


# Οικιακή Οικονομία

Β' ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ

ΣΥΓΓΡΑΦΕΙΣ:	<b>Κωνσταντίνος Αμπελιώτης</b> , Λέκτορας Χαροκοπείου Πανεπιστημίου <b>Κωνσταντίνος Αποστολόπουλος</b> , Καθηγητής Χαροκοπείου Πανεπιστημίου <b>Ευαγγελία Γεωργιτσογιάννη</b> , Αναπληρώτρια Καθηγήτρια Χαροκοπείου Πανεπιστημίου <b>Μαρία Γιαννακούλια</b> , Λέκτορας Χαροκοπείου Πανεπιστημίου <b>Ευαγγελία Κροκίδη</b> , Σχολική Σύμβουλος Οικιακής Οικονομίας <b>Σοφία Προβατάρη</b> , Οικιακής Οικονομίας, Εκπαιδευτικός Β/θμιας Εκπαίδευσης <b>Άννα Σαΐτη</b> , Επίκουρη Καθηγήτρια Χαροκοπείου Πανεπιστημίου
ΚΡΙΤΕΣ-ΑΞΙΟΛΟΓΗΤΕΣ:	<b>Νικόλαος Ανδρικόπουλος</b> , Καθηγητής Χαροκοπείου Πανεπιστημίου <b>Κανέλλα Λαγάκου</b> , Σχολική Σύμβουλος Οικιακής Οικονομίας <b>Ζακελίν Γραβάνη</b> , Οικιακής Οικονομίας, Εκπαιδευτικός Β/θμιας Εκπαίδευσης
ΕΙΚΟΝΟΓΡΑΦΗΣΗ:	<b>Τριάς Γανώση</b> , Σκιτσογράφος-Εικονογράφος
ΦΙΛΟΛΟΓΙΚΗ ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ:	<b>Σοφία Στέρπη</b> , Φιλολόγος
ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ ΤΟΥ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ ΚΑΤΑ ΤΗ ΣΥΓΓΡΑΦΗ:	<b>Γεώργιος Γρ. Παπάς</b> , Σύμβουλος του Παιδαγωγικού Ινστιτούτου
ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ ΤΟΥ ΥΠΟΕΡΓΟΥ:	<b>Ιωάννης Βουτυράκης</b> , Οικιακής Οικονομίας, Εκπαιδευτικός Β/θμιας Εκπαίδευσης
ΕΞΩΦΥΛΛΟ:	<b>Ναυσικά Πάστρα</b> , Γλύπτρια
ΠΡΩΕΚΤΥΠΩΤΙΚΕΣ ΕΡΓΑΣΙΕΣ:	<b>ΕΚΔΟΤΙΚΟΣ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΣ ΛΙΒΑΝΗ</b> 

Στη συγγραφή του πρώτου μέρους (1/3) έλαβε μέρος και  
ο **Κωνσταντίνος Μουντζούρης**, Λέκτορας Γεωπονικού Πανεπιστημίου Αθηνών

**Γ' Κ.Π.Σ. / ΕΠΕΑΕΚ II / Ενέργεια 2.2.1 / Κατηγορία Πράξεων 2.2.1.α:**  
«Αναμόρφωση των προγραμμάτων σπουδών και συγγραφή νέων εκπαιδευτικών πακέτων»

ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΟ ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟ  
**Δημήτριος Γ. Βλάχος**  
Ομότιμος Καθηγητής του Α.Π.Θ  
Πρόεδρος του Παιδαγωγικού Ινστιτούτου

Πράξη με τίτλο:

«Συγγραφή νέων βιβλίων και παραγωγή υποστηρικτικού εκπαιδευτικού υλικού με βάση το ΔΕΠΠΣ και τα ΑΠΣ για το Γυμνάσιο»

Επιστημονικός Υπεύθυνος Έργου  
**Αντώνιος Σ. Μπομπέτσης**  
Σύμβουλος του Παιδαγωγικού Ινστιτούτου

Αναπληρωτές Επιστημονικοί Υπεύθυνοι Έργου  
**Γεώργιος Κ. Παλής**  
Σύμβουλος του Παιδαγωγικού Ινστιτούτου  
**Ιγνάτιος Ε. Χατζηευστρατίου**  
Μόνιμος Πάρεδρος του Παιδαγωγικού Ινστιτούτου

Έργο συγχρηματοδοτούμενο 75% από το Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο και 25% από εθνικούς πόρους.

ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΕΘΝΙΚΗΣ ΠΑΙΔΕΙΑΣ ΚΑΙ ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ  
ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΟ ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟ

Κωνσταντίνος Αμπελιώτης, Κωνσταντίνος Αποστολόπουλος,  
Ευαγγελία Γεωργιτσογιάννη, Μαρία Γιαννακούλια, Ευαγγελία Κροκίδη,  
Σοφία Προβατάρη, Άννα Σαΐτη

ΑΝΑΔΟΧΟΣ ΣΥΓΓΡΑΦΗΣ



# Οικιακή Οικονομία

Β' ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ

ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΣ ΕΚΔΟΣΕΩΣ ΔΙΔΑΚΤΙΚΩΝ ΒΙΒΛΙΩΝ  
ΑΘΗΝΑ

## ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

<b>1. ΟΙΚΙΑΚΗ ΟΙΚΟΝΟΜΙΑ ΚΑΙ ΕΛΛΗΝΙΚΟΣ ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΣ</b> .....	8
1.1 Η Οικιακή Οικονομία στην αρχαία Ελλάδα .....	8
1.2 Η Οικιακή Οικονομία στο Βυζάντιο .....	10
1.3 Η Οικιακή Οικονομία στα μεταβυζαντινά χρόνια .....	12
1.4 Η ελληνική λαϊκή τέχνη .....	14
1.5 Ήθη, έθιμα και παραδόσεις του ελληνικού λαού – Η σημασία της ελληνικής παράδοσης .....	16
Ανακεφαλαίωση .....	18
<b>2. ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΤΗΣ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΗΣ ΖΩΗΣ</b> .....	19
2.1 Η έννοια της οργάνωσης .....	19
2.2 Διαχείριση ανθρώπινων πόρων .....	21
2.3 Στόχοι .....	22
2.4 Λήψη αποφάσεων .....	23
Ανακεφαλαίωση .....	24
<b>3. ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΑ ΤΗΣ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΣ</b> .....	25
3.1 Οικονομικοί πόροι και οικονομία .....	25
3.2 Οι οικονομικές μονάδες και ο ρόλος τους .....	27
3.3 Η ελεύθερη αγορά .....	29
Ανακεφαλαίωση .....	31
<b>4. ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ ΤΟΥ ΚΑΤΑΝΑΛΩΤΗ</b> .....	32
4.1 Συμπεριφορά του καταναλωτή και οικονομική πραγματικότητα .....	32
4.2 Οικογενειακό εισόδημα – Προϋπολογισμός .....	34
4.3 Προσδιοριστικοί παράγοντες της καταναλωτικής συμπεριφοράς .....	37
Ανακεφαλαίωση .....	40
<b>5. ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΑ</b> .....	41
5.1 Διατροφή και υγεία .....	41
5.2 Πρόσληψη και δαπάνη ενέργειας .....	44
5.3 Πρωτεΐνες .....	49
5.4 Υδατάνθρακες .....	52
5.5 Διαιτητικές ίνες .....	55
5.6 Λιπίδια .....	57
5.7 Βιταμίνες .....	60
5.8 Ανόργανα στοιχεία .....	63
5.9 Νερό .....	65
5.10 Διατροφή και άσκηση .....	66
5.11 Διατροφή στα στάδια της ζωής .....	68
5.12 Σύγχρονη τεχνολογία και τρόφιμα .....	73
Ανακεφαλαίωση .....	76
<b>6. ΟΙΚΟΛΟΓΙΑ ΚΑΙ ΚΑΤΟΙΚΙΑ</b> .....	77
6.1 Βασικές έννοιες .....	77
6.2 Φυσικοί πόροι και ενεργειακή κατάσταση .....	79

6.3 Οικολογική κρίση .....	81
6.4 Η κατοικία στο αγροτικό και στο αστικό περιβάλλον .....	87
6.5 Κατοικία – Ρύπανση – Αντιρρύπανση .....	90
6.6 Οικολογικός σχεδιασμός .....	93
Ανακεφαλαίωση .....	95
<b>7. ΣΥΓΧΡΟΝΗ ΟΙΚΙΑΚΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΑ .....</b>	<b>96</b>
7.1 Οικιακή τεχνολογία και εξέλιξη .....	96
7.2 Οικογένεια και σύγχρονη οικιακή τεχνολογία .....	98
7.3 Επιπτώσεις της σύγχρονης οικιακής τεχνολογίας .....	102
7.4 Ανακύκλωση .....	106
Ανακεφαλαίωση .....	108
<b>8. ΑΓΩΓΗ ΥΓΕΙΑΣ .....</b>	<b>109</b>
8.1 Νοσήματα και ασθένειες .....	109
8.2 Πρόληψη .....	112
8.3 Εφηβεία – Διαφυλικές σχέσεις .....	114
Ανακεφαλαίωση .....	116
<b>9. ΠΡΩΤΕΣ ΒΟΗΘΕΙΕΣ .....</b>	<b>117</b>
9.1 Φαρμακευτικές ουσίες – Ναρκωτικά .....	117
9.2 Πρώτες βοήθειες .....	120
9.3 Φυσικές καταστροφές .....	124
Ανακεφαλαίωση .....	127
<b>10. ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ ΓΙΑ ΤΟ ΜΕΛΛΟΝ .....</b>	<b>128</b>
10.1 Ο ρόλος της οικογένειας .....	128
10.2 Γάμος και οικογένεια .....	130
10.3 Σχέσεις μεταξύ των μελών της οικογένειας .....	132
10.4 Στοιχεία Οικογενειακού Δικαίου .....	135
10.5 Οικογενειακός προγραμματισμός .....	136
Ανακεφαλαίωση .....	138
ΓΛΩΣΣΑΡΙΟ .....	139
ΕΥΡΕΤΗΡΙΟ ΟΡΩΝ ΚΑΙ ΟΝΟΜΑΤΩΝ .....	140
ΠΗΓΕΣ ΕΙΚΟΝΩΝ .....	144
ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ .....	145
ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ .....	149



## ΠΡΟΛΟΓΟΣ

*Αγαπητέ μαθητή,*

Το βιβλίο που κρατάς στα χέρια σου αποτελεί συνέχεια της προηγούμενης προσπάθειας του βιβλίου της Οικιακής Οικονομίας της Α' Γυμνασίου. Έρχεται να σου προσφέρει γνώσεις προκειμένου να δημιουργήσεις ένα περιβάλλον ικανό να σου εξασφαλίσει ψυχική και σωματική υγεία, τόσο σ' εσένα όσο και στα μέλη της οικογένειάς σου.

Στην Α' Γυμνασίου το αντίστοιχο εγχειρίδιο σου πρόσφερε σημαντικές γνώσεις γύρω από πολλές πτυχές της καθημερινής ζωής, όπως για την οικογένεια και τον κοινωνικό περίγυρο, τα οικονομικά της οικογένειας, τη διατροφή, την αγωγή υγείας. Επεδίωκε να διευρύνει τους ορίζοντές σου και να σταθεί κοντά στα προβλήματα της ηλικίας σου.

Έτσι, ανακαλώντας στη μνήμη σου τις προηγούμενες γνώσεις και εμπειρίες σου, τα φετινά μαθήματα θα σε βοηθήσουν να οργανώνεις το χρόνο σου ώστε να διαχειρίζεσαι καλύτερα τη ζωή σου. Μέσα από το μάθημα της Οικιακής Οικονομίας θα εμπλουτίσεις τις γνώσεις σου σχετικά με την αξία του φυσικού και πολιτισμικού περιβάλλοντος και θα μάθεις να το προστατεύεις και να το διαφυλάσσεις. Θα σου δοθεί η δυνατότητα να συλλέξεις πληροφορίες για τους παράγοντες που επηρεάζουν την υγεία (π.χ. σωστή διατροφή) και τη σημασία της πρόληψης στην καθημερινή ζωή των ανθρώπων.

