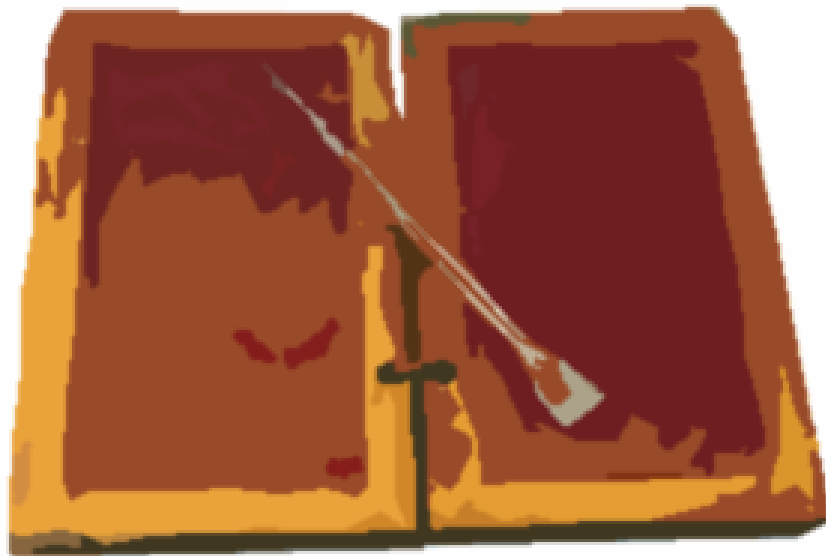


## TABELLAE CRATTIAE MAXIMILLAE



DOMUS  
BAEBIA

**Tabella XI**  
**De Thermis**  
**Un dia en les termes**

*Kalendis Iuniis* (1 de juny)

*Martis dies*

Quin dia tan frenètic hem tingut hui! Aquesta nit celebrem el banquet per les futures eleccions del nostre fill a casa i hem hagut de fer moltes coses.

Després de l'esmorzar (*prandium*), les dones hem acudit a les termes (*thermae*). Ho hem passat molt bé, perquè a més de banyar-nos, hem fet exercici, ens han donat un massatge, hem pogut parlar amb les nostres amigues, hem passejat per l'arbreda, ens han depilat i moltes coses més que ara us descriuré.

En arribar a les termes, hem deixat les nostres pertinences en el vestuari (*apodyterium*). Algunes esclaves de la *domus* que ens han acompanyat s'han quedat a vigilar les nostres coses, després d'agafar tot allò que anàvem a necessitar: ungüentari (*unguentarium*), tovalloles (*lintea*), bol (*patera*), raspadors (*strigiles*), esclops (*sculponeae*) i el nostre set de neteja.

Després hem passat a una altra dependència (*unctorium*) on ens han untat amb oli (*oleum*) i cendra (*cinis*) per a no cremar-nos sota el sol. Ja preparades, hem anat a la palestra (*palaestra*) a practicar una mica d'exercici físic amb el nostre equip amb *fascia* i *subligaculum*. Com ens hem cansat!, però el millor estava per arribar...Uns minuts en la sauna (*laconicum*) i després a gaudir d'un bany d'aigua calenta en el *caldarium*.

Després de netejar molt bé la nostra pell i eliminar les cèl·lules mortes amb els raspadors, ens han donat un massatge d'oli aromatitzat a la sala de temperatura tèbia (*tepidarium*), ha sigut fabulós! Per a acabar hem pres un bany fred en el *frigidarium*, que per cert... estava gelat, perquè es nota molt el contrast de temperatura si el compares amb les sales on el sòl és caldejat pel forn (*praefurnium*) gràcies a uns conductes que van a través de les parets i sota terra (*hypocaustum*).

El meu estimat espòs també ha acudit amb el seu esclau *Theomnestus* a les termes després del migdia, ha fet el mateix recorregut que nosaltres, encara que ha aprofitat per a afaitar-se a mans del *tonsor* i depilar-se amb resina i cera, crema depilatòria (*dropax*) i pinces.

