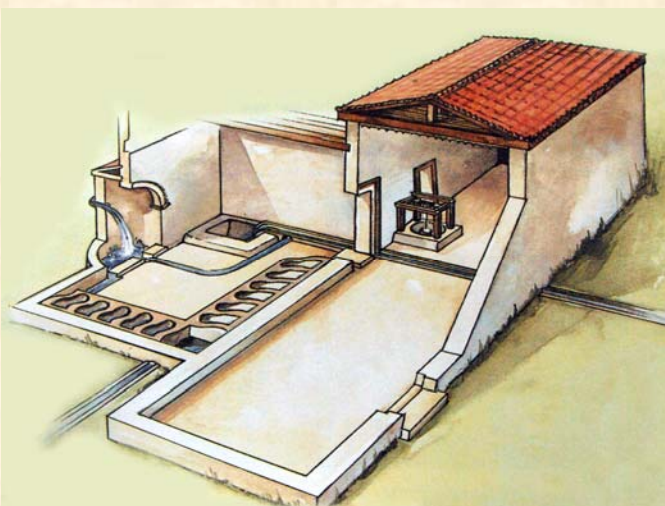


Αναπαράσταση θερμού δωματίου Ρωμαϊκού Λουτρού.

Αναρτημένο στο: [http://kantonopoulos.gr/index.php?option=com\\_docman&Itemid=37&lang=el](http://kantonopoulos.gr/index.php?option=com_docman&Itemid=37&lang=el)

## Οι Θέρμες της Ολυμπίας

Τα πρώτα λουτρά κτίζονται στην Ολυμπία εκτός του ιερού περιβόλου, τον 5<sup>ο</sup> αι. π. Χ., πλησίον του ποταμού Κλαδέου. Η πρώτη κατασκευή είναι ένα απλό επίμηκες κτήριο (21,50x5,50 μ.), που είχε κτιστεί προ του 450 π. Χ. Στη ΝΔ εσωτερική του γωνία, υπήρχε ένα πηγάδι, από το οποίο αντλούσαν το νερό οι αθλητές για το λουτρό τους. Γύρω στα 450 π. Χ. προστίθεται στα νότια του προαναφερθέντος κτίσματος μικρότερη τετράγωνη κατασκευή, η οποία περιείχε 11 αβαθείς λουτήρες στη βόρεια και ανατολική πλευρά. Γύρω στα 400 π. Χ. προστίθεται στο δωμάτιο αυτό και θερμάστρα για να ζεσταίνουν το νερό.



Στα 300 περίπου π.Χ. γίνεται μεγάλη επέκταση στο λουτρικό συγκρότημα. Προστίθεται ένας διάδρομος και ένα μεγάλο δωμάτιο για το ψυχρό λουτρό με 20 λουτήρες, καθώς και μία ακόμη θερμάστρα για ζεστό νερό. Καταστροφές υπέστη το κτήριο γύρω στα 170 π.Χ., ενώ στα 100 περίπου π.Χ. γίνεται η τελευταία μεγάλη προσθήκη. Κατασκευάζεται στα νότια του συγκροτήματος μεγάλη αψιδωτή αίθουσα (8x5 μ.), εφοδιασμένη με υπόκαυστα. Τέλος, με τα λουτρά αυτά σχετίζεται και ανεξάρτητη μικρή κατασκευή που βρίσκεται προ τα ΝΑ και ονομάζεται Ηρώον, λόγω της μεταγενέστερης χρήσης του, ως ηρώο. Εδώ αρχικά, τον 5<sup>ο</sup> αι. π.Χ. ήταν το εφιδρωτήριο.

Παράλληλα, μέσα στον 5<sup>ο</sup> αι. π.Χ., παραπλεύρως του πρώτου επιμήκους δωματίου, κτίζεται ευρύχωρη πισίνα, μήκους 24 μ., πλάτους 16 μ. και βάθους 1,60 μ., η οποία διέθετε ένα εξαιρετικό σύστημα υδροδότησης και αποχέτευσης. Εσωτερικά, σε όλες τις πλευρές της υπήρχαν πέντε κτιστά σκαλοπάτια. Η χρήση της, ως ανοικτός χώρος ψυχρού λουτρού, σταμάτησε τον 1<sup>ο</sup> αι. π.Χ.

Ο ποταμός Κλαδέος, στο διάβα των αιώνων, παρέσυρε το βόρειο τμήμα της, ενώ στο νότιο, μεγάλο τμήμα της πισίνας καταλαμβάνουν οι λεγόμενες θέρμες του Κλαδέου, πολυτελή λουτρά του 2<sup>ου</sup> αι. μ.Χ. Τα δάπεδα τους διακοσμούσαν με ωραιότατα ψηφιδωτά, μερικά από τα οποία έχουν διατηρηθεί μέχρι σήμερα. Οι θέρμες αυτές κατασκευάστηκαν προκειμένου να εξυπηρετήσουν τους επισκέπτες των ρωμαϊκών ξενώνων, που είναι παραπλεύρως και με τους οποίους επικοινωνούσαν μέσω μικρής θύρας.

Ακόμα ένα λουτρικό συγκρότημα βρίσκεται στη ΝΔ γωνία του Ιερού, οι λεγόμενες θέρμες του Λεωνιδαίου, που αποτελούσαν λουτρά ημικατεστραμμένου σήμερα ξενώνα. Το όνομα τους οφείλεται στη γειτνίαση τους με το Λεωνιδαίο. Είναι το καλύτερα διατηρημένο κτήριο της Άλτεις, που διατηρεί τις θολωτές οροφές του, και χρησιμοποιήθηκε έως τον 5<sup>ο</sup> αι. μ.Χ. ως χώρος επεξεργασίας γεωργικών αγαθών.