Σημαντικό ρόλο στη διεξαγωγή του μαθήματος θα παίξουν το τετράδιο εργασιών και ο εργαστηριακός οδηγός. Θα σε βοηθήσουν να εμπεδώσεις καλύτερα τη θεωρία, να αναπτύξεις την κριτική σου σκέψη και να καλλιεργήσεις τη συνεργατικότητα και τη δημιουργικότητα.

Μην ξεχνάς ότι το βιβλίο αυτό μπορεί να σου δώσει την ευκαιρία να συμμετάσχεις σε ένα ουσιαστικό διάλογο για θέματα της καθημερινότητας που σε απασχολούν, αλλά και για ζητήματα που προβληματίζουν γενικότερα τους ανθρώπους σε ολόκληρο τον πλανήτη.

Οι συγγραφείς

## 1. ΟΙΚΙΑΚΗ ΟΙΚΟΝΟΜΙΑ ΚΑΙ ΕΛΛΗΝΙΚΟΣ ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΣ

### 1.1 Η Οικιακή Οικονομία στην αρχαία Ελλάδα

#### 🔒 Λέξεις - κλειδιά: 🔑

οικιακή οικονομία,  
οικογενειακή ζωή, διατροφή,  
πολιτισμός, ψυχαγωγία,  
φιλοξενία

Στόχοι της υποενότητας είναι οι μαθητές και οι μαθήτριες:

- 🎯 να ενημερωθούν για τον τρόπο ζωής των αρχαίων Ελλήνων και να μπορούν να τον συνδέουν με το παρόν
- 🎯 να κατανοήσουν τη σημασία της Οικιακής Οικονομίας ως παράγοντα διαμόρφωσης του αρχαίου ελληνικού πολιτισμού.

#### α. Η οργάνωση της οικογενειακής ζωής

Η **Οικιακή Οικονομία** έπαιξε μεγάλο ρόλο στην εξέλιξη του ελληνικού πολιτισμού, γιατί συνδεόταν πάντοτε με την οικογένεια, τον πυρήνα, δηλαδή, της κοινωνίας που δημιουργεί κάθε πολιτισμό. Συγκεκριμένα, η Οικιακή Οικονομία αναφέρεται στον τρόπο οργάνωσης της ζωής της οικογένειας, στα οικονομικά της, στη διατροφή των μελών της, στις σχέσεις μεταξύ τους και με άλλους ανθρώπους, στην κατοικία και στην ενδυμασία τους.



Εικ. 1.1 Γυναίκες που κατασκευάζουν τα ρούχα της οικογένειας: μία γνέθει και δύο υφαίνουν (Αγγείο, Ν. Υόρκη, Μητροπολιτικό Μουσείο)

Στην αρχαία Ελλάδα, η οικιακή οικονομία βασιζόταν στον καταμερισμό των ρόλων των δύο συζύγων. Οι **άντρες** θεωρούσαν ως κύρια υποχρέωσή τους τις υποθέσεις της πόλης τους. Επίσης, ασχολούνταν και με κάποιες ανάγκες της οικογένειας, όπως με τα ψώνια. Οι **γυναίκες** είχαν τη φροντίδα της οικογένειας. Κύρια καθήκοντά τους ήταν οι δουλειές του σπιτιού και η ανατροφή των παιδιών. Στην περίπτωση που υπήρχαν δούλοι, έπρεπε να τους επιβλέπουν. Οι γυναίκες είχαν, επίσης, την υποχρέωση να κατασκευάζουν τα ρούχα των μελών της οικογένειας.

Ως προστάτιδα της οικογένειας οι αρχαίοι Έλληνες τιμούσαν την Εστία, θεά της οικιακής φωτιάς, γιατί ο χώρος της φωτιάς του σπιτιού («εστία, τζάκι»), η οποία πρόσφερε φως, ζεστασιά και δυ-

νατότητα παρασκευής του φαγητού, αποτελούσε το κέντρο της οικογενειακής ζωής. Η θεά Εστία μπορεί να θεωρηθεί λοιπόν και προστάτιδα της οικιακής οικονομίας.

Οι αρχαίοι Έλληνες έθεσαν τις βάσεις της επιστήμης της Οικιακής Οικονομίας. Στον *Οικονομικό* του Ξενοφώντα περιγράφεται λεπτομερώς η οργάνωση που πρέπει να έχει ένα νοικοκυριό. Ο Ισχύμαχος, ένας νιόπαντρος Αθηναίος, συμβουλεύει τη σύζυγό του μ' αυτά τα λόγια: «Πρέπει, λοιπόν, εσύ να μένεις στο σπίτι. Και όσους υπηρέτες έχουν δουλειά έξω από το σπίτι αυτούς να τους στέλνεις στη δουλειά όλους μαζί, και όσους έχουν δουλειά μέσα αυτούς εσύ η ίδια να επιβλέπεις, τα πράγματα που φέρνουν εσύ να παραλαμβάνεις, να κανονίζεις αυτά που είναι να ξοδευτούν και όσα πρέπει να περισσέψουν να φροντίζεις να τα φυλάς. Γιατί δεν πρέπει να ξοδέψουμε σε ένα μήνα να όσα πρέπει μέσα σε ένα χρόνο».

## β. Η διατροφή των αρχαίων Ελλήνων

Μία από τις πιο σημαντικές φροντίδες κάθε οικογένειας ήταν η διατροφή της. Γενικά, οι αρχαίοι Έλληνες ήταν **λιτοδίαιτοι**. Για πρωινό έτρωγαν συνήθως λίγο ψωμί βουτηγμένο σε κρασί και ίσως λίγες ελιές ή σύκα ξερά. Απλό ήταν επίσης το μεσημεριανό, καθώς και το απογευματινό τους. Το κύριο φαγητό τους ήταν το βραδινό.