En la nostra *domus* hem acabat d'arreglar-nos per a la festa, hem rentat les nostres dents amb sal gruixuda, les hem netejades bé amb llet de cabra seguint les indicacions del nostre amic *Voconius* que les va aprendre en un dels seus viatges a Roma, per a tindre un somriure ben blanc i hem mastegat unes fulles de menta perquè el nostre alè estiguera fresc. També ens hem perfumat amb ungüents i olis portats d'Orient que ens apliquem amb l'*osculatorium*.

A mi m'ha maquillat i pentinat la meua perruquera particular (*ornatrix*) que és una experta, ja que deixar irreconeixibles les dones, ho ha fet amb una magnífica pinta (*pecten*) d'ivori que té el meu nom gravat.

Davant l'espill (*speculum*) semblava una altra persona. Un cutis pàl·lid aconseguit amb el plom blanc, unes galtes rosades pels pòsits de vi, unes celles poblades i unides que em donaven distinció, uns ulls perfilats amb carbó que semblaven blaus gràcies a l'ombra de pols d'atzurita aplicada sobre les parpelles, uns llavis rojos aconseguits amb el cinabri i per a acabar una piga de cuir en la galta dreta sota l'ull.

El pentinat m'afavoreix molt, uns rínxols postissos cauen sobre els meus muscles, unes boniques cintes (*vittae*) i unes agulles (*comatoriae*) els subjecten. Em fa vergonya, però he de confessar que em veig radiant i molt bella.



Taller Balnea et unguenta. Ludere et discere- Saguntina Domus Baebia

BAEBIA



## ¿Sabies que?

- Els homes i dones acudien a les termes en horaris diferents o tenien espais separats per a no estar junts.
- Les termes públiques eren de vegades gratuïtes. En el cas de pagar, l'entrada era molt barata.
- En moltes termes havien vàters públics (*latrinæ*) on podien acudir diverses persones alhora i asseure's sobre un banc de fusta o marbre amb uns orificis superiors separats entre si. Els seients estaven situats damunt d'una claveguera que permetia evacuar ràpidament els residus i assegurar una bona higiene. Als peus hi havia un canaló d'aigua on es depositava una esponja subjecta a un pal (*spongia longa o xylospongion*) que, després de la seua neteja, era compartida pels usuaris de les latrines.
- En les termes s'oferien diferents serveis: depilació, massatges, afaitat, biblioteca, jardins,...

No oblidés el teu set bàsic de neteja:

- *VolSELLA*: pinces per a depilar-se.
- *AURISCALPIUM*: cullereta per a netejar-se les orelles.
- *DENTISCALPIUM*: espècie de falç molt xicoteta per a netejar les dents.
- *CULTER*: per a llimar i netejar les ungles.
- *UNGUENTARIUM*: botella amb olis o ungüents.
- *STRIGILES*: rascadors per a eliminar les cèl·lules mortes del cos.
- *LINTEA*: tovalloles.
- *SCULPONEAE*: esclops de fusta per a no cremar-se els peus en les zones amb calefacció.



*Taller Balnea et unguenta. Ludere et discere- Saguntina Domus Baebia*

**PER A SABER MÉS:**

Quatern balnea et unguenta. Ludere et Discere  
Spatium unguentaria  
Spatium ornatix





## ACTIVITATS



I- Relaciona els conceptes de la columna de l'esquerra amb els de la dreta:

|                      |                   |
|----------------------|-------------------|
| <i>VITTAE</i>        | CENDRA            |
| <i>OLEVM</i>         | BARBER            |
| <i>CVLTER</i>        | AGULLA PÈL        |
| <i>VOLSELLA</i>      | OLI               |
| <i>TONSOR</i>        | VÀTERS ROMANS     |
| <i>LINTEA</i>        | NETEJADOR DENTS   |
| <i>SCVLPONEAE</i>    | LLIMA             |
| <i>XYLOSPONGION</i>  | CINTES CABELLS    |
| <i>DROPAX</i>        | XANCLETES ROMANES |
| <i>COMATORIAE</i>    | PINCES DEPILAR    |
| <i>CINIS</i>         | TOVALLOLES        |
| <i>DENTISCALPIVM</i> | PAPER HIGIÈNIC    |
| <i>LATRINAE</i>      | CREMA DEPILATÒRIA |



