

## GRECIA

### LA VIDA COTIDIANA DE LOS GRIEGOS

#### La vida cotidiana en Grecia

El griego antiguo era madrugador: se levantaba normalmente al rayar el alba y hacía unos ligeros ejercicios gimnásticos.

Copia:

-----  
 -----  
 -----

Después de lavarse con agua del pozo de la casa, el ateniense tomaba un desayuno (acratismos), que solía consistir en algunos trozos de pan de cebada o de harina humedecidos en un poco de vino puro. También podía hacer una comida más abundante añadiendo unas aceitunas o higos.



Griegos madrugadores

Completa el texto con las palabras subrayadas.

Después de lavarse con agua del pozo de la casa, el ateniense tomaba un \_\_\_\_\_ (acratismos), que solía consistir en algunos \_\_\_\_\_ humedecidos en un poco de \_\_\_\_\_. También podía hacer una comida más abundante añadiendo \_\_\_\_\_.

**Lee y contesta a las siguientes cuestiones:**

Hacia la mitad del día, o en el transcurso de la tarde, los griegos tomaban una comida bastante frugal o rápida.

Después de comer, los atenienses acudían **a una de las muchas barberías**, que eran, al mismo tiempo, los mentideros de la ciudad: allí se recibían y comentaban noticias de todas clases llegadas a la ciudad.

1.-¿Dónde acudían los griegos después de comer?

---



---



---

Algunos de ellos también merendaban al atardecer, pero la comida más copiosa es, claramente, la que se tomaba al final del día, o incluso después del anochecer, **la cena (deipnon)**.

2.-¿Cuál era la comida más abundante del día?

---



---

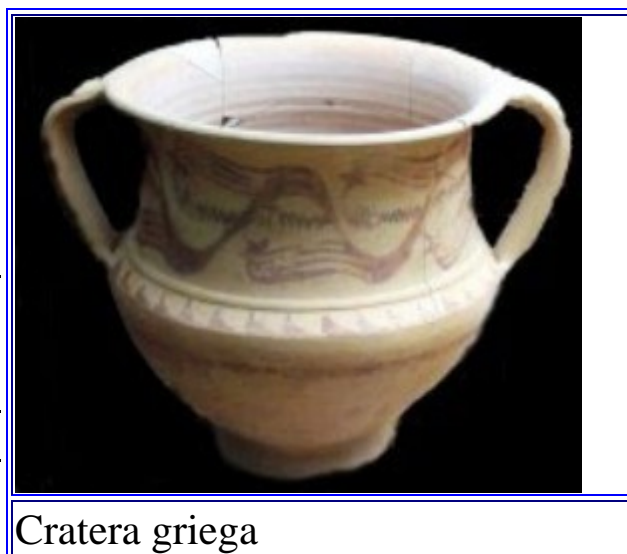


---

**LOS ALIMENTOS**

La base de la alimentación de los griegos la constituían los cereales, trigo y cebada esencialmente..

También comían verduras, cebollas, aceitunas, carne, pescado, fruta y golosinas.



Cratera griega

**ACTIVIDAD:**

Confecciona una lista con los alimentos que consumían los griegos:

1 _____	2 _____
3 _____	4 _____
5 _____	6 _____
7 _____	8 _____
9 _____	10 _____

Dibuja algún alimento de los anteriores.

Lee el texto y completa

Las verduras que más se consumían eran las habas y las lentejas, que se comían sobre todo en puré. También se comía mucho ajo, así como queso y cebollas, sobre todo en el ejército.

Las \_\_\_\_\_ que más se consumían eran las \_\_\_\_\_ y las \_\_\_\_\_, que se comían sobre todo en \_\_\_\_\_. También se comía mucho \_\_\_\_\_, así como \_\_\_\_\_ y \_\_\_\_\_, sobre todo en el ejército.

**Lee y contesta :**

La carne era rara, excepto la de cerdo, y los pobres de la ciudad sólo la comían de vez en cuando.