Το ψωμί φτιαχνόταν είτε από κριθάρι είτε από σιτάρι. Το κρέας ήταν ακριβό και το έτρωγαν σε έκτακτες περιστάσεις, κυρίως σε γιορτές, όταν προσφερόταν θυσία στους θεούς. Συχνότερα έτρωγαν πουλερικά, όπως κότες και χήνες. Αγαπούσαν και το κυνήγι, αλλά δεν ήταν δυνατό να το έχουν συχνά. Από τις σπουδαιότερες τροφές ήταν και τα ψάρια.

Οι αρχαίοι Έλληνες έτρωγαν επίσης λαχανικά, κυρίως αυτά που καλλιεργούσαν στα περιβόλια. Από τα όσπρια γνώριζαν τα κουκιά και τις φακές. Αγαπημένο συμπλήρωμα του φαγητού ήταν τα φρούτα και οι ξηροί καρποί. Αρωμάτιζαν τα φαγητά με θυμάρι και ρίγανη. Τα γλυκά φτιάχνονταν από μέλι και αλεύρι. Το γεύμα συμπληρωνόταν με κρασί που το έπιναν πάντοτε νερωμένο.

Στην εποχή μας έχει εκτιμηθεί η αξία της αρχαίας ελληνικής διατροφής. Λόγω της μεγάλης χρήσης του ελαιόλαδου και της κατανάλωσης λαχανικών, φρούτων και δημητριακών, αποτελεί τη βάση της σύγχρονης **Μεσογειακής Διατροφής**, ενός διατροφικού προτύπου που εξασφαλίζει πολλά πλεονεκτήματα υγείας.

Είναι γεγονός, επίσης, ότι οι αρχαίοι Έλληνες ανύψωσαν τη διατροφή **σε στοιχείο πολιτισμού**. Πρώτα απ' όλα, βάσιζαν τη διατροφή τους σε τρία είδη που αποτελούν προϊόντα μεγάλης κατεργασίας, η οποία απαιτεί πολιτισμική εξέλιξη. Αυτά ήταν το ψωμί, το λάδι και το κρασί. Έπειτα, δεν έβλεπαν το φαγητό απλώς ως κάτι απαραίτητο για να μπορέσουν να ζήσουν, αλλά ως μέσο επικοινωνίας, ψυχαγωγίας και πολιτισμού.

## γ. Οι διαπροσωπικές και κοινωνικές σχέσεις

Στο **πλαίσιο της οικογένειας**, δημιουργούνταν διαπροσωπικές και κοινωνικές σχέσεις. Ο άντρας ήταν ο κύριος του σπιτιού και η θέση της γυναίκας περιορισμένη. Συχνά, όμως, αναπτύσσονταν συναισθήματα αγάπης και εκτίμησης μεταξύ τους. Και οι δύο γονείς νοιάζονταν για τα παιδιά τους, τα οποία όφειλαν να τους σέβονται και να τους υπακούουν, ενώ και αυτά με τη σειρά τους, όταν μεγάλωναν, είχαν υποχρέωση να φροντίζουν τους γέροντες γονείς τους.

Βασικός τρόπος **ψυχαγωγίας** μέσα στο σπίτι ήταν τα συμπόσια, στα οποία, όμως, δεν έπαιρναν μέρος οι γυναίκες της οικογένειας. Στις συγκεντρώσεις αυτές το φαγητό συνδυαζόταν με τη διασκέδαση και με κάθε είδους συζητήσεις, ακόμα και πολιτικές ή φιλοσοφικές.

Απαραίτητο στοιχείο της οικογενειακής ζωής ήταν και η **φιλοξενία**, η οποία είχε πολύ σημαντική θέση στον αρχαίο ελληνικό κόσμο. Όταν, μάλιστα, ο φιλοξενούμενος ετοιμαζόταν να φύγει, συνήθιζε να ανταλλάσσει με τον οικοδεσπότη δώρα, που συμβόλιζαν τη φιλία η οποία είχε δημιουργηθεί μεταξύ τους.



Εικ. 1.2 Γυναίκες που ζυμώνουν ψωμί υπό τους ήχους δάνυλον (Ειδώλιο, Παρίσι, Μουσείο Λούβρου)

## 1.2 Η Οικιακή Οικονομία στο Βυζάντιο

**Λέξεις - κλειδιά:** οικιακή οικονομία, οικογενειακή ζωή, Χριστιανισμός, διατροφή, φιλοξενία

Στόχοι της υποενότητας είναι οι μαθητές και οι μαθήτριες:

- 🎯 να ενημερωθούν για τον τρόπο ζωής των Βυζαντινών και να μπορούν να τον συνδέουν με το παρόν
- 🎯 να κατανοήσουν τη σημασία της Οικιακής Οικονομίας ως παράγοντα διαμόρφωσης του βυζαντινού πολιτισμού.

### α. Η οργάνωση της οικογενειακής ζωής

Στην εποχή της βυζαντινής αυτοκρατορίας, οι βασικές αρχές της οικογενειακής ζωής δεν άλλαξαν, απλώς επηρεάστηκαν από το χριστιανικό πνεύμα. Η οικιακή οικονομία εξακολούθησε να βασίζεται στους παραδοσιακούς ρόλους των δύο φύλων. Έτσι, οι άντρες ασχολούνταν με εργασίες έξω από το σπίτι, ενώ οι γυναίκες παρέμεναν, σε μεγάλο βαθμό, μέσα σ' αυτό. Ασχολούνταν με τις δουλειές του σπιτιού και την ανάγνωση του Ευαγγελίου. Ύφαιναν στον αργαλειό και έφτιαχναν τα ρούχα της οικογένειας. Άλεθαν το σιτάρι είτε στο χειροκίνητο μύλο είτε πηγαίνοντας σε υδρόμυλο ή ανεμόμυλο, αν το επέτρεπε η κοινωνική τους θέση. Βασική ασχολία τους ήταν, επίσης, να ζυμώνουν και να μαγειρεύουν.