Η αθλητική Λέσχη που βρίσκεται στη ΝΔ γωνία του Ιερού, απέναντι από τις θέρμες του Λεωνιδαίου, διαθέτει επίσης μία αίθουσα με υπόκαυστα.



Οι νότιες θέρμες είναι ένα απλό λουτρικό συγκρότημα που βρίσκεται νοτίως του ναού του Διός, και διατηρεί σε αρκετό ύψος τους τοίχους του.

Μεγάλο λουτρικό συγκρότημα, γνωστό ως Ανατολικές Θέρμες, βρίσκεται νοτίως του Σταδίου, στο χώρο που παλαιότερα καταλάμβανε το ιερό της Εστίας και η έπαυλη του Νέρωνα. Το καλύτερα διατηρημένο τμήμα των θερμών αυτών είναι το λεγόμενο οκτάγωνο, που οφείλει την ονομασία του στο οκταγωνικό σχήμα της κεντρικής του αίθουσας. Εντυπωσιακά ψηφιδωτά δάπεδα, εμπνευσμένα από το θαλάσσιο βασίλειο, που διατήρησαν θαυμάσια τα χρώματά τους, κοσμούν το δάπεδο της κεντρικής αίθουσας. Το εκτεταμένο συγκρότημα των ανατολικών Θερμών χρονολογείται τον 3<sup>ο</sup> αι. μ.Χ.

Τέλος, οι Θέρμες του Κρονίου ή Βόρειες Θέρμες βρίσκονται στα βόρεια του Πρυτανείου. Γύρω από ένα κεντρικό περιστύλιο με πισίνα, αναπτύσσονται πολλά δωμάτια, ενώ πρόσφατα εντοπίστηκαν σε βαθύτερο στρώμα και λουτήρες που ανήκαν σε λουτρό ελληνιστικών χρόνων, το οποίο βρισκόταν στον ίδιο χώρο. Οι διάδρομοι του περιστυλίου κοσμούνται με περίτεχνα ψηφιδωτά, που εντυπωσιάζουν με τη φυσιοκρατική τους απόδοση, τη ζωντάνια και τη ζωηρότητα των χρωμάτων. Το κτήριο δέχθηκε επισκευές κατά τον 3<sup>ο</sup> αι. μ.Χ. και λειτούργησε ως εργαστήριο κεραμικής κατά τον 5<sup>ο</sup> αι. μ.Χ.

Βικάτου, Ο. (2007) Βαλανεία και Θέρμες στην Ηλεία. Στο: Καρνάρος, Δ., Κουρκούτας, Γ. & Τουτούνης Η. (επιμ.) Ηλείακή Πρωτοχρονιά – Ηλείακό Πανόραμα 8. Εκδόσεις ΒΙΒΛΙΟΠΑΝΟΡΑΜΑ: Αμαλιάδα, σελ. 37-39.

### Δραστηριότητα

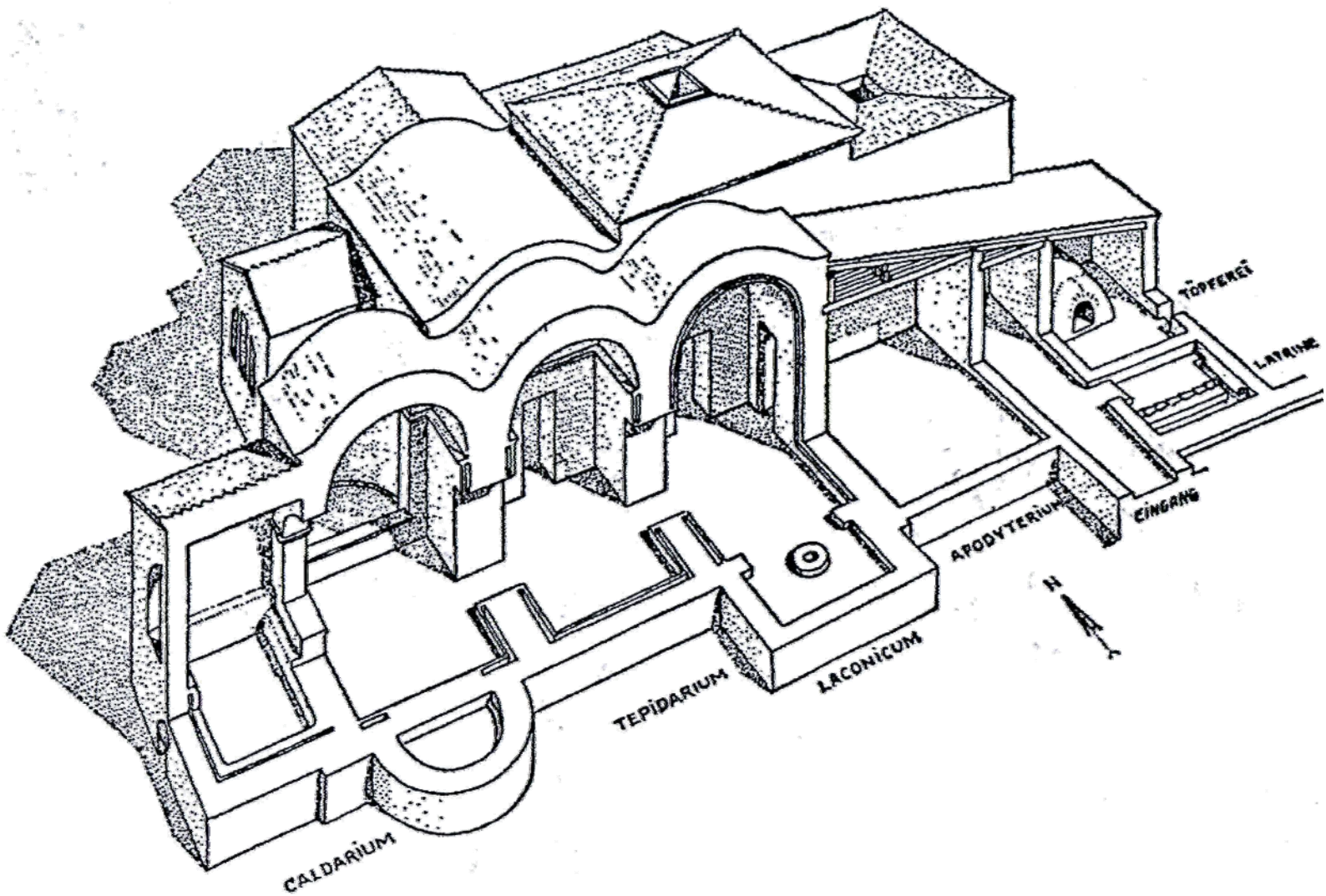
Επέλεξε στο τοπογραφικό της Ολυμπίας ποιο κτήριο θα χρησιμοποιήσεις στις παρακάτω περιπτώσεις:

- A. Είσαι αθλητής του 5<sup>ου</sup> αι. π.Χ., έχεις μόλις τελειώσει την προπόνησή σου και θέλεις ένα δροσερό λουτρό. (Είσαι αρκετά σκληραγωγημένος για να μην χρειάζεσαι ζεστό μπάνιο.)
- B. Είσαι επισκέπτης της Ολυμπίας του 2<sup>ου</sup> αι. μ.Χ. και φιλοξενείσαι στους ρωμαϊκούς ξενώνες δίπλα στον Κλαδέο. Πού θα μπορούσες να κάνεις εκεί κοντά ένα ζεστό μπάνιο; (Μην ξεχάσεις να περάσεις από το επιδρωτήριο πρώτα για να προσαρμοστεί το σώμα σου.)
- Γ. Είσαι επισκέπτης που φιλοξενείσαι στο Λεωνίδαίο. Βαρέθηκες τα λουτρά του ξενώνα σου και θέλεις κάτι άλλο. (Πήγαινε εκεί δίπλα, μην κουραστείς πολύ!)
- Δ. Είσαι επισκέπτης του 3<sup>ου</sup> αι. μ.Χ. και θέλεις να κάνεις το λουτρό σου στο πιο κοντινό στην έπαυλη του Νέρωνα λουτρό. (Απόλαυσε τα εντυπωσιακά του πολυτελή δάπεδα!)
- Ε. Είσαι δρομέας του 3<sup>ου</sup> αι. μ.Χ., μόλις τελείωσες την προπόνησή σου στο Γυμνάσιο και θέλεις ένα ζεστό λουτρό. Στις Θέρμες του Κλαδέου συντηρούν το λέβητα. Πήγαινε στις πιο κοντινές. Θα απολαύσεις και τα περίτεχνα ψηφιδωτά με τη φυσιοκρατική τους απόδοση και τα ζωηρά τους χρώματα.

Οι χώροι που διέθετε ένα οργανωμένο λουτρό ήταν: το αποδυτήριο (apodyterium), αλειπτήριο, δωμάτια ψυχρού (frigidarium), θερμού (caldarium) και χλιαρού ύδατος (tepidarium), θερμού αέρος για την εφίδρωση (sudatorium), αποχωρητήρια και διαμερίσματα υπηρεσίας.