## II- Juguem amb les paraules.

Posa aquestes paraules derivades amb la seua corresponent paraula llatina:

*termòmetre, entebeir, cinerari, subornar, unció, incinerar, espill, frigorífic, termalisme, horòscop, calidoscopi, natació, cauteritzar, enfornar, termal, fogassa, fogó, untar, nadar, càlid, frigidesa, tebi, nadador, ungüent, espectre, natatori, ornar, tèrmic, adornar, termoelèctric, tebiesa, fred, refrigeri, termodinàmica, caldós, ungir, cendra, especular, càustic, ornamentar, forn.*

| PARAULES EN LLATÍ   | DERIVATS |
|---------------------|----------|
| <i>THERMAE</i>      |          |
| <i>CALDARIVM</i>    |          |
| <i>FRIGIDARIVM</i>  |          |
| <i>ORNATRIX</i>     |          |
| <i>SPECVLVM</i>     |          |
| <i>CINIS</i>        |          |
| <i>HYPOCAVSTVM</i>  |          |
| <i>PRAEFVRNIVM</i>  |          |
| <i>NATATIO</i>      |          |
| <i>VNGVENTARIVM</i> |          |
| <i>TEPIDARIVM</i>   |          |

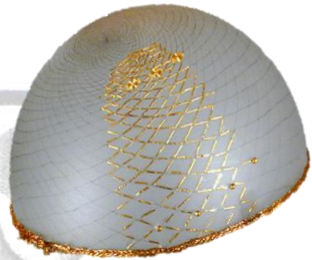


III- Digues si aquestes afirmacions són vertaderes o falses:

| AFIRMACIÓ                                                                                              | V | F |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|
| Els romans es netejaven les dents amb l' <i>auriscalpium</i>                                           |   |   |
| L' <i>osculatorium</i> servia per a moure el perfum i aplicar-lo                                       |   |   |
| El paper del vàter dels romans era igual que el nostre                                                 |   |   |
| Amb el <i>culter</i> s'arreglaven les ungles dels peus                                                 |   |   |
| La perruquera es deia en llatí <i>volSELLA</i>                                                         |   |   |
| La tonsura ve de la paraula llatina <i>tonsor</i>                                                      |   |   |
| En la <i>palaestra</i> es pren un bany de vapor                                                        |   |   |
| En el <i>frigidarium</i> es fan fregues amb oli aromàtic                                               |   |   |
| Amb cera i resina es realitzaven les depilacions                                                       |   |   |
| En les termes es va amb <i>sculponeae</i>                                                              |   |   |
| Unes termes romanes seria com un balneari actual                                                       |   |   |
| La calefacció dels romans anava pel sostre i les parets                                                |   |   |
| Els homes portaven un vestit de bany que estava compost per una <i>fascia</i> i un <i>subligaculum</i> |   |   |
| Els ulls es maquillaven amb cinabri                                                                    |   |   |
| Amb un <i>speculum</i> es pentinaven                                                                   |   |   |
| Els postissos eren utilitzats per al pentinat                                                          |   |   |
| Les dones es maquillaven de blanc                                                                      |   |   |
| Els homes no s'afaitaven                                                                               |   |   |



IV- Identifica cada imatge amb la pista que et dona *Grattia*. Posa el nom en llatí:

|                                                                                     |                                                                                     |                                                                                       |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
|    |    |    |
|    |    |    |
|  |  |   |
|  |  |  |
|  |  |  |



**PISTES:**

- a) Hi ha de molts tipus, les millors són les naturals. SPONGIA
- b) Les ungles es queden molt netes. CVLTER
- c) Amb ell, els cabells no es desfan. RETICVLVM
- d) Cal anar amb compte perquè et pots punxar. COMATORIA
- e) En les termes ens llevem amb ell les cèl·lules mortes. STRIGILIS
- f) Té un cercle que no serveix per a mirar-se, sinó per a aplicar-se el perfum.  
OSCVLATORIA
- g) La cera de les orelles s'elimina perfectament. AVRISCALPIVM
- h) Talla molt, cal anar a poc a poc. NOVACVLA
- i) Uff, quin mal quan t'estires els pèls. VOLSSELLA
- j) La meua imatge es reflecteix en ell. SPECVLVM
- k) La meua *ornatrix* em maquilla els ulls. MVNDVS MVLIEBRIS
- l) El cabell es pentina molt bé amb ell. PECTEN
- m) És com un escuradents actual. DENTISCALPIVM
- n) Rasca, rasca.... PVMEX
- o) Els rínxols ixen perfectes. CALAMISTRVM