Κύριο έργο των γυναικών ήταν η **ανατροφή των παιδιών τους**. Οι μητέρες έπρεπε να διαπαιδαγωγούν τις κόρες τους, έτσι ώστε να γίνουν καλές χριστιανές. Στόχος τους, επίσης, ήταν να τις εφοδιάσουν με όλες τις απαραίτητες γνώσεις για να γίνουν καλές οικοδέσποινες. Τους δίδασκαν, επίσης, στο σπίτι τα λεγόμενα στοιχειώδη ή ιερά γράμματα, δηλαδή ανάγνωση, γραφή, θρησκευτικά, αριθμητική και ωδική.



Γενικά, οι γυναίκες είχαν ενεργό ρόλο στην οικογένεια, αφού ήταν κυρίες του σπιτιού τους και υπεύθυνες για την ανατροφή και τη μόρφωση των παιδιών τους. Υπήρχαν, πάντως, και γυναίκες που σταδιοδρόμησαν επαγγελματικά και συμμετείχαν στην οικονομική ζωή της αυτοκρατορίας.

*Εικ.1.3 Η χήρα Δανηλίδα, ιδιοκτήτρια μεγάλων εκτάσεων γης και εργαστηρίων υφαντουργίας (Μικρογραφία. Μαδρίτη, Εθνική Βιβλιοθήκη)*

### β. Η διατροφή των Βυζαντινών

Η διατροφή στα χρόνια αυτά άλλαξε αρκετά, εξαιτίας της **επίδρασης διάφορων παραγόντων**. Η αλλαγή του κλίματος, που έγινε ψυχρότερο, οδήγησε στην καταστροφή πολλών παραδοσιακών καλλιιεργειών. Αυξήθηκαν τα άγρια χόρτα, τα όσπρια, το κυνήγι και το κρέας. Η κατάκτηση, από

τους Άραβες, της Αιγύπτου και της Συρίας, περιοχές οι οποίες προμήθευαν την αυτοκρατορία με σιτάρι και λάδι αντίστοιχα, προκάλεσε έλλειψη στα προϊόντα αυτά. Επιπλέον, εμφανίζονται νέα είδη και νέα ονόματα, όπως τα νεράντζια, τα πορτοκάλια και οι μελιτζάνες. Τα περισσότερα προέρχονται από την Ανατολή. Συγχρόνως, η χριστιανική θρησκεία επηρέασε τη διατροφή με τις απαγορεύσεις και τις νηστείες που όρισε.

Οι **βασικές τροφές** των Βυζαντινών ήταν οι εξής με σειρά κατανάλωσης: άγρια χόρτα, βολβοί, όσπρια, οπωρικά, γαλακτοκομικά, λίπη, κρέατα, κρασί, σιτηρά, λάδι, αβγά, ψάρια, καρνεύματα. Εάν εξαιρέσουμε ελάχιστες περιοχές της αυτοκρατορίας που παρήγαγαν λάδι, για τους περισσότερους αυτό ήταν λιγιστό και πολύτιμο. Αντί για λάδι, στη διατροφή χρησιμοποιούσαν λίπη, γαλακτοκομικά και μια σάλτσα από μικρά ψάρια, το λεγόμενο *γάρο*.



Εικ. 1.4 Ο Μυστικός Δείπνος (Μικρογραφία. Άγιο Όρος, Μονή Διονυσίου)

### γ. Οι διαπροσωπικές και κοινωνικές σχέσεις

Αρχηγός της οικογένειας ήταν ο άντρας, ο οποίος όμως σύμφωνα με τις αρχές της χριστιανικής θρησκείας έπρεπε να υπολογίζει και να αγαπά τη γυναίκα του. Εκείνη με τη σειρά της ήταν υποχρεωμένη να υπακούει το σύζυγό της και να του φέρεται με γλυκύτητα και σεβασμό. Οι σχέσεις των παιδιών με τους γονείς τους βασίζονταν στην υπακοή και στο σεβασμό. Όταν αυτοί γερνούσαν, τα παιδιά όφειλαν να τους φροντίζουν.

Η **φιλοξενία** ήταν σεβαστή στο Βυζάντιο. Όπως και στην αρχαιότητα, οι γυναίκες ήταν εκείνες που φρόντιζαν για τους φιλοξενούμενους. Παρ' όλα αυτά, έτρωγαν πάντοτε μόνες τους, σε ξεχωριστό τραπέζι από τους άντρες, όχι μόνο σε γεύματα σε ξένα σπίτια ή ακόμα και στο Παλάτι, αλλά και στο ίδιο τους το σπίτι.

### 1.3 Η Οικιακή Οικονομία στα μεταβυζαντινά χρόνια

#### 🔒 Λέξεις - κλειδιά: 🔑

οικιακή οικονομία,  
οικογενειακή ζωή, προίκα,  
οικοτεχνία, παραδοσιακή  
διατροφή, λάδι, φιλοξενία

Στόχοι της υποενότητας είναι οι μαθητές και οι μαθήτριες:

- 🎯 να ενημερωθούν για τον τρόπο ζωής στα μεταβυζαντινά χρόνια και να μπορούν να τον συνδέουν με το παρόν
- 🎯 να κατανοήσουν τη σημασία της Οικιακής Οικονομίας ως παράγοντα διαμόρφωσης του πολιτισμού την περίοδο αυτή.