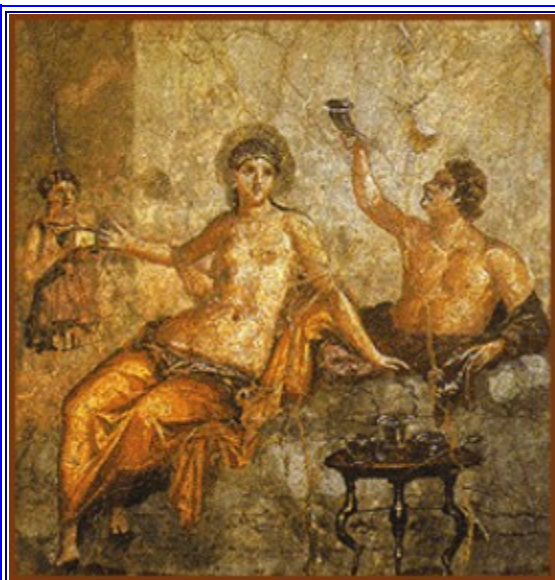
La mayor parte de los atenienses de la ciudad tenían que alimentarse más a menudo de pescado que de carne. El pescado, junto con el pan, era quizá el alimento esencial de la población urbana.

1.-¿Qué tipo de carne comían con más frecuencia?

---

2.-¿Qué comían más: pescado o carne?

---



Para después de comida

**Lee y contesta:**

La comida podía terminar con un postre consistente en **fruta fresca o seca**, sobre todo higos, nueces y uvas o dulces con miel.

1.-¿Te gustan los postres que comían los griegos?

---

2.- Enumera los postres que consumían:

---

---

**LA BEBIDA DE LOS GRIEGOS**

Para beber se servían cuencos de madera o metal y copas de barro.

Seguramente la bebida más refrescante era el agua. También se bebía leche, y una especie de hidromiel, mezcla de miel y agua. Pero la viña aportaba la bebida real: el vino .

**Copia:**

---

---

---

---

---

---

Estos son algunos tipos de vasos que usaban para beber.

Ahora dibújalo al lado.



## CÓMO SE ASEABAN LOS GRIEGOS

Lee despacio y completa con Verdadero o Falso.

