

फ्रेड्स ऑफ कोकनट ट्री
प्रशिक्षण अनुसूची एवं पाठ्यक्रम

पिछले दिवस

6.00 अप.	प्रशिक्षण केंद्र में हाज़िरी
8.00 अप.	प्रशिक्षण केंद्र में रात्रि-भोजन परोसा जाएगा

पहला दिवस

6.00 - 6.30 पूर्वा.	जॉगिंग
6.30 - 7.00 पूर्वा.	श्वसन व्यायाम
07.00 - 8.00 पूर्वा.	विश्राम अवकाश
08.00 - 8.30 पूर्वा.	नाश्ता
08.30 - 9.30 पूर्वा.	ताड़ारोहण मशीन पर सत्र मुख्य -पुर्जे, संचालन विधि और पूर्वाभ्यास
9.30 - 11.30 पूर्वा.	फीट तक 15ताड़ारोहण पर अभ्यास सत्र
11.30 - 11.45 पूर्वा.	चाय
11.45 - 1.00 अप.	नारियल ताड़, खेती, जलवायु एवं मिट्टी की अपेक्षाएँ, किस्मों का परिचय
01.00 - 2.00 अप.	मध्याह्न भोजन
2.00 - 2.30 अप.	आइस ब्रेकिंग सेशन -सहभागियों द्वारा आत्म परिचय और आपसी संवाद
2.30 - 3.30 अप.	पोषक तत्व प्रबंधन, ताड़ के अपशिष्ट का पुनर्चक्रण, अंतर खेती और मिश्रित खेती, ड्रिप सिंचाई आदि
3.30 - 3.45 अप.	चाय अवकाश
3.45 - 5.30 अप.	ताड़ारोहण पर अभ्यास सत्र जारी
5.30 - 6.30 अप.	अवकाश समय
6.30 - 7.30 अप.	संचार कौशल और समय प्रबंधन, निर्णयन आदि
7.30 - 8.30 अप.	रात्रि - भोजन

दूसरा दिवस

6.00 - 6.30 पूर्वा.	जॉगिंग
6.30 - 7.00 पूर्वा.	श्वसन व्यायाम
07.00 - 8.00 पूर्वा.	विश्राम अवकाश
08.00 - 8.30 पूर्वा.	नाश्ता
08.30 - 9.30 पूर्वा.	पिछले दिवस सीखे सबसे महत्वपूर्ण पाठ 2 प्रतिभागियों द्वारा प्रस्तुतीकरण
9.30 - 11.30 पूर्वा.	फीट तक 25ताड़ारोहण पर अभ्यास सत्र

11.30 - 11.45 पूर्वा.	चाय
11.45 - 1.00 अप.	फल तुड़ाई, डाब और परिपक्व नारियल की पहचान, नारियल के कीटों एवं रोगों के प्रकार आदि का सत्र
01.00 - 2.00 अप.	मध्याह्न भोजन
2.00 - 2.30 अप.	विश्राम
2.30- 3.30 अप.	प्रबंधन उपाय
3.30 - 3.45	चाय अवकाश
3.45 - 5.00 अप.	ताडारोहण पर अभ्यास सत्र जारी
5.00 - 6.00अप.	अवकाश समय
6.00 - 7.00 अप.	किफायत और बचत प्रबंधन
7.00 - 8.00 अप.	प्राथमिक चिकित्सा और अन्य सुरक्षा उपाय
8.00 - 8.30 अप.	लघु मनोरंजन
8.30 - 9.00अप.	रात्रि भोजन

तीसरा दिवस

6.00 - 6.30 पूर्वा.	जॉगिंग
6.30 - 7.00 पूर्वा.	श्वसन व्यायाम
07.00 - 8.00 पूर्वा.	विश्राम अवकाश
08 .00 - 8.30 पूर्वा.	नाश्ता
08.30 - 9.00 पूर्वा.	पिछले दिवस सीखे सबसे महत्वपूर्ण पाठ बेतरतीब ढंग से चुने गए 2 प्रतिभागियों द्वारा प्रस्तुतीकरण
9.00 - 11.00 पूर्वा.	35 फीट तक ताडारोहण पर अभ्यास सत्र
11.00 - 11.30 पूर्वा.	चाय
11.30 - 1.00 अप.	शिखर की सफाई, सफाई पहलुओं - जैविक और रासायनिक तरीकों पर सत्र
01.00 - 2.00 अप.	मध्याह्न भोजन
2.00 - 3.30 अप.	जैविक खेती पर सत्र
3.30 - 3.45 अप.	चाय अवकाश
3.45 - 5.00 अप.	ताडारोहण पर अभ्यास सत्र जारी
5.00 - 6.00अप.	अवकाश समय
6.00 - 7.00 अप.	नेतृत्व गुण
7.00 - 8.00 अप.	सामाजिक सुरक्षा बीमा -, पेंशन और भविष्य निधि
8.00 - 8.30 अप.	लघु मनोरंजन