#### α. Η οργάνωση της οικογενειακής ζωής

Στα χρόνια που ακολούθησαν την πτώση του Βυζαντίου, οι άντρες ασχολούνταν με τις εξωτερικές εργασίες και οι γυναίκες με το σπίτι, ακολουθώντας την παράδοση. Ωστόσο, επειδή πολλοί άντρες ξενιτεύονταν ή έλειπαν αρκετούς μήνες από το σπίτι ως ναυτικοί ή περιοδεύοντες έμποροι ή τεχνίτες, οι γυναίκες σε αυτές τις περιπτώσεις αναλάμβαναν όλη τη διοίκηση του σπιτιού και τις ευθύνες της οικογένειας. Στις αγροτικές οικογένειες βοηθούσαν, επίσης, τους συζύγους τους στις δουλειές τους. Οι γυναίκες ήταν υπεύθυνες, εξάλλου, για τη φροντίδα των παιδιών, καθώς και των ηλικιωμένων μελών της οικογένειας που ζούσαν μαζί της.



Εικ. 1.5 Ποιμένας επιστρέφει από τη βοσκή. Οι γυναίκες ασχολούνται με το γνέσιμο και τη φροντίδα των παιδιών (Αθήνα, Γεννάδειος Βιβλιοθήκη)

Βασικός άξονας γύρω από τον οποίο κινιόταν η οικονομία του σπιτιού και οι δραστηριότητές της ήταν η **προίκα** των κοριτσιών. Για την προίκα αυτή εργάζονταν τόσο οι γονείς όσο και τα ίδια τα κορίτσια μέχρι την ημέρα του γάμου τους. Στο θεσμό αυτό στηρίχτηκε και η μεγάλη ανάπτυξη της **οικοτεχνίας** των υφαντών και των κεντημάτων που σημειώθηκε εκείνη την εποχή. Η ανάπτυξη αυτή αποτέλεσε σταθμό στην οικογενειακή ζωή, γιατί έδωσε τη δυνατότητα σε πολλές κοπέλες να βοηθούν οικονομικά την οικογένειά τους κερδίζοντας χρήματα από την πώληση των έργων τους.

#### β. Η ελληνική παραδοσιακή διατροφή

Η διατροφή των Ελλήνων στην περίοδο αυτή αποτελεί τη λεγόμενη **ελληνική παραδοσιακή διατροφή**. Βασίζεται στην αρχαία και στη βυζαντινή διατροφή, αλλά έχει δεχτεί και επιδράσεις από τους ξένους κατακτητές.

**Βασική τροφή** του ελληνικού λαού ήταν το ψωμί. Η κατανάλωση κρέατος ήταν πολύ περιορισμένη. Κρέας έτρωγαν συνήθως στις μεγάλες γιορτές, τις Κυριακές και στα πανηγύρια. Αντίθετα, σημαντική θέση στη διατροφή είχαν τα όσπρια. Ιδιαίτερα στις περιόδους νηστείας, τα όσπρια αποτελούσαν το κυριότερο φαγητό. Τα διάφορα λαχανικά και χόρτα ήταν μια από τις πιο συνηθι-

σμένες τροφές, ιδιαίτερα σε περιοχές όπου παράγεται πολύ λάδι. Οι κάτοικοι των νησιών και των παράλιων περιοχών κατανάλωναν πολλά ψάρια και θαλασσινά. Τέλος, το γάλα και τα προϊόντα του αποτελούσαν βασικές τροφές, κυρίως των κτηνοτροφικών πληθυσμών.

Η ελληνική παραδοσιακή διατροφή, ιδιαίτερα εκείνη των ελαιοπαραγωγικών περιοχών, που στηριζόταν στη χρήση του **λαδιού**, έχει αποδειχτεί από τις σύγχρονες επιστημονικές έρευνες ότι είναι πολύ υγιεινή, γιατί συνδυάζει σε σωστές αναλογίες όλα τα απαραίτητα για τον ανθρώπινο οργανισμό συστατικά.

### **γ. Οι διαπροσωπικές και κοινωνικές σχέσεις**

Στα χρόνια αυτά, η ελληνική οικογένεια αντιμετώπισε πολλές δυσκολίες από τους ξένους κατακτητές. Για να τις ξεπεράσει, στηρίχτηκε στη συνεργασία μεταξύ των μελών της. Το βράδυ, η οικογένεια μαζευόταν γύρω από τη φωτιά. Συχνά έρχονταν και οι γείτονες. Επίσης, οι γυναίκες και τα κορίτσια της γειτονιάς συνήθιζαν να γνέθουν και να κεντούν μαζί στα σπίτια συζητώντας και τραγουδώντας. Ευκαιρίες για διασκέδαση έδιναν οι γάμοι και τα πανηγύρια.

Μεγάλη σημασία δινόταν στη **φιλοξενία**. Σύμφωνα με τις πατροπαράδοτες συνήθειες, στο φιλοξενούμενο προσφερόταν όσο το δυνατόν πιο πλούσιο γεύμα και στρώνονταν τα καλύτερα σεντόνια και σκεπάσματα για να κοιμηθεί. Όπως περιγράφει ένας ξένος περιηγητής, σε έναν αρχοντικό πύργο της Μάνης: «Για τον ύπνο (στους φιλοξενούμενους) άπλωσαν στο πάτωμα στρώματα, μαξιλάρες και κεντητά σεντόνια από φαρδιές λουρίδες μουσελίνας και χρωματιστό μετάξι, όλα έργα των χεριών των γυναικών της οικογένειας».



*Εικ. 1.6 Παραδοσιακό στολισμένο ψομί από τη Γορτυνία*

## 1.4 Η ελληνική λαϊκή τέχνη

### 🔒 Λέξεις - κλειδιά: ➡

λαϊκή τέχνη, οικιακή οικονομία, χρησιμότητα, αισθητική, παράδοση, φύση, μορφές, πολιτισμική κληρονομιά

Στόχοι της υποενότητας είναι οι μαθητές και οι μαθήτριες:

- 🎯 να γνωρίσουν τα χαρακτηριστικά και τους τομείς της ελληνικής λαϊκής τέχνης
- 🎯 να κατανοήσουν τη σημασία της ελληνικής λαϊκής τέχνης.

