Yn y Gofod

Mae rhai pobl yn byw ac yn gweithio mewn gorsaf arbennig yn y gofod.

Yr Orsaf Ofod Ryngwladol (*The International Space Station*)

Mae'r orsaf yn teithio 400 km uwchben y Ddaear. Mae hi'n teithio rownd a rownd y Ddaear. Mae hi'n gallu teithio o gwmpas y Ddaear mewn 90 munud.

Mae'n bosib gweld yr orsaf o'r Ddaear weithiau.

Byw yn y gofod

Gweithio:
Mae'r bobl yn gweithio yn yr orsaf ond weithiau rhaid cerdded tu allan, yn y gofod. Rhaid gwisgo dillad arbennig i gerdded yn y gofod.

Cadw'n heini:
Mae'r bobl yn cadw'n heini bob dydd. Maen nhw'n cerdded ar *treadmills* ac maen nhw'n beicio ar feiciau arbennig.

Bwyta:
Mae'r bobl yn bwyta bwyd sych, bwyd wedi rhewi, bwyd mewn tun a ffrwythau ffres.

Mwynhau:
Maen nhw'n chwarae gemau, gwylio DVDs ac yn gwrando ar fiwsig.

Cysgu:
Maen nhw'n cysgu mewn sach gysgu ond rhaid clymu'r sach gysgu i'r wal neu maen nhw'n hofran o gwmpas. Maen nhw'n cysgu am 8 awr bob nos.

gorsaf	station	sych	dry
gweithio	to work	wedi rhewi	frozen
arbennig	special	sach gysgu	sleeping bag
uwchben	above	clymu	to tie
o gwmpas	around	hofran	to float
cadw'n heini	to keep fit		