8.30 – 9.00अप. रात्रि भोजन

चौथा दिवस

6.00 - 6.30 पूर्वा.	जॉगिंग
6.30 - 7.00 पूर्वा.	श्वसन व्यायाम
07.00 - 8.00 पूर्वा.	विश्राम अवकाश
08 .00 - 8.30 पूर्वा.	नाश्ता
08.30 - 9.00 पूर्वा.	पिछले दिवस सीखे सबसे महत्वपूर्ण पाठ (मिल्ली) का बेतरतीब ढंग से चुने गए 2 प्रतिभागियों द्वारा प्रस्तुतीकरण
9.00 - 11.00 पूर्वा.	35 फीट तक ताडारोहण पर अभ्यास सत्र
11.00 - 11.30 पूर्वा.	चाय
11.30 - 1.00 अप.	एरियोफिड माइट, क्षति के लक्षण, माइट के फैलाव को प्रभावित करने वाले कारक पर सत्र
01.00 - 2.00 अप.	मध्याह्न भोजन
2.00 - 3.30 अप.	उर्वरक अनुप्रयोग, बोर्डो, एनपीके, पौधों की वृद्धि उर्वरक की भूमिका आदि पर सत्र -
3.30 - 3.45 अप.	चाय अवकाश
3.45 - 5.00 अप.	ताडारोहण पर अभ्यास सत्र जारी
5.00 - 6.00अप.	विश्राम अवकाश
6.00 - 7.00 अप.	सकारात्मक सोच और स्वस्थ जीवन जीने का तरीका
7.00 - 8.00 अप.	सामूहिक लघु मनोरंजन
8.30 - 9.00 अप.	रात्रि भोजन

पाँचवाँ दिवस

6.00 - 6.30 पूर्वा.	जॉगिंग
6.30 - 7.00 पूर्वा.	श्वसन व्यायाम
07.00 - 8.00 पूर्वा.	विश्राम अवकाश
08 .00 - 8.30 पूर्वा.	नाश्ता
08.30 - 9.00 पूर्वा.	पिछले दिवस सीखे सबसे महत्वपूर्ण पाठ (मिल्ली) का बेतरतीब ढंग से चुने गए 2 प्रतिभागियों द्वारा प्रस्तुतीकरण
9.00 - 11.00 पूर्वा.	40 फीट तक ताडारोहण पर अभ्यास सत्र
11.00 - 11.30 पूर्वा.	चाय अवकाश
11.30 - 1.00 अप.	बीजफल प्रापण, बीजफलों और डाब की सुरक्षित तुडाई
01.00 - 2.00 अप.	मध्याह्न भोजन

2.00 - 5.30 अप.	प्रक्षेत्र दौरा
5.30 - 6.30 अप.	विश्राम
6.30 - 7.30 अप.	प्रक्षेत्र दौरे पर सामूहिक संवाद और विचार साझा करना, समूह द्वारा कार्य योजना का प्रस्तुतीकरण
7.30 - 8.30अप.	लघु मनोरंजन
8.30 - 9.00 अप.	रात्रि भोजन

अंतिम दिवस

6.00 - 6.30 पूर्वा.	जॉगिंग
6.30 - 7.00 पूर्वा.	श्वसन व्यायाम
07.00 - 8.00 पूर्वा.	विश्राम अवकाश
08 .00 - 8.30 पूर्वा.	नाश्ता
8.30 - 11.30 पूर्वा.	नारियल ओलंपिक
11.30-12.00 अप.	विश्राम
12.00 -1.00 अप.	सैद्धांतिक परीक्षा
1.00 - 2.00 अप.	मध्याह्न भोजन
2.00 - 3.00 अप.	समापन समारोह

FRIENDS OF COCONUT TREE

Training Schedule and Course Coverage

Previous Day

6 pm	Reporting at Training Centre
8 pm	Dinner to be served at Training Centre

First Day

600-630 am	Jogging
630-700 am	Breathing Exercise
700-800 am	Rest Break
800-830 am	Break fast
830-930 am	Session on climbing machine-main parts, working mechanism and trial
930-1130 am	Practice Session on palm climbing upto 15 ft
1130-1145 am	Tea
1145-1300 hrs	Introduction to Coconut palm, cultivation, climate soil requirements, Varieties
1300-1400 hrs	Lunch
1400-1430 hrs	Ice breaking session - Self introduction and Interaction by participants
1430-1530 hrs	Nutrient management, Recycling of palm waste, intercropping and mixed cropping, Drip Irrigation etc
1530-1545 hrs	Tea Break
1545-1730 hrs	Practice session on climbing contd—
1730-1830 hrs	Leisure time
1830-1930 hrs	Communication skills and time management, decision making etc
1930-2030 hrs	Light Entertainment
2030-2100 hrs	Dinner