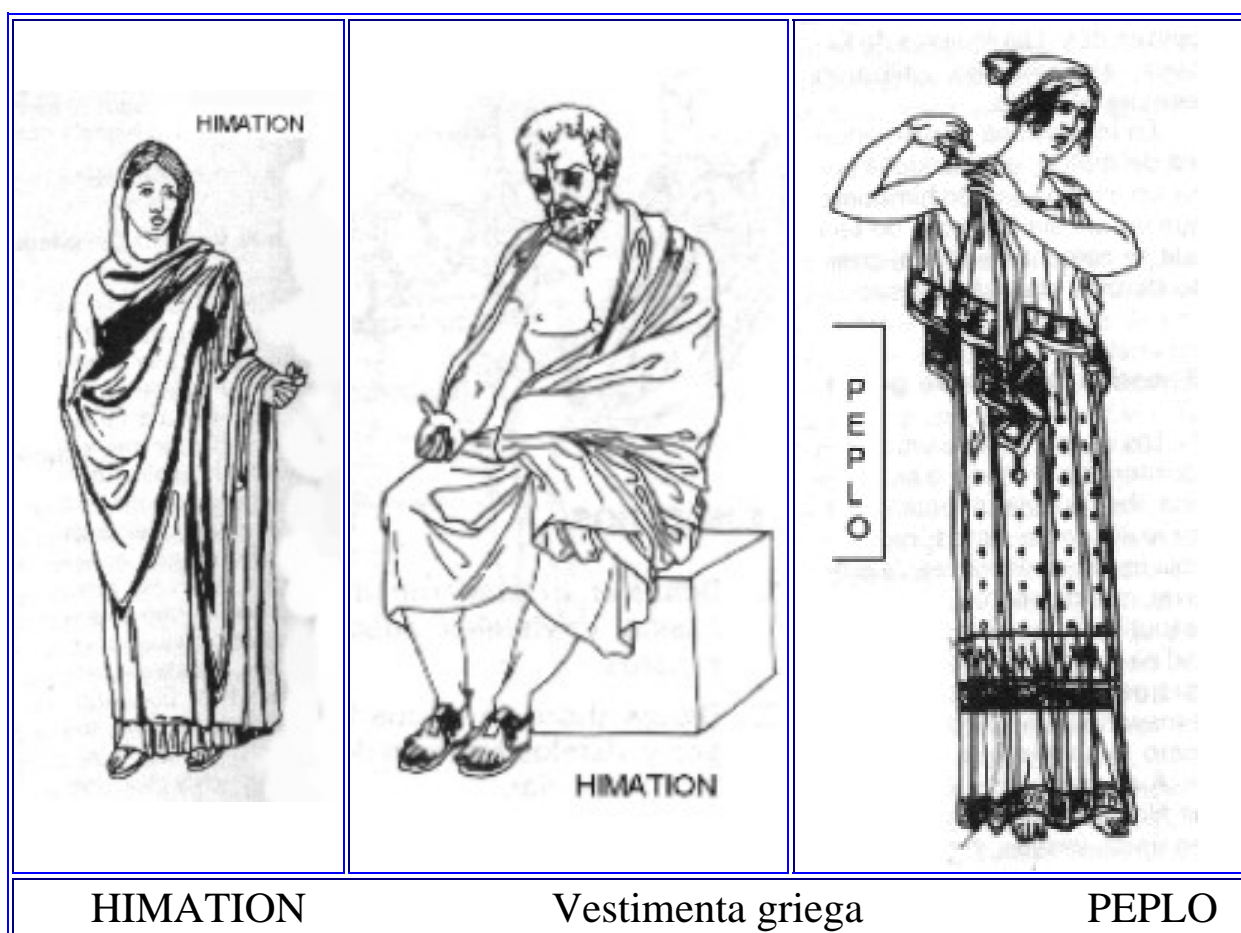
En Atenas existían los baños públicos desde el siglo V (5) antes de Cristo. Los clientes utilizaban unas bañeras planas con un asiento bajo en la parte de atrás, y también piscinas.

Los griegos no conocían el jabón. Las mujeres utilizaban cremas de belleza, toda clase de perfumes y maquillaje.

**V o F**

- En Atenas existían baños públicos.....
- Las bañeras eran profundas.....
- Usaban el jabón para lavarse.....
- Las mujeres utilizaban cremas de belleza.....
- Los hombres usaban perfumes y maquillaje.....

**LA VESTIMENTA DE LOS HOMBRES Y LAS MUJERES**



**VESTIDO DE LOS HOMBRES**

El antiguo vestido griego consistía simplemente en un rectángulo de tela, que envolvía muy libremente el cuerpo y sólo lo sostenía en algunos casos un cinturón, broche o algunos puntos de costura.

El manto habitual de los griegos, el **himation**, era un rectángulo de lana de una sola pieza con el que se envolvía el cuerpo sin nada que lo sujetase.

Contesta:

- 1.-¿Cómo se llama el vestido griego?.....
- 2.-¿Qué forma tenía el himation?.....
- 3.-¿Cómo sujetaban la tela en la cintura?.....

Colorea el himation de la página anterior.

### **EL VESTIDO DE LAS MUJERES GRIEGAS**

En principio el vestido femenino no difiere del masculino. Se trata del **peplo**, una especie de chal de lana, atado a los hombros mediante una fíbula, y que podía ser totalmente abierto por uno de los lados o cerrado con costura.

**Colorea el peplo en la página anterior.**

Lee y copia:

Además del peplo, las mujeres vestían usualmente tres prendas: una especie de camisa sobre la piel , una túnica larga hasta los pies , y el manto.