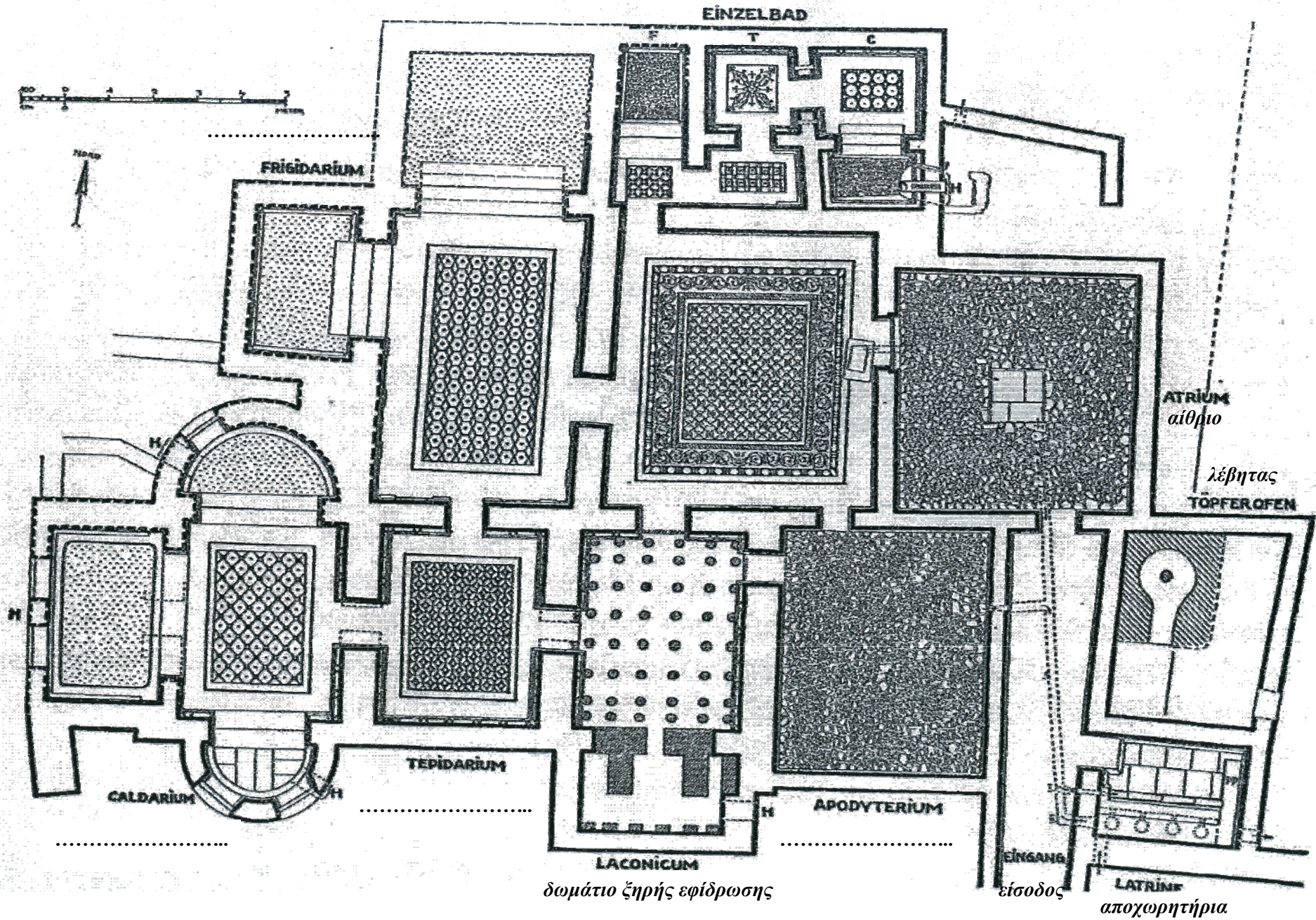
...  
Ο Γαληνός (*De methodo medendi*, XI, 15) περιγράφει αναλυτικά τη φροντίδα και τη θεραπεία που γινόταν στις θέρμες: αρχικά ο λουόμενος αφού περνούσε από το αποδυτήριο για την προετοιμασία του, έκανε στάση σε ένα από τα θερμά διαμερίσματα, όπου έκανε το ζεστό μπάνιο, ενώ στο τέλος περνούσε στα ψυχρά διαμερίσματα για το κρύο λουτρό.

Βικάτου, Ο. (2007) Βαλανεία και Θέρμες στην Ηλεία. Στο: Καρνάρος, Δ., Κουρκούτας, Γ. & Τουτούνης Η. (επιμ.) Ηλείακή Προτοχρονιά – Ηλείακό Πανόραμα 8. Εκδόσεις ΒΙΒΛΙΟΠΑΝΟΡΑΜΑ: Αμαλιάδα, σελ. 31-32.



### Δραστηριότητα

Εντόπισε όλους χώρους των Θερμών του Κλαδέου μπορείς και στις δύο κατόψεις και πρόσθεσε δίπλα από τη λατινική ορολογία την ελληνική. Θα σε βοηθήσει το κείμενο που προηγείται.



Στο προσωπικό των λουτρών περιλαμβάνονταν διάφορες ειδικότητες, ενώ ο αριθμός των υπαλλήλων ποίκιλε, ανάλογα με το είδος και το μέγεθός τους. Για την φροντίδα και την επίβλεψη της καλής λειτουργίας του λουτρού ήταν υπεύθυνος ο Βαλανεύς (Balneator) ο οποίος ήταν συνήθως απελεύθερος και έπαιρνε μισθό, ενώ υπάρχουν και κάποιες περιπτώσεις που το πρόσωπο αυτό ήταν γυναίκα. Υφιστάμενοί του ήταν αρκετοί άλλοι υπάλληλοι. Ο υποκαύστης (fornicator) ήταν αυτός που φρόντιζε την φωτιά στην εστία. Ήταν συνήθως σκλάβος και μάλιστα τον θεωρούσαν εξάρτημα που μπορούσε να πουληθεί μαζί με το λουτρό. Ο «αλείπτης», απελεύθερος ή σκλάβος ήταν αυτός που περιποιούταν τους λουόμενους και τους έκανε μασάζ στην παλαιίστρα το *terpidarium* ή σε άλλο ειδικό χώρο. Ένας ακόμη υπάλληλος ήταν ο παραχύτης (*perfusor*) ο οποίος έριχνε στους λουόμενους ζεστό νερό μέσα στις πισίνες. Ο ιματιοφύλακας (*capsarius*) φύλαγε τα ρούχα των λουόμενων στο αποδυτήριο, ειδικότητα απαραίτητη, διότι σημειώνονταν αρκετές κλοπές στα λουτρά. Συχνά ήταν και ο ταμίας αν και στις μεγάλες θέρμες την θέση αυτή κάλυπτε συνήθως άλλος, ειδικός υπάλληλος. Εκτός του ειδικευμένου προσωπικού υπήρχαν και ανειδίκευτοι σκλάβοι για τις πάσης φύσεως εργασίες, οι οποίοι μάλιστα έμεναν στο λουτρό όλο το 24ωρο. Αυτοί, διατηρούσαν αναμμένη τη φωτιά και ταυτόχρονα φύλαγαν τις εγκαταστάσεις. Όταν το λουτρό ήταν μικρό, ο Βαλανεύς ήταν ο μοναδικός υπάλληλος ο οποίος έκανε όλες τις δουλειές και εξυπηρετούσε τους επισκέπτες.