Second Day

600-630 am	Jogging
630-700 am	Breathing Exercise
700-800 am	Rest Break
800-830 am	Break fast
830-900 am	Most Important Lessons learnt yesterday (MILLY) - Presentation by 2 participants selected randomly
900-1100 am	Practice session on climbing upto 25 feet
1100-1130 am	Tea
1130-1300 hrs	Session on harvesting, tender and mature nut identification, types of pests and disease of coconut etc.
1300-1400 hrs	Lunch
1400-1430 hrs	Rest

1430-1530 hrs	Control measures
1530-1545 hrs	Tea Break
1545-1700 hrs	Practice session - contd...
1700-1800 hrs	Leisure Break
1800-1900 hrs	Thrift/Savings Management
1900-2000 hrs	First aid and other safety measures
2000-2030 hrs	Light entertainment
2030-2100 hrs	Dinner

Third Day

600-630 am	Jogging
630-700 am	Breathing Exercise
700-800 am	Rest Break
800-830 am	Break fast
830-900 am	Most Important Lessons learnt yesterday MILLY- Presentation by 2 participants selected randomly
900-1100 am	Practice session on climbing upto 35 feet
1100-1130 am	Tea
1130-1300 hrs	Session on crown cleaning aspects - biological and chemical methods
1300-1400 hrs	Lunch
1400-1530 hrs	Session on Organic farming
1530-1545 hrs	Tea Break
1545-1700 hrs	Practice session contd...
1700-1800 hrs	Leisure Break
1800-1900 hrs	Leadership Qualities
1900-2000 hrs	Social security – Insurance, pension and provident fund
2000-2030 hrs	Light entertainment
2030-2100 hrs	Dinner

Forth Day

600-630 am	Jogging
630-700 am	Breathing Exercise
700-800 am	Rest Break
800-830 am	Break fast
830-900 am	Most Important Lessons learnt yesterday MILLY- Presentation by 2 participants selected randomly
900-1100 am	Practice session on climbing upto 40 feet
1100-1130 am	Tea
1130-1300 hrs	Session on Eriophyid mite, symptoms of damage, factors affecting mite dispersal
1300-1400 hrs	Lunch

1400-1530 hrs	Session on Fertilizer application, Bordeaux mixture, NPK, plant growth -role of fertilizer etc
1530-1545 hrs	Tea Break
1545-1700 hrs	Practice session contd...
1700-1800 hrs	Leisure Break
1800-1900 hrs	Positive thinking and healthy way of living
1900-2000 hrs	Light entertainment
2030-2100 hrs	Dinner

Fifth Day

600-630 am	Jogging
630-700 am	Breathing Exercise
700-800 am	Rest Break
800-830 am	Break fast
830-900 am	Most Important Lessons learnt yesterday MILLY- Presentation by 2 participants selected randomly
900-1100 am	Practice session on climbing upto 40 feet
1100-1130 am	Tea Break
1130-1300 hrs	Session on seednut procurement, safe handling of seednuts and tender nuts
1300-1400 hrs	Lunch
1400-1730 hrs	Field visit
1730-1800 hrs	Rest
1830-1930 hrs	Interaction of group and sharing of thoughts on field visit, preparation of an action plan by the group
1930-2030 hrs	Light entertainment
2030-2100 hrs	Dinner

Final Day

600-630 am	Jogging
630-700 am	Breathing Exercise
700-800 am	Rest
800-830 am	Break fast
830-1130 am	Coconut Olympics
1130-1200 pm	Break
1200-1300 hrs	Theory Test
1300-1400 hrs	Lunch
1400-1500 hrs	Valedictory Function