---

---

---

---

Las mujeres usaban joyas . Llevaban con mucha frecuencia collares, pulseras, pendientes y aros alrededor de las piernas. Entre los accesorios no hay que olvidar el abanico y la sombrilla, muy útiles en un país tan cálido y soleado como Grecia.

1.-Enumera las joyas y complementos que utilizaban las mujeres griegas:

---

---

**EL CALZADO**



ALGUNOS MODELOS DE CALZADO

Los atenienses no solían usar zapatos en casa, pero fuera se utilizaban por lo general zapatos y sandalias. Los zapatos de las mujeres tenían formas mucho más variadas y elegantes que los de los hombres. Para parecer más altas, las mujeres utilizaban una especie de tacón que se ponía entre el pie y el zapato.

**Contesta:**

1.- ¿Usaban zapatos en casa?.....

2.-¿Qué zapatos eran más elegantes: los de los hombres o los de las mujeres?.....

3.-¿Qué se ponían las mujeres para parecer más altas?

.....

Ahora escribe las cosas que te han gustado de la vida de los griegos.

---

---

---

---

---



## LA VIDA DE LOS ROMANOS

### La vida cotidiana en Roma

Un día en la vida de un romano.

#### ❖ LA MAÑANA

Los romanos se levantaban temprano, pero también se acostaban a la puesta del sol.

Se preparan rápidamente ya que para dormir se dejan puesta la ropa interior. Se lavan brazos y piernas (el resto del cuerpo cada ocho días). Toman el desayuno, compuesto fundamentalmente por pan, queso, miel, dátiles, aceituna.



Reloj de sol

#### Contesta:

- 1.- ¿Eran madrugadores los romanos?-----
- 2.-¿Por qué se preparaban rápidamente?-----  
-----
- 3.-¿Qué se lavaban cada día?-----
- 4.-¿Qué alimentos tomaban en el desayuno?-----  
-----

Lee y copia:

En general, la mañana se dedica a los negocios, la tarde al descanso.

Pero, entiéndase bien, hay gente que trabaja todo el día (los esclavos) y hay quien no trabaja jamás.

---



---



---

## ❖ EL MEDIODÍA

El almuerzo tiene lugar a mediodía. Se trata de una especie de almuerzo frío con frutas y vino.

Por la tarde los romanos duermen la siesta.

Completa el texto:

El almuerzo tiene lugar a ----- . Se trata de una especie de almuerzo frío con -----

Por la tarde los romanos duermen la -----

## ❖ LA CENA

La cena comenzaba muy pronto. Era la comida más importante del día

Los romanos más humildes se contentaban con el plato nacional (harina cocida o puré de legumbres), y sólo raras veces se comía carne.

Contesta:

1.-¿Cuál era la comida más importante del día?-----  
-----

2.- ¿Qué cenaban los romanos pobres?-----  
-----

## LEE

Los más ricos tenían varios platos:

-Entrantes:

.Huevos, ensaladas, aceitunas, setas, ostras etc.

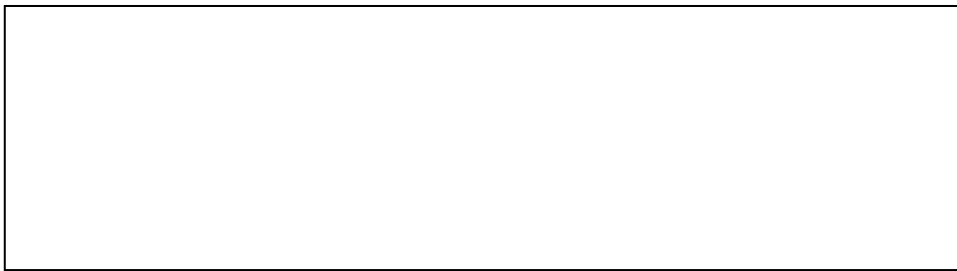
-Platos:

Comían pescado y carne de cerdo, pero también de pollo, pato, carnero, cabra etc.