DOMUS  
BAEBIA



V- Farem unes receptes senzilles de cosmètica natural romana.

### **SALS DE BANY**

#### **Ingredients:**

- 6 cullerades de sal gruixuda
- 6 gotes d'essències naturals com per exemple, d'espígol, de romaní, de flor del taronger, de rosa, etc.
- Recipient per a la mescla
- Cullera
- Recipient de vidre per a envasar
- Etiqueta



#### **Preparació:**

Col·locar la sal en el recipient per a mesclar.

Incorporar les gotes de l'oli essencial triat.

Remoure bé.

Deixar reposar la mescla un parell de minuts.

Envasar i etiquetar.

### **CREMA NUTRITIVA**

#### **Ingredients:**

- 1 clara d'ou
- 2 cullerades soperes de mel
- 3 gotes d'oli d'ametles
- Recipient de vidre per a envasar
- Etiqueta

#### **Preparació:**

Batre la clara d'ou molt bé.

Afegir la mel i les gotes d'oli d'ametles.

Remoure bé.

Deixar reposar la mescla un parell de minuts.

Envasar i etiquetar.



### **COLÒNIA D' ESPÍGOL**

#### **Ingredients:**

- 2 cullerades de flors seques d' espígol
- 2 cullerades de canyella en pols o 2 gotes d'oli essencial de canyella
- 1/2 litre d'alcohol de 70º
- Recipient per a la mescla
- Recipient de vidre fosc per a envasar
- Etiqueta

#### **Preparació:**

Posar l'alcohol en el recipient de mescla.

Afegir els ingredients a l' alcohol.

Remoure bé.

Deixar macerant la preparació en un lloc fosc ben tancat durant un mínim de 2 o 3 setmanes.

Passades les 2 o 3 setmanes colar bé.

Envasar en el recipient de vidre fosc i etiquetar.

### **LOCIÓ DE MEL PER A LES MANS**

#### **Ingredients:**

- 1 cullerada i mitja de mel
- 10 cullerades d'aigua de roses
- 4 cullerades de glicerina
- 1/2 cullerada de vinagre d'alcohol
- Recipient de vidre fosc per a envasar
- Etiqueta

#### **Preparació:**

Calcar la mel a foc lent fins que es desfaça.

Després de retirar-la del foc, es posen els altres ingredients.

Remoure bé la loció.

Envasar i etiquetar.



VI- Posa els noms de les diferents sales de les termes:



# DOMUS BAEBIA



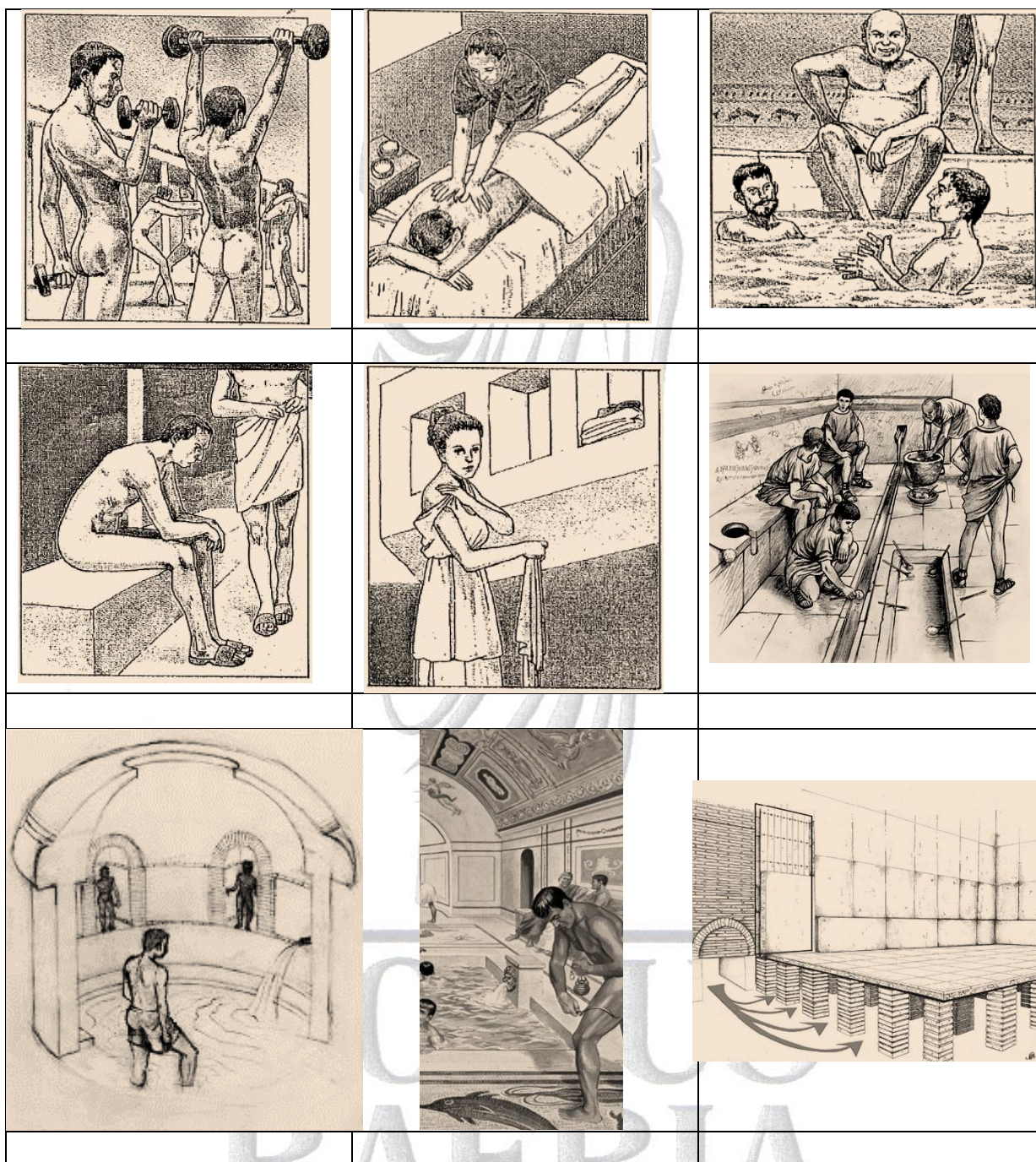


## VII- Quin objecte agafaria.....?

- Vaig al *caldarium*:
  - a) La *patera* i el *strigilis* per a llevar-me les cèl·lules mortes.
  - b) *Unguentarium* amb oli de romaní.
  - c) La *spongia longa*.
- Vaig al *laconicum*:
  - a) L' *osculatorium*.
  - b) Els *sculponeae* per a no cremar-me els peus.
  - c) El *speculum* per a mirar-me.
- Vaig a l' *apodyterium*:
  - a) No porte res.
  - b) El *pecten* per a pentinar-me.
  - c) Els *sculponeae* per a no cremar-me els peus.
- Vaig a la *palaestra*:
  - a) Unes *pilae* per a jugar amb les meues amigues.
  - b) El *dentiscalpium*.
  - c) El *dropax*.
- Vaig al *frigidarium*:
  - a) El *tonsor*.
  - b) L' *auriscalpium*.
  - c) Un *linteum* per a assecar-me bé i entrar en calor.
- Vaig a la *latrina*:
  - a) La *spongia longa*.
  - b) Les *vittae*.
  - c) El *culter*.