Αντωνόπουλος, Κ., *Ρωμαϊκά Λουτρά. Οι καθεδρικοί ναοί της σάρκας.*

Αναρτημένο στο: [http://kantonopoulos.gr/index.php?option=com\\_docman&Itemid=37&lang=el](http://kantonopoulos.gr/index.php?option=com_docman&Itemid=37&lang=el)  
(Ημερομηνία τελευταίας προσπέλασης: 28/06/2011)



### Δραστηριότητα

Μπορείς να βρεις και τα επτά (7) επαγγέλματα που σχετίζονται με τη λειτουργία ενός λουτρού στο παρακάτω κρυπτόλεξο;

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

### Δραστηριότητα

Εντόπισε στην κάτοψη των Θερμών του Κλαδέου σε ποιο χώρο θα πραγματοποιηθούν οι παρακάτω δραστηριότητες:

- Α. Είσαι ο υπεύθυνος Βαλανεύς και υποδέχεσαι στο αποδυτήριο τους λούμενους.
- Β. Είσαι υποκαύστης και πρέπει να ενισχύσεις τη φωτιά στο λέβητα του νερού καθώς έχει αρχίσει να παγώνει.
- Γ. Είσαι αλείπτης και πρέπει να περιποιηθείς με αρωματικά έλαια τον αθλητή που μόλις μπήκε στο δωμάτιο χλιαρού λουτρού. Ζήτησέ του να ξαπλώσει στους μαρμάνινους πάγκους και φρόντισε για την αποθεραπεία του.
- Δ. Είσαι παραχύτης και πρέπει να ρίξεις ζεστό νερό στην πισίνα.
- Ε. Είσαι αθλητής, έχεις μόλις τελειώσει την προπόνησή σου και θέλεις να χαλαρώσεις. Πήγαινε στο δωμάτιο του χλιαρού λουτρού.
- ΣΤ. Μετά το χλιαρό σου λουτρό μπορείς να περάσεις στο δωμάτιο ξηρής εφίδρωσης. Μην σε φοβίζουν οι υψηλές θερμοκρασίες, στις σύγχρονες σάουνες θα πλήρωνες πολύ ακριβά αυτή την αίσθηση.
- Ζ. Τώρα είναι η ώρα για το θερμό λουτρό. Πήγαινε στο αντίστοιχο δωμάτιο, βούτηξε στη ζεστή πισίνα και απόλαυσέ την αρκετή ώρα.
- Η. Είσαι ματιοφύλακας. Πρόσεχε ιδιαίτερα τα ρούχα των αθλητών. Μην βγεις καθόλου από το δωμάτιο όσο αυτοί κάνουν το μπάνιο τους.

## Υπόκαυστα. Ένα πρωτοποριακό σύστημα θέρμανσης

Στην αρχαία Γόρτυνα της Αρκαδίας έχει ερευνηθεί μεγάλο λουτρικό συγκρότημα, το οποίο χρονολογείται στους ελληνοιστικούς χρόνους. Εδώ εμφανίζεται το πρωιμότερο σύστημα θέρμανσης δαπέδου των θερμών διαμερισμάτων. Κάτω από το δάπεδο τους υπήρχε εστία φωτιάς και με σωλήνες διοχέτευαν το θερμό αέρα στα δωμάτια, που ήταν κυκλικού σχήματος και με κωνική οροφή. Σοβαρό μειονέκτημα του συστήματος αυτού αποτελούσε το γεγονός, ότι το δάπεδο του δωματίου ήταν εξαιρετικά ζεστό, με αποτέλεσμα να καίγονται τα πόδια των λουομένων, κυρίως στο χώρο κάτω από τον οποίο βρισκόταν η εστία.

Τον 1<sup>ο</sup> αι. π.Χ. ο Σέργιος Οράτα επινόησε το σύστημα των υποκαύστων, ένα πρωτοποριακό σύστημα θέρμανσης των θερμών διαμερισμάτων των βαλανείων, αλλά και των μεγάλων λουτρικών συγκροτημάτων. Κάτω από το δάπεδο των θερμών αιθουσών διαμορφωνόταν υπόγειος χαμηλός χώρος, στον οποίο υπήρχαν σειρές από χαμηλούς πήλινους πεσσίσκους. Πάνω σε αυτούς στηριζόταν το δάπεδο της αίθουσας. Το ύψος των πεσσίσκων, σύμφωνα με το Βιτρούβιο, που περιγράφει στο βιβλίο του το σύστημα των υποκαύστων, πρέπει να ήταν 2 πόδια. Για να προστατεύονται εν μέρει τα πόδια των λουόμενων από τις υψηλές θερμοκρασίες, οι πεσσίσκοι στήριζαν ένα δάπεδο από κεραμικές πλάκες. Πάνω από αυτές υπήρχε μικρό κενό, προκειμένου να διοχετεύεται εύκολα η θερμότητα και να διαχέεται. Τέλος, πάνω από αυτό το κενό διαμορφωνόταν το δάπεδο της αίθουσας, αυτό που έβλεπαν οι λουόμενοι, το οποίο συνήθως ήταν διακοσμημένο με ψηφιδωτά.



Πολύ κοντά, εξωτερικά του υπόγειου χώρου του δαπέδου, υπήρχε η εστία της φωτιάς (*praefurnium*), όπου πάντα ήταν υπό τη φροντίδα κάποιου υπαλλήλου, που την τροφοδοτούσε συνέχεια με ξύλα, εφόσον ήταν απαραίτητο να καίει συνεχώς για να κρατάει υψηλή τη θερμοκρασία των θερμών δωματίων, δηλαδή του *caldarium*, του *tepidarium* και του *sudatorium*.