തെങ്ങിന്റെ ചങ്ങാതിക്കൂട്ടം പരിശീലന ക്രമവും, പാഠ്യപദ്ധതിയും

തലേ ദിവസം

6 pm	പരിശീലന കേന്ദ്രത്തിൽ ഹാജരാകുക
8 pm	അത്താഴം പരിശീലന കേന്ദ്രത്തിൽ നൽകുന്നതാണ്

ആദ്യ ദിവസം

600-630 am	ജോഗിങ്ങ്
630-700 am	ശ്വസന വ്യായാമം
700-800 am	വിശ്രമ വേള
800-830 am	പ്രാതൽ
830-930 am	തെങ്ങുകയറ്റ യന്ത്രത്തെ പരിചയപ്പെടുത്തുന്നു. പ്രധാന ഭാഗങ്ങൾ, പ്രവർത്തനരീതി, പരീക്ഷണ ഉദ്യമം
930-1130 am	15 അടി വരെ തെങ്ങുകയറാൻ പരിശീലനം
1130-1145 am	ചായ
1145-1300 hrs	തെങ്ങ്, തെങ്ങുകൃഷി, കൃഷിക്കനുയോജ്യമായ കാലാവസ്ഥ, മണ്ണ്, തെങ്ങിനങ്ങൾ, എന്നിവ പഠിപ്പിക്കുന്നു
1300-1400 hrs	ഉച്ചഭക്ഷണം
1400-1430 hrs	പെരുമാറ്റത്തിലെ സങ്കോചമകറ്റൽ, സ്വയം പരിചയപ്പെടുത്തൽ, പരിശീലനാർത്ഥികൾ തമ്മിൽ പരസ്പരം ആശയവിനിമയം
1430-1530 hrs	വളപ്രയോഗം, തെങ്ങിന്റെ അവശിഷ്ട പദാർത്ഥങ്ങൾ വളമായി ഉപയോഗിക്കുക, ഇടവിള / മിശ്രവിള കൃഷി, ഡ്രിപ്പ് ജലസേചനം
1530-1545 hrs	ചായ
1545-1730 hrs	തെങ്ങുകയറാൻ പരിശീലനം തുടരുന്നു
1730-1830 hrs	വിശ്രമവേള
1830-1930 hrs	ആശയ വിനിമയശേഷി, സമയത്തിന്റെ ഫലപ്രദമായ ഉപയോഗം, തീരുമാനമെടുക്കുവാനുള്ള കഴിവ് എന്നിവ വർദ്ധിപ്പിക്കൽ
1930-2030 hrs	ലഘു വിനോദങ്ങൾ
2030-2100 hrs	അത്താഴം

രണ്ടാം ദിവസം

600-630 am	ജോഗിങ്ങ്
630-700 am	ശ്വസന വ്യായാമം
700-800 am	വിശ്രമവേള
800-830 am	പ്രാതൽ
830-900 am	തലേന്ന് പഠിച്ച ഏറ്റവും പ്രധാനപ്പെട്ട പാഠങ്ങൾ - തെരഞ്ഞെടുത്ത 2 പരിശീലനാർത്ഥികൾ അവതരിപ്പിക്കേണ്ടത്
900-1100 am	25 അടി ഉയരം വരെ തെങ്ങുകയറ്റ പരിശീലനം
1100-1130 am	ചായ
1130-1300 hrs	തേങ്ങയിടീൽ, കരിക്കും തേങ്ങയും തിരിച്ചറിയൽ, വിവിധ കേര രോഗങ്ങൾ, കീടങ്ങൾ എന്നിവയെ കുറിച്ച് ക്ലാസ്

1300-1400 hrs	ഉച്ചഭക്ഷണം
1400-1430 hrs	വിശ്രമം
1430-1530 hrs	നിയന്ത്രണോപാധികൾ
1530-1545 hrs	ചായ
1545-1700 hrs	തെങ്ങുകയറ് പരിശീലനം - തുടരുന്നു
1700-1800 hrs	വിശ്രമവേള
1800-1900 hrs	സമ്പാദ്യശീലം വളർത്തൽ
1900-2000 hrs	പ്രഥമ ശുശ്രൂഷയും മറ്റു സുരക്ഷാ കാര്യങ്ങളും
2000-2030 hrs	ലഘു വിനോദങ്ങൾ
2030-2100 hrs	അത്താഴം

