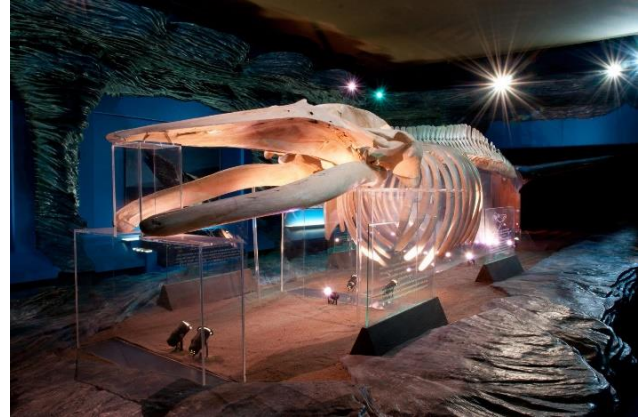


Mesur Cynhwysedd Ysgyfaint

Pwrpas anadlu yw i ddod a nwyau defnyddiol i mewn i'r corff a chael gwared ar nwyon sy'n wastraff.

Yr ysgyfaint yw'r organnau sydd gan famaliaid (gan gynnwys bodau dynol ar gyfer anadlu. Mae'r mwyafrif o famaliaid yn byw ar y tir, ond mae rhai mamaliaid, megis morfilod, yn byw tanddwr. Mae gan forfilod cefngrwm ysgyfaint ar gyfer anadlu aer, yn union fel bodau dynol.



Bydd angen:

- Potel wag 5L gyda caead
- Tua 1.5m o biben plastig hyblyg
- Jwg mesur
- Pen marcio parhaol
- Sinc neu fath
- Rhwbiadau/tabledi diheintio

Mae'r gweithgaredd yma yn defnyddio llawer o ddŵr.

Mae llawer o ddŵr yn ddrwm felly gofynnwch am help oddi wrth oedoolyn.

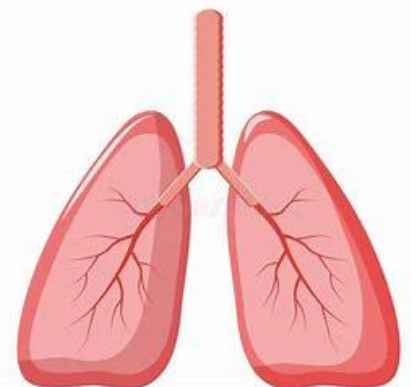
Cyfarwyddiadau:

1. Mesurwch 250ml o ddŵr tap. Arllwyswch hyn i mewn i'r botel 5L a defnyddiwch ben marcio parhaol i gofnodi lefel y dŵr.

2. Ailadroddwch y broses hon nes bod y botel 5L yn hollol lawn. Dylwch weld graddfa fesul 250ml ar hyd y botel fawr (250ml, 500ml, 750ml, 1L ayyb).

3. Llenwch y sinc/bath gyda thua 10 cm o ddŵr. Gosodwch y caead ar y botel 5L a throwch y botel 5L ben i waered (defnyddiwch eich llaw i orchuddio ceg y botel os yw'r caead ar goll). Sicrhewch fod ceg y botel yn hollol danddwr. **Gofynnwch am help os oes angen!**

4. Symudwch y caead/eich llaw i ffwrdd o geg y botel. Bydd y dŵr yn aros yn yr unfan.



Mesur Cynhwysedd Ysgyfaint

Bydd anadlu allan trwy'r biben blastig yn gorfodi aer i mewn i'r botel fawr. Gan fod y botel yma eisoes yn llawn, ni fydd digon o wagle i ddal yr aer ychwanegol. Bydd yr aer o'ch anadl yn gwthio'r dŵr o'r botel.

Dull:

- Gosodwch y biben blastig hyblyg i mewn i'r botel 5L. Sicrhewch fod ceg y botel yn aros tanddwr.
- **Mewnanadlwch mor bell â phosib**
- Gosodwch ben y biben blasting yn eich ceg
- **Allanadlwch mor bell â phosib**
- Defnyddiwch eich graddfa i fesur cyfaint yr aer rydych wedi allanadlu.



Sicrhewch eich bod yn anadlu'r holl ffordd i mewn **cyn rhoi'r** biben i mewn i'ch ceg.

Peidiwch ag anadlu mewn unrhyw ddŵr!

Beth am ymarfer cyn ceisio'r prawf?

Ble Nesaf?

Mae'r arbrawf hwn yn mesur cyfaint yr aer gall eich ysgyfaint ei ddal, sef cynhwysedd eich ysgyfaint. Mae cynhwysedd pawb yn wahanol – er enghraifft, mae ysgyfaint oedolion yn fwy o faint nag ysgyfaint plant felly bydd gan oedolion cynhwysedd ysgyfaint uwch na phlant. Mae'n bosib fydd gan bobl sy'n gwneud ymarfer corff neu chwarae offeryn wynt yn aml gynhwysedd ysgyfaint gymharol uchel.

Mae'n debyg y cymerodd o leiaf 10 eiliad i chi anadlu'r holl ffordd allan. Mae rhai morfilod yn gallu gwagio ac ail-lenwi eu hysgyfaint enfawr mewn cyn lleied â 2 eiliad!

Beth am ofyn i bobl eraill yn y tŷ ceisio'r arbrawf hwn? A fydd eu cynhwysedd ysgyfaint yn wahanol i gynhwysedd eich ysgyfaint chi? Pam, tybed? Cofiwch **newid y dŵr a diheintio'r biben** cyn ceisio'r prawf!



Dilynwch ni ar Twitter @Amgueddfa_Learn