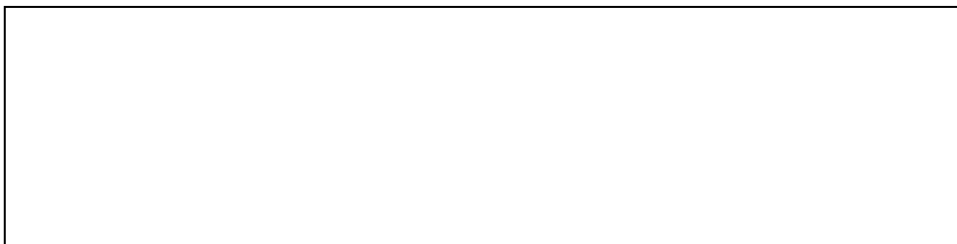
-Y postres: pasteles, bizcochos, frutas, confituras, crema batida, helados.

Completa el esquema con los alimentos que tomaban los romanos ricos:

**ENTRANTES:**



**PLATOS:**



**POSTRES:**

**Copia el texto:**

Sin dejar de beber, los invitados se divierten, escuchan a los flautistas, a los cantores, se presencian espectáculos de mimos, bufones, bailarinas, etc.

---

---

---

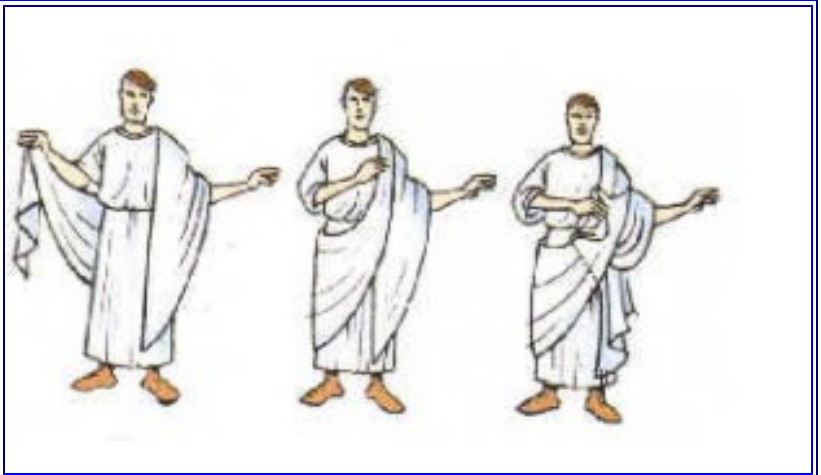
---

- **RECUERDA Y APRENDE**
- Los romanos se levantaban temprano.
- Tomaban el desayuno y se dedicaban a trabajar.
- Al mediodía tomaban un almuerzo frío.
- Acostumbraban a dormir la siesta.
- La cena era la comida más importante del día.
- Los más ricos cenaban varios platos.
- Después de cenar se divertían con música, cantores, espectáculos, bailarinas etc.

- **EL VESTIDO ROMANO**

**Lee despacio y comprende.**

El vestido romano por excelencia era la **toga**. En un principio las vestían tanto los hombres como las mujeres, aunque más tarde pasó a ser utilizada sólo por los hombres. La toga consistía en un semicírculo de tela,



La toga romana

gruesa en invierno y fina en verano, muy complicada de poner y que dejaba el brazo derecho libre. Según los adornos que llevara la toga, recibía diversos nombres. La toga no la vestían ni los esclavos ni los plebeyos.

Contesta a las siguientes preguntas:

- 1.-¿Qué nombre recibe el vestido romano?-----
- 2.-¿Qué forma tenía la toga?-----
- 3.-¿Qué brazo quedaba libre?-----
- 4.-¿Quiénes eran los que no vestían toga?-----  
-----

## EL CALZADO DE LOS ROMANOS



El calzado, tanto de hombres como de mujeres, consistía en sandalias, zuecos o zapatos. La única diferencia era el color y el curtido de la piel utilizada para su confección.

Copia el texto:

Calzado romano

---

---

---

---

---

Dibuja una toga romana y unas sandalias.