### α. Έννοια - Κύρια χαρακτηριστικά

Με τον όρο **λαϊκή** τέχνη χαρακτηρίζουμε την ελληνική τέχνη των δύο τελευταίων αιώνων της Τουρκοκρατίας. Την περίοδο αυτή σημειώθηκε βελτίωση των συνθηκών ζωής των Ελλήνων, οικονομική ανάπτυξη του ελληνισμού και αναβίωση της ελληνικής παιδείας. Οι παράγοντες αυτοί συνέβαλαν στην άνθηση της τέχνης.

Η ελληνική λαϊκή τέχνη έχει τις ρίζες της στο Βυζάντιο. Έχει επηρεαστεί, επίσης, από την τέχνη της Ανατολής και της Δύσης. Συγγενεύει, μάλιστα, ιδιαίτερα με την τέχνη των άλλων βαλκανικών λαών. Τα έργα της είναι δημιουργίες ανθρώπων που δε διδάχτηκαν την κάθε μορφή τέχνης σε σχολές, αλλά από έμπειρους τεχνίτες.



Εικ. 1.7 Χαρακτηριστικό έργο ελληνικής λαϊκής τέχνης: Ξυλόγλυπτη κασέλα από την Ήπειρο (Αθήνα, Μουσείο Μπενάκη)

Ένα από τα σημαντικότερα **χαρακτηριστικά γνωρίσματα** της λαϊκής τέχνης αποτελεί ο **συνδυασμός χρησιμότητας και αισθητικής**. Για παράδειγμα, ένα καράβι, ζωγραφισμένο στο σπίτι ενός ναυτικού δεν είχε σκοπό μόνο να ομορφύνει το χώρο. Είχε και συμβολική αξία, γιατί έδειχνε τη ζωή των ναυτικών. Άλλο χαρακτηριστικό αυτής της τέχνης είναι ότι τα έργα της αποτελούν **έκφραση της ομαδικής αισθητικής** της συγκεκριμένης κοινωνίας και όχι της προσωπικής αισθητικής κάθε δημιουργού. Εκτός από αυτά, η λαϊκή

τέχνη είναι μια τέχνη συντηρητική που συνδέεται στενά με την **παράδοση**. Φανερώνει, επίσης, έναν κόσμο που ζούσε σε **αρμονία με τη φύση** και την αναπαριστούσε στην τέχνη του.

Τα έργα της λαϊκής τέχνης αποτελούσαν αναπόσπαστο κομμάτι της καθημερινής ζωής του ανθρώπου, καθώς σχετιζόνταν με την κατοικία και με την ενδυμασία του και παράγονταν συχνά από τα ίδια τα μέλη της οικογένειας. Η λαϊκή τέχνη συνδέεται, λοιπόν, στενά με την Οικιακή Οικονομία.

### β. Τομείς της ελληνικής λαϊκής τέχνης

Η ελληνική λαϊκή τέχνη διακρίνεται σε εκκλησιαστική και σε κοσμική. Εκφράζεται, επίσης, με διά-

φορες **μορφές**: την αρχιτεκτονική, τη ζωγραφική, τη γλυπτική, καθώς και με την υφαντική, την κεντητική, τη μεταλλοτεχνία, την κεραμική, την επιπλοποιία, την κατασκευή της φορεσιάς και άλλες.

Έργα της **αρχιτεκτονικής** είναι τόσο οι εκκλησίες όσο και τα σπίτια, τα γεφύρια, οι κρήνες, οι μύλοι και άλλα κτίσματα. Χτίζονταν κυρίως από ειδικευμένους τεχνίτες της πέτρας που ταξίδευαν σε όλη την Οθωμανική αυτοκρατορία εκτελώντας διάφορα έργα. Οι περισσότεροι προέρχονταν από την Ήπειρο, τη Δυτική Μακεδονία, τη Δυτική Πελοπόννησο και την Κάρπαθο.

Τους οικοδόμους ακολουθούσαν οι τεχνίτες του ξύλου που έφτιαχναν τα ξύλινα μέρη των κτισμάτων, τα έπιπλα, τα ξύλινα τέμπλα εκκλησιών και διάφορες άλλες κατασκευές. Ιδιαίτερα γνωστοί ήταν οι **ξύλογλύπτες** από την Ήπειρο, τη Χίο και την Κρήτη. Υπήρχαν και οι **μαρμαρογλύπτες** που κατασκεύαζαν τα μαρμάρινα μέρη σε πόρτες και παράθυρα, καμπαναριά, τζάκια και πολλά άλλα έργα. Περίφημοι μαρμαρογλύπτες ήταν οι Ηπειρώτες και οι Τηνιακοί.

Κοντά στους παραπάνω τεχνίτες εργαζόνταν συχνά και οι **ζωγράφοι** που ζωγράφιζαν τα αρχοντικά και τις εκκλησίες. Πολλοί κατάγονταν από τους Χιονάδες της Κόνιτσας και από τα Ζαγοροχώρια της Ηπείρου.

Τα **υφαντά**, τα **κεντήματα** και η **κατασκευή της φορεσιάς** ήταν συνήθως έργα των γυναικών κάθε οικογένειας. Υπήρχαν, ωστόσο, και οργανωμένες βιοτεχνίες στις πόλεις, όπως στον Τύρναβο, στη Λάρισα, στην Κύπρο και αλλού. Τις τέχνες αυτές ασκούσαν και πλανόδιοι τεχνίτες, όπως ράφτες, χρυσοκεντητές και άλλοι.

Η **μεταλλοτεχνία-αργυροχρυσοχοϊά** ασκούνταν, επίσης, από περιοδεύοντες τεχνίτες. Κατασκεύαζαν όπλα, καμπάνες, κοσμήματα, εκκλησιαστικά σκεύη, καθώς και διακοσμητικά και χρηστικά αντικείμενα. Ονομαστοί ήταν οι τεχνίτες από την Ήπειρο και από τη Στεμνίτσα της Αρκαδίας. Υπήρχαν, επίσης, μόνιμα εργαστήρια σε πολλές πόλεις.