Ο καυτός αέρας που παράγονταν από την εστία διοχετευόταν στο υπόγειο κάτω από το δάπεδο, ενώ οι πήλινοι πεσσίσκοι που άντεχαν στις υψηλές θερμοκρασίες και υπήρχαν σε όλο το χώρο του υπογείου, διοχέτευαν παντού τη θερμότητα και παράλληλα τη διατηρούσαν.

Στις αίθουσες των θερμών διαμερισμάτων υπήρχαν λουτήρες, οι οποίοι έφεραν στο εσωτερικό τους παχύ επίχρισμα από κουρασάνι, υλικό που τους στεγανοποιούσε, ενώ το νερό θερμαινόταν από τα υπόκαυστα. Στους λουτήρες έπαιρναν το μπάνιο τους οι λουόμενοι.

Το σύστημα θέρμανσης των δωματίων συμπλήρωσαν λίγο αργότερα, στο β' μισό του 1<sup>ου</sup> π.Χ. αιώνα οι θερμαινόμενοι τοίχοι και ενίοτε, οι θερμαινόμενοι θόλοι. Η κυκλοφορία των θερμών αερίων στους τοίχους και τους θόλους επιτυγχανόταν είτε με πήλινους σωλήνες κυκλικής ή τετράγωνης διατομής (*tubuli*) που εφάπτονταν στους τοίχους, είτε με πήλινα πλακίδια (*tegulae marmatae*) στερεωμένα εμπρός από τους τοίχους κατά τέτοιο τρόπο, ώστε να δημιουργείται κενό ανάμεσα στην ενιαία, εσωτερική επιφάνεια τους και τον τοίχο. Όλο αυτό το σύστημα καλυπτόταν συνήθως από ορθομαρμάρωση ενώ επίσης με μάρμαρο ήταν στρωμένα και τα δάπεδα.

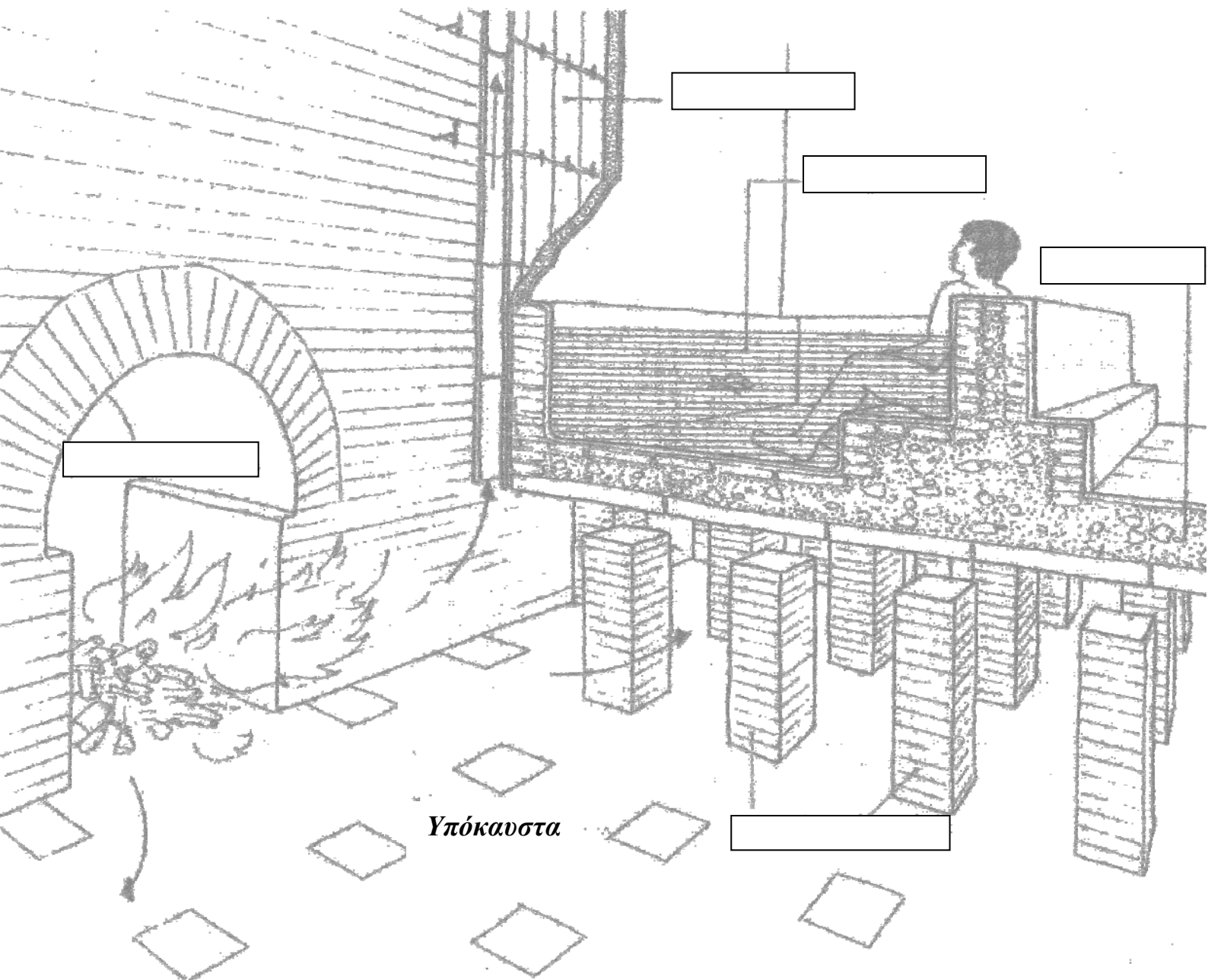
Αντωνόπουλος, Κ., *Ρωμαϊκά Λουτρά. Οι καθεδρικοί ναοί της σάρκας*.  
Αναρτημένο στο: [http://kantonopoulos.gr/index.php?option=com\\_docman&Itemid=37&lang=el](http://kantonopoulos.gr/index.php?option=com_docman&Itemid=37&lang=el)  
(Ημερομηνία τελευταίας προσπέλασης: 28/06/2011)