VIII- Mira amb deteniment les imatges, identifica la sala de les termes i què estan realitzant:







IX- Uneix l'utensili romà amb l'actual. Si ho identifiques, escriu el nom:

| ROMÀ                                                                                | ACTUAL                                                                                |
|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
|    |     |
|    |    |
|    |    |
|  |   |
|  |  |
|  |   |
|  |  |



X- Sopa de lletres:

## UTENSILIATHERMARUM

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| D | E | N | T | I | S | C | A | L | P | I | U | M | S |
| I | C | U | L | T | E | R | Y | E | A | C | K | A | U |
| T | Y | P | E | C | T | E | N | O | B | V | E | U | B |
| L | E | B | X | Q | A | P | A | T | E | R | A | R | L |
| S | C | U | L | P | O | N | E | A | E | N | Y | I | I |
| U | N | G | U | E | N | T | A | R | I | U | M | S | C |
| S | L | C | H | V | C | I | N | I | S | S | W | C | A |
| P | S | D | L | V | O | F | O | H | W | Z | X | A | C |
| E | D | U | U | I | J | L | A | L | Y | A | A | L | U |
| C | R | T | B | L | N | F | S | S | E | J | L | P | L |
| U | O | W | F | G | F | T | Q | E | C | U | L | I | U |
| L | P | J | O | R | D | G | E | H | L | I | M | U | M |
| U | A | X | F | X | T | T | B | A | Y | L | A | M | K |
| M | X | S | T | R | I | G | I | L | E | S | A | U | G |

|              |               |
|--------------|---------------|
| AURISCALPIUM | CINIS         |
| CULTER       | DENTISCALPIUM |
| DROPAX       | FASCIA        |
| LINTEA       | OLEUM         |
| PATERA       | PECTEN        |
| SCULPONEAE   | SPECULUM      |
| STRIGILES    | SUBLICACULUM  |
| UNGUENTARIUM | VOLSELLA      |





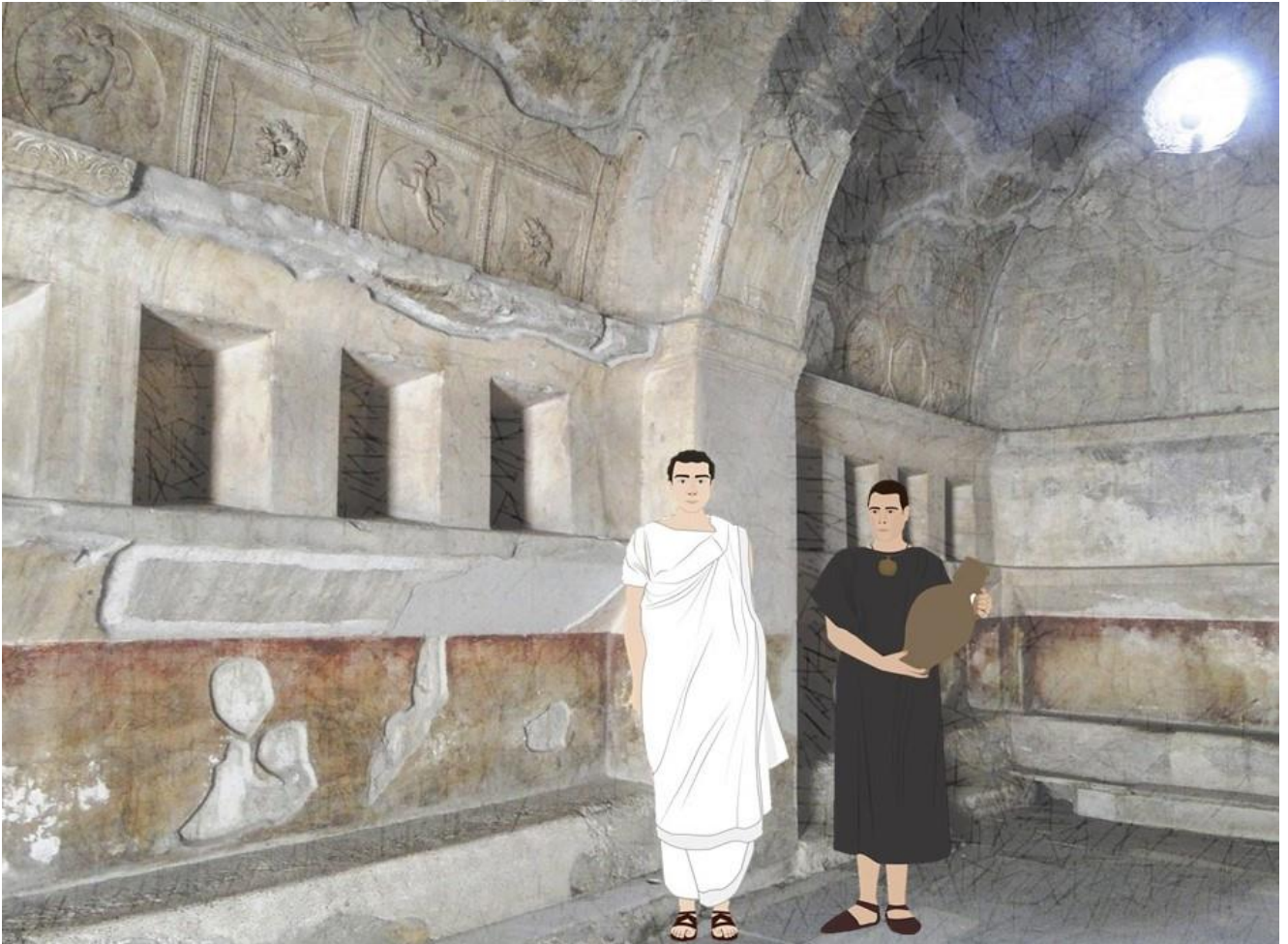
XI- En la imatge trobaràs coses que no podrien estar en una *latrina* i objectes que sí que portaríem a unes termes. Localitza'ls :



