

# 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	തെങ്ങുകയറ്റ് 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 തെങ്ങുകയറ്റ് 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	തെങ്ങുകയറ്റ് 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 തെങ്ങുകയറ്റ് 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	സമാപനച്ചടങ്ങു്