### Δραστηριότητα

Είσαι αρχιτέκτονας και θέλεις να προσδιορίσεις στη σχεδιαστική αναπαράσταση του υποκαύστου τα μέρη του:

- α) εστία της φωτιάς (*prae-furnium*),
- β) πήλινοι σωλήνες κυκλικής ή τετράγωνης διατομής (*tubuli*),
- γ) χαμηλοί πήλινοι πεσσίσκοι,
- δ) κενό ανάμεσα στα δάπεδα πάνω από τους πεσσίσκους (*suspensurae*),
- ε) λουτήρας ζεστού νερού.





### Δραστηριότητα

Ανήκεις στην ομάδα των τεχνητών που κατασκευάζουν τις Θέρμες του Κρονίου. Έργο σου είναι να προτείνεις το σχέδιο του ψηφιδωτού που θα κοσμήει το δάπεδο κάθε αίθουσας. Έχεις αρκετά γρήγορα βρει τα σχέδια για όλες τις αίθουσες εκτός από αυτήν του αποδυτηρίου. Θέλεις αυτό το ψηφιδωτό να είναι πολύ εντυπωσιακό και ευχάριστο, καθώς ξέρεις ότι το αποδυτήριο είναι ο χώρος απ' όπου οι λουόμενοι μπαίνουν στο λουτρό, αλλά και ο χώρος όπου μένουν μετά το τέλος του μπάνιου τους για να συζητήσουν με τους υπολοίπους.

Πριν από λίγο πέρασες και από τις Θέρμες του Κλαδέου και παρατήρησες και πάλι τα δικά τους ψηφιδωτά.



Απεικόνισε το σχέδιο του ψηφιδωτού που τελικά καταλήγεις να προτείνεις για την αίθουσα του αποδυτηρίου.

### Δραστηριότητα

Είσαι αρχιτέκτονας ελληνικής καταγωγής του 2<sup>ου</sup> αι. π.Χ. με κυρίαρχο δομικό υλικό στα έργα σου την πέτρα. Διεκδικείς την ανάθεση της κατασκευής ενός δημοσίου λουτρού στο χώρο του Ιερού της Ολυμπίας. Διεκδικητής είναι επίσης ένας Ρωμαίος αρχιτέκτονας, που το κύριο δομικό υλικό του είναι η πλίνθος (τούβλο).

Σας ζητείται να παρουσιάσετε και οι δύο μια ολοκληρωμένη μελέτη για τα δομικά υλικά του έργου που να περιλαμβάνει:

- Οικονομικά στοιχεία (έξοδα κατασκευής, μεταφοράς, εξοικονόμηση ενέργειας)
- Τεχνικά χαρακτηριστικά (αντοχή, διάβρωση, ποιότητα κατασκευής, συνδυασμός με άλλα υλικά)
- Υγιεινή
- Αισθητική


Διαμορφώστε δύο ομάδες και αφού ερευνήσετε προσεκτικά όσες περισσότερες πηγές μπορείτε, προετοιμάστε το υλικό και παρουσιάστε από μία μελέτη η κάθε μια.

Μια τρίτη ομάδα θα αξιολογήσει τις δύο μελέτες και θα επιλέξει αυτήν στην οποία θα αναθέσει το έργο.



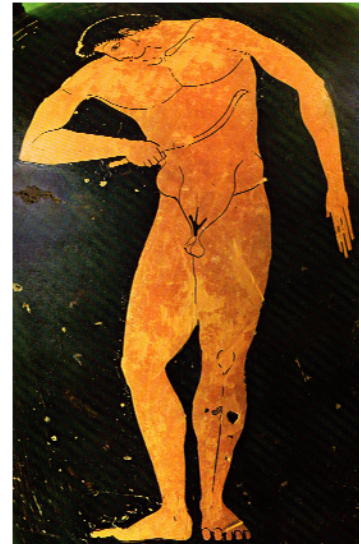
## Δραστηριότητα

### *Η ιστορία μιας στλεγγίδας*



Οι αρχαιολόγοι έχουν μόλις ανακαλύψει μια στλεγγίδα στις Θέρμες του Λεωνιδαίου κατά τη διάρκεια ανασκαφικών εργασιών. Το εύρημα έχει τοποθετηθεί μαζί με άλλα σε μια μεγάλη αίθουσα προσωρινά μέχρι να βρει την τελική της θέση στο Μουσείο των Ολυμπιακών Αγώνων. Όταν τα φώτα της αίθουσας σβήνουν η στλεγγίδα βρίσκει την ευκαιρία να αφηγηθεί στα άλλα αρχαιολογικά ευρήματα τι είδε και τι άκουσε στην αίθουσα του χλιαρού ύδατος (tepidarium), όπου χαλάρωναν οι αθλητές μετά την προπόνηση και τη χρησιμοποιούσαν για να αφαιρέσουν (ξύσουν, αποξύσουν) το λάδι και τη σκόνη από το σώμα τους.

Γράψε την ιστορία της όπως τη φαντάζεσαι εσύ.



### **Δραστηριότητα**

Επισκέψου την ιστοσελίδα <http://www.zacharo.gov.gr/Default.aspx?tabid=392> για τα Λουτρά Καϊάφα και προσπάθησε να συγκρίνεις ως προς την αρχιτεκτονική, τη λειτουργία τους και τη διαχείριση του νερού τα αρχαία δημόσια λουτρά με σύγχρονα δημόσια λουτρά. Μπορείς να αντλήσεις στοιχεία και από δημόσια λουτρά της περιοχής σου.