Κέντρα **κεραμικής** υπήρχαν σε νησιά, όπως στην Κρήτη, στη Σίφνο και στην Αίγινα, στη Μεσσηνία, καθώς και στα Δαρδανέλλια (Τσανάκ-Καλέ) της Μ. Ασίας. Από τα μέρη αυτά προέρχονταν και οι περιοδεύοντες αγγειοπλάστες που έφτιαχναν πιθάρια, κανάτια και άλλα πήλινα σκεύη.

Μεγάλη είναι η ποικιλία των **διακοσμητικών μοτίβων** που παριστάνονται στα έργα της λαϊκής μας τέχνης. Άλλοτε είναι γεωμετρικά σχέδια, άλλοτε σκηνές από την καθημερινή ζωή (γάμος, χορός, κυνήγι κ.ά.) και άλλοτε έχουν συμβολικό ή μαγικό χαρακτήρα (φίδι, σταυρός, γλάστρα, πετεινός, άγιοι). Υπάρχουν, επίσης, και θέματα που προέρχονται από τον αρχαίο και το βυζαντινό κόσμο, όπως η γοργόνα και ο δικέφαλος αετός.

Η λαϊκή τέχνη αποτελεί ένα σπουδαίο κεφάλαιο της **πολιτισμικής μας κληρονομιάς**. Υπήρξε επίσης σημαντική πηγή έμπνευσης διάφορων Νεοελλήνων καλλιτεχνών.



Εικ. 1.8 Ασημένια λεκάνη αγιασμού από την Καισάρεια της Μ. Ασίας (Αθήνα, Μουσείο Μπενάκη)



Εικ. 1.9 Κέντημα με γοργόνες και δικέφαλο αετό από τη Σκύρο (Αθήνα, Μουσείο Μπενάκη)

## 1.5 Ήθη, έθιμα και παραδόσεις του ελληνικού λαού – Η σημασία της ελληνικής λαϊκής παράδοσης

**Λέξεις - κλειδιά:** ήθη, έθιμα, παραδόσεις, οικιακή οικονομία, λαϊκή παράδοση

Στόχοι της υποενότητας είναι οι μαθητές και οι μαθήτριες:

- 🎯 να αποκτήσουν βασικές γνώσεις για τα ήθη, τα έθιμα και τις παραδόσεις του ελληνικού λαού
- 🎯 να κατανοήσουν τη σημασία της ελληνικής λαϊκής παράδοσης και τις δυνατότητες αξιοποίησής της στην εποχή μας.

### α. Ήθη, έθιμα και παραδόσεις του ελληνικού λαού

Ένας πολύ σημαντικός τομέας της πολιτισμικής μας κληρονομιάς είναι τα ήθη, τα έθιμα και οι παραδόσεις του λαού μας. Οι λέξεις αυτές συνδέονται στενά μεταξύ τους και συμπληρώνουν η μία την άλλη. Τα **ήθη** είναι οι αντιλήψεις, «οι άγραφοι νόμοι» κάθε κοινωνίας, ενώ τα έθιμα είναι οι πράξεις με τις οποίες εκφράζονται οι αντιλήψεις αυτές. Όταν τα **έθιμα** επαναλαμβάνονται σταθερά από γενιά σε γενιά, δημιουργούνται οι **παραδόσεις**.

Στο θέμα του γάμου, για παράδειγμα, ήθη αποτελούν οι αντιλήψεις για την ευτυχία και τη γονιμότητα του ζευγαριού. Έτσι, δημιουργήθηκε το έθιμο η νύφη να σπάζει ένα ρόδι στο κατώφλι του νέου της σπιτιού και να σκορπά τους σπόρους του που συμβολίζουν τη γονιμότητα. Γενικά, με τα διάφορα έθιμα οι άνθρωποι προσπαθούσαν να εξασφαλίσουν το καλό και να διώξουν το κακό.

Τα ήθη, τα έθιμα και οι παραδόσεις του ελληνικού λαού προέρχονται κυρίως από την αρχαιότητα και το Βυζάντιο και συνδέονται συχνά με τη χριστιανική θρησκεία. Έχουν δεχτεί, επίσης, επιδράσεις από τους διάφορους κατακτητές και από τους γειτονικούς λαούς. Σχετίζονται, μάλιστα, στενά με την **Οικιακή Οικονομία**, μια και αφορούν την καθημερινή ζωή του ανθρώπου και της οικογένειας. Συγκεκριμένα, διακρίνονται σε δύο **κατηγορίες**:



Εικ. 1.10 Ετοιμασία γάμου στην Παλιά Αθήνα (Αθήνα, Γεννάδειος Βιβλιοθήκη)

Την πρώτη αποτελούν εκείνα που έχουν σχέση με το λεγόμενο **κύκλο της ανθρώπινης ζωής**, δηλαδή με τους τρεις σπουδαιότερους σταθμούς της ζωής του ανθρώπου: τη γέννηση, το γάμο και το θάνατο. Τη δεύτερη κατηγορία αποτελούν τα ήθη και τα έθιμα που συνδέονται με το λεγόμενο **κύκλο του έτους**, δηλαδή με τις ασχολίες των ανθρώπων και με τις θρησκευτικές γιορτές στις τέσσερις εποχές του χρόνου. Με όλα αυτά συνυπάρχουν και έθιμα που έχουν τις ρίζες τους στην αρχαιότητα, όπως τα έθιμα της Αποκριάς.

Στην εποχή μας ήθη εξακολουθούν να υπάρχουν, έστω κι αν πολλά από αυτά είναι διαφορετικά από εκείνα των παλαιότερων χρόνων. Δε δημιουργούνται όμως πια νέα έθιμα, ενώ και τα παλαιά συχνά σβήνουν, εξαιτίας του σύγχρονου τρόπου ζωής. Ωστόσο, παρατηρείται η τάση να αναβιώνουν ορισμένα τοπικά έθιμα, κυρίως τα πιο θεαματικά, συνήθως για τουριστικούς ή για ψυχαγωγικούς λόγους. Η αναβίωση αυτή παραμένει επιφανειακή, καθώς η