മൂന്നാം ദിവസം

600-630 am	ജോഗിങ്ങ്
630-700 am	ശ്വസന വ്യായാമം
700-800 am	വിശ്രമവേള
800-830 am	പ്രാതൽ
830-900 am	തലേന്ന് പഠിച്ച ഏറ്റവും പ്രധാനപ്പെട്ട പാഠങ്ങൾ - തെരഞ്ഞെടുത്ത 2 പരിശീലനാർത്ഥികൾ അവതരിപ്പിക്കേണ്ടത്
900-1100 am	35 അടി ഉയരം വരെ തെങ്ങുകയറ് പരിശീലനം
1100-1130 am	ചായ
1130-1300 hrs	തെങ്ങിന്റെ മണ്ട വൃത്തിയാക്കൽ, ജൈവ /രാസ രീതികൾ
1300-1400 hrs	ഉച്ചഭക്ഷണം
1400-1530 hrs	ജൈവകൃഷിരീതികൾ പരിചയപ്പെടുത്തൽ
1530-1545 hrs	ചായ
1545-1700 hrs	തെങ്ങുകയറ് പരിശീലനം - തുടരുന്നു
1700-1800 hrs	വിശ്രമവേള
1800-1900 hrs	നേതൃത്വഗുണങ്ങൾ
1900-2000 hrs	സാമൂഹ്യസുരക്ഷ - ഇൻഷുറൻസ്, പെൻഷൻ, പ്രോവിഡന്റ് ഫണ്ട്
2000-2030 hrs	ലഘു വിനോദങ്ങൾ
2030-2100 hrs	അത്താഴം

നാലാം ദിവസം

600-630 am	ജോഗിങ്ങ്
630-700 am	ശ്വസന വ്യായാമം
700-800 am	വിശ്രമവേള
800-830 am	പ്രാതൽ
830-900 am	തലേന്ന് പഠിച്ച ഏറ്റവും പ്രധാനപ്പെട്ട പാഠങ്ങൾ - തെരഞ്ഞെടുത്ത 2 പരിശീലനാർത്ഥികൾ അവതരിപ്പിക്കേണ്ടത്
900-1100 am	40 അടി ഉയരം വരെ തെങ്ങുകയറ് പരിശീലനം
1100-1130 am	ചായ
1130-1300 hrs	തെങ്ങിന്റെ മണ്ടരി ബാധ, ലക്ഷണങ്ങൾ, പ്രതിരോധ നടപടികൾ

1300-1400 hrs	ഉച്ചഭക്ഷണം
1400-1530 hrs	തെങ്ങിന്റെ വളർച്ചയ്ക്ക് വളത്തിന്റെ പ്രാധാന്യം, വളമിടീൽ രീതികൾ, ബോർഡോ മിശ്രിതം, എൻ.പി.കെ.
1530-1545 hrs	ചായ
1545-1700 hrs	തെങ്ങുകയറ്റ പരിശീലനം - തുടരുന്നൂ
1700-1800 hrs	വിശ്രമവേള
1800-1900 hrs	ശുഭ ചിന്തയും, ആരോഗ്യകരമായ ജീവിതശൈലിയും
1900-2000 hrs	ലഘു വിനോദങ്ങൾ
2030-2100 hrs	അത്താഴം

അഞ്ചാം ദിവസം

600-630 am	ജോഗിങ്ങ്
630-700 am	ശ്വസന വ്യായാമം
700-800 am	വിശ്രമവേള
800-830 am	പ്രാതൽ
830-900 am	തലേന്ന് പഠിച്ച ഏറ്റവും പ്രധാനപ്പെട്ട പാഠങ്ങൾ - തെരഞ്ഞെടുത്ത 2 പരിശീലനാർത്ഥികൾ അവതരിപ്പിക്കേണ്ടത്
900-1100 am	40 അടി ഉയരം വരെ തെങ്ങുകയറ്റ പരിശീലനം
1100-1130 am	ചായ
1130-1300 hrs	വിത്തുതേങ്ങ സംഭരണം, വിത്തുതേങ്ങയുടേയും, കരിക്കിന്റേയും കൈകാര്യം ചെയ്യൽ
1300-1400 hrs	ഉച്ചഭക്ഷണം
1400-1730 hrs	തെങ്ങിൻതോട്ട സന്ദർശനം
1730-1800 hrs	വിശ്രമവേള
1830-1930 hrs	ഒരുമിച്ചുള്ള ആശയവിനിമയവും, തെങ്ങിൻതോട്ട സന്ദർശനത്തെക്കുറിച്ചുള്ള വിചാര വിനിമയവും, ഒരുമിച്ച് പ്രവർത്തന രൂപരേഖ തയ്യാറാക്കൽ
1930-2030 hrs	ലഘു വിനോദങ്ങൾ
2030-2100 hrs	അത്താഴം

അവസാന ദിവസം

600-630 am	ജോഗിങ്ങ്
630-700 am	ശ്വസന വ്യായാമം
700-800 am	വിശ്രമവേള
800-830 am	പ്രാതൽ
830-1130 am	കോക്കനട്ട് ഒളിംപിക്സ്
1130-1200 pm	ഇടവേള
1200-1300 hrs	എഴുത്തുപരീക്ഷ
1300-1400 hrs	ഉച്ചഭക്ഷണം
1400-1500 hrs	സമാപനച്ചടങ്ങുകൾ