## Βιβλιογραφία

1. Bernand, A. (2003) *Ο δρόμος προς την Ολυμπία - Το πνεύμα των Ολυμπιακών Αγώνων*. μετ. Α. Παππάς, Σαββάλας.
2. Swaddling, J. (2003) *Οι αρχαίοι Ολυμπιακοί Αγώνες*. μετ. Ν. Οικονομίδης. Πατάκη: Αθήνα.
3. Ανδρόνικος, Μ. (2000) *Ολυμπία. Ο αρχαιολογικός χώρος και το Μουσείο*. Εκδοτική Αθηνών: Αθήνα.
4. Αραπογιάννη, Ξ. (χ.χ.) *Ολυμπία η κοιτίδα των Ολυμπιακών Αγώνων*. Εκδόσεις Μίλητος.
5. Αρχαίοι Έλληνες Λυρικοί, *Πίνδαρος V, Ολυμπιονικοί Α'*, μετ. Κ. Τοπούζης, εκδόσεις Επικαιρότητα, 1998.
6. Αρχαίοι Έλληνες Λυρικοί, *Πίνδαρος VI, Ολυμπιονικοί Β'*, μετ. Κ. Τοπούζης, εκδόσεις Επικαιρότητα, 1998.
7. Βαλαβάνης, Π. (1996) *Άθλα, αθλητές και έπαθλα. Ολυμπιακοί Αγώνες και Αθλητισμός στην Αρχαία Ελλάδα*. Ερευνητές: Αθήνα.
8. Βικάτου, Ο. (2006) *Ολυμπία. Ο Αρχαιολογικός χώρος και τα μουσεία*. Εκδοτική Αθηνών: Αθήνα.
9. Γιαλούρη, Α. & Ν. (2002) *Ολυμπία: Οδηγός του Μουσείου και του Ιερού*. Εκδοτική Αθηνών: Αθήνα.
10. Γιαλούρης, Ν. (1996) *Αρχαία Ήλις*. Εκδόσεις Αδαμ: Αθήνα.
11. Γιούργος, Κ. (επιμ.) *Επτά Ημέρες, Φύση – Μύθος – Άνθρωπος, Μυθολογικά του δέντρου. Καθημερινή*, 30-11-03.
12. Ζ' ΕΠΚΑ, ΚΠΕ Κρεστένων. *Περιβάλλον και Πολιτισμός: Φωνές νερού μυριάδες. Ολυμπία, το δώρο του Αλφειού*.
13. Καλτσάς, Ν. (2005) *Ολυμπία*, ΥΠΠΟ – ΤΑΠ: Αθήνα.
14. Καούρας, Γ. (2004) *Αθλητισμός και γυμνότητα στην Αρχαία Ελλάδα*. Περίπλους: Αθήνα.
15. Καρνάρος, Λ., Κουρκούτας, Γ. & Τουτούνης, Η. (2007) *Ηλειακή Πρωτοχρονιά, Ηλειακό Πανόραμα 8*. Εκδόσεις ΒΙΒΛΙΟΠΑΝΟΡΑΜΑ: Αμαλιάδα.
16. ΚΠΕ Κρεστένων (2008) *Φύση και Άθληση στο Ιερό της Ολυμπίας*. Κρέστενα Ηλείας.
17. Μαράντη, Α. (1999) *Ολυμπία και Ολυμπιακοί Αγώνες*. Τουμπής: Αθήνα.
18. Μπάουμαν, Ε. (1993) *Η ελληνική χλωρίδα στο μύθο, στην τέχνη, στη λογοτεχνία*, απόδοση στα ελ. Π. Μπούσαλης, Ελληνική Εταιρεία Προστασίας της Φύσεως.
19. Νικολαΐδου, Ε. & Κάτσικας, Χ. (2003) *Οι Ολυμπιακοί Αγώνες στην Αρχαία Ελλάδα – οι αθέατες πλευρές*. Σαββάλας: Αθήνα.
20. *Ολυμπία, αρχαιολογικός οδηγός*, Explorer, 2004.
21. *Ολυμπιακοί Αγώνες, από την Ολυμπία του 776 π.Χ. στην Αθήνα του 2004*. Τουμπής: Αθήνα 2003.
22. Ομάδα συγγραφέων (1994) *Οι Ολυμπιακοί Αγώνες στην Αρχαία Ελλάδα*. Γιαλούρης, Ν. (εποπτεία). Εκδοτική Αθηνών.
23. Παπαχατζής, Ν. (2004) *Παυσανίου, Ελλάδος Περιήγησις. Μεσσηνιακά – Ηλιακά*. Εκδοτική Αθηνών: Αθήνα.
24. Παυλόπουλος, Γ. (2001) *Ποιήματα*, εκδόσεις Νεφέλη: Αθήνα.
25. ΥΠΕΠΘ – ΥΠΠΟ, Πρόγραμμα Μελίνα (1999) Βικάτου, Ο. (επιμ.) *Αρχαιολογικός χώρος και Μουσείο Ολυμπίας. Εκπαιδευτικός φάκελος*. Αθήνα.

## Ιστότοποι

- [http://kantonopoulos.gr/index.php?option=com\\_docman&Itemid=37&lang=el](http://kantonopoulos.gr/index.php?option=com_docman&Itemid=37&lang=el)  
(Ημερομηνία τελευταίας προσπέλασης: 28/06/2011)
- <http://www.canterburytrust.co.uk/folkestone/gallery0211.htm>  
(Ημερομηνία τελευταίας προσπέλασης: 28/06/2011)