| ANACRONISMES | VERITAT |
|--------------|---------|
|              |         |



XII- Inventa't un diàleg entre aquests dos personatges de la família  
*Bæbia*:



DOMUS  
BAEBIA



XIII- Lectura i comprensió del text. En cada text es parla d'un tema diferent, esbrina de què estan parlant:

- a) Plini, *Epist*, 5,6,25: "A continuació, el vestidor dels banys, una habitació gran i alegre"

SOLUCIÓ: \_\_\_\_\_

- b) Marcial, VI, 42: "... Si t'agraden els costums dels de Lacònia, quan ja tingues prou vapor calent, pots entrar de seguida a l'aigua freda "

SOLUCIÓ: \_\_\_\_\_

- c) Plini, *Epist*, 2, 17 - 11: "A la sala d'aigua freda està adossada la dels banys d'aigua intermèdia, sobre la qual la llum del sol cau amb molta generositat"

SOLUCIÓ: \_\_\_\_\_

- d) Sèneca, *Cartes*, 70: "El pal que, adherit a una esponja, s'empra per a netejar la impuresa del cos, el va embotir tot sencer en la gola, amb el que es va ofegar"

SOLUCIÓ: \_\_\_\_\_

- e) Marcial, VII, LXXXIII: "Mentre el barber Eutràpel rodeja el rostre de Luper i afaita les seues galtes, li va eixir una segona barba"

SOLUCIÓ: \_\_\_\_\_

- f) Plaute, *Curculus*, IV, 4: "I ja poden les meues pines (volsellae), la meua pinta (pecten), el meu espill (speculum), el meu arissador dels cabells (calamistrum), les meues tisores per al cabell (axitia) i tovallola (linteum) voler-me bé..."

SOLUCIÓ: \_\_\_\_\_





XIV- Descriu què estan fent en aquestes imatges:



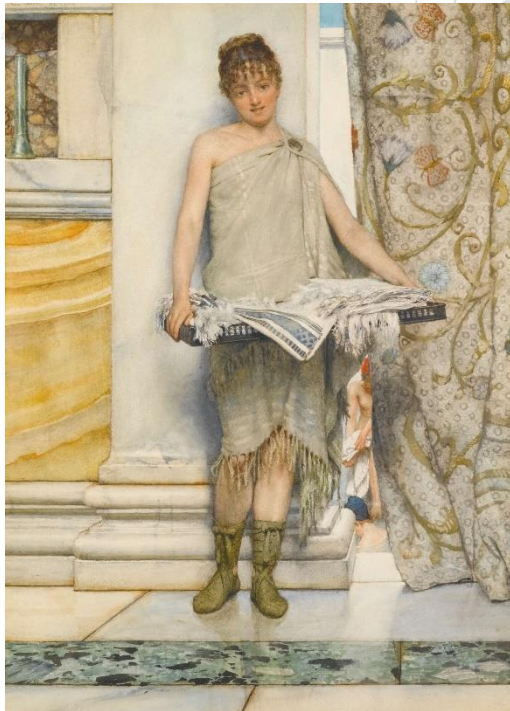




XV- El tema dels banys romans ha interessat molt al llarg de la història. El pintor [Lawrence Alma Tadema](#) va realitzar diversos quadres amb aquesta temàtica. Veurem si observant-los bé pots respondre a aquestes qüestions:



En quina sala de les termes estan aquestes dones i què està fent la seua esclava?



Què porta aquesta dona en la safata i com es diuen en llatí?



Què estan fent aquestes dones? Quins utensilis identifiquen?



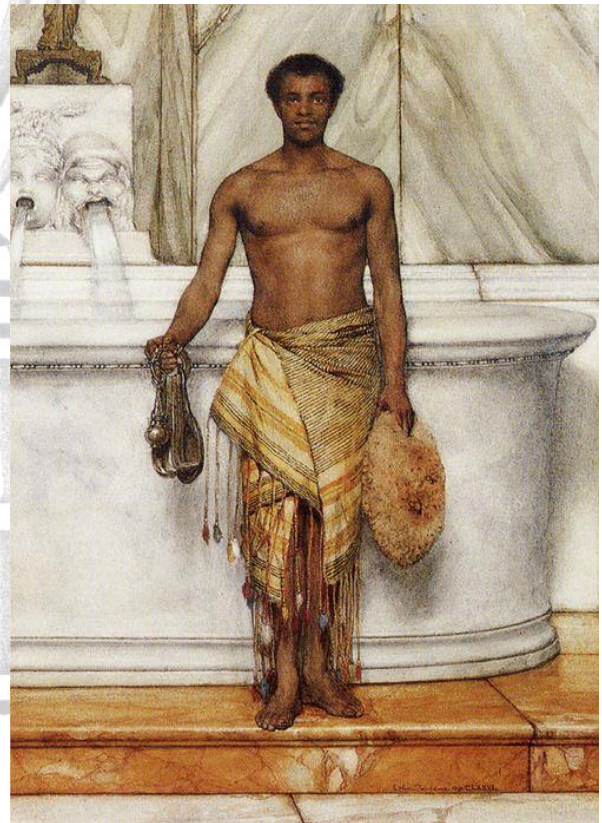
En quina sala es desenvolupa la imatge? Justifica la resposta.





En quina sala de les termes creus que estan?

Què porta aquest esclau a les mans i on està?







XVI- Vegem què tal et desemboliques davant la càmera:

T'animes a representar el paper de l'esclau *Theomnestus*?

Pots triar entre aquestes opcions:

- a) Redactar un text en el qual *Theomnestus* narra com ha sigut la visita a les termes amb el seu *dominus*.
- b) Redactar un text en el qual *Theomnestus* explica com és el dia a dia al costat del *pater familias* de la *domus Baebia*.
- c) Llegir de manera dramatitzada aquest text que t'adjuntem.



## THEOMNESTUS

Sóc ***Theomnestus***, esclau en la *domus Baebia*.

El meu treball a la casa consisteix a ajudar a vestir el meu senyor, acompanyar-lo a les termes i a organitzar tots els clients que vénen al matí a saludar el *dominus*.

També m'encarregue de vigilar els rellotges de sol i d'aigua de la casa.



## RECURSOS DIGITALS

- Materials del [Camp d'aprenentatge de Tarragona](#)
- Reconstrucció de les [termes de Diocleciana](#)
- Vídeo [funció de les termes](#)
- [Recreació termes de los Bañales](#)
- [Termes](#)
- [Instagram unguenta](#)

DOMUS  
BAEBIA

