# תואר ראשון במחול תשפ"ה – פוקוס כוריאוגרפיה

# שנה ב' - סמסטר א'

| **שעה/יום** | **ראשון** | **שני** | **שלישי** | **רביעי** | **חמישי** |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 09:00-10:30 | מחול עכשווי רמה 1**מלני ברסון** | הורטון רמה 1**אילנה שטייאר** | מחול עכשווי רמה 1**מלני ברסון** | מחול אפריקאי רמה 1**עדי זלינגר** | בלט קלאסי רמה 1**אלכסנדר אלכסנדרוב** |
| ג'אז והיפ הופ רמה 2**דניאל רוטמן** | ריליס רמה 2**רוני חדש** | ג'אז והיפ הופ רמה 2**דניאל רוטמן** | הורטון רמה 2**אילנה שטייאר** | ריליס רמה 2**רוני חדש** |
| בלט קלאסי רמה 3**מאטה מוראי** | בלט קלאסי רמה 4**אלכסנדר אלכסנדרוב** | בלט קלאסי רמה 3**מאטה מוראי** | בלט קלאסי רמה 2**מאטה מוראי** |
| בלט קלאסי רמה 4**אלכסנדר אלכסנדרוב** |
| פלדנקרייז רמה 1-4**ד"ר אילת אלמגור** | מחול עכשווי רמה 3-4**נועה צוק** |
| 10:45-12:15 | בלט קלאסי רמה 1**אלכסנדר אלכסנדרוב** | בלט קלאסי רמה 1**אלכסנדר אלכסנדרוב** |  | הורטון רמה1**אילנה שטייאר** | פורטל לאגן רמה 1-2**אורלי פורטל** |
| קונטקט רמה1-2**מיה רשף** | פורטל לאגן רמה 1-2**אורלי פורטל** | - | בלט קלאסי רמה 2**מאטה מוראי** |
| בלט קלאסי רמה 2**מאטה מוראי** | הורטון רמה 2**אילנה שטייאר** | - | קנינגהם רמה 3**מורן דקל** | ריליס רמה 3**רוני חדש** |
| מחול עכשווי רמה 3-4**נועה צוק** | - |
| ריליס רמה 3**רוני חדש** | - | 10:00-12:15ריליס רמה 4**שלומית פונדמינסקי** | בלט קלאסי רמה 3**מאטה מוראי** |
| קנינגהם רמה 3**מורן דקל** | - | בלט קלאסי רמה 4**אלכסנדר אלכסנדרוב** |
| ריליס רמה 4**שלומית פונדמינסקי** | - |
| 13:00-14:30 | קומפוזיציה ב+ג**שלומית פונדמינסקי** | קומפוזיציה בזמן אמת**שלומית פונדמינסקי** | המצפן והמפה**רונן יצחקי** | תולדות המחול ב'**שני תמרי** | 13:15-14:45סדנאות אורחים |
| 14:45-16:15 | קומפוזיציה ב+ג**שלומית פונדמינסקי** | הלחנה למחול**שלומית פונדמינסקי****פרופ' איל אדלר** |  | **-** | 15:00-16:30סדנאות אורחים |
| 16:30-18:00 | - | - | 16:30-19:00לימודי אנגלית רמת בסיסי | - | 16:15לימודי אנגלית רמות: מתקדמים א'מתקדמים ב' |
| 18:15-19:45 | - | - | - |

שנה ב' - סמסטר ב'

| **שעה/יום** | **ראשון** | **שני** | **שלישי** | **רביעי** | **חמישי** |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 09:00-10:30 | \_\_\_ | מחול עכשווי רמה 1**מלני ברסון** | ג'אז והיפ הופ רמה 2**דניאל רוטמן** | בלט קלאסי רמה 1**מאטה מוראי** | פורטל לאגן רמה 1-2**אורלי פורטל**  |
| ג'אז והיפ הופ רמה 2**דניאל רוטמן** | הורטון רמה 2**אילנה שטייאר** |
| מחול אפריקאי רמה 2-3**עדי זלינגר** | הורטון רמה 2**אילנה שטייאר** | ריליס רמה 4**שלומית פונדמינסקי** | ריליס רמה 2**טל אדלר** |
| בלט קלאסי רמה 3**אלכסנדר אלכסנדרוב** | ריליס רמה 2**טל אדלר** | הוראת עמיתות רמה 1 + ת.הוראה ד'**מלני ברסון** | בלט קלאסי רמה 3**אלכסנדר אלכסנדרוב** |
| בלט קלאסי רמה 4**מאטה מוראי** | בלט קלאסי רמה 4**מאטה מוראי** |
| פלדנקרייז רמה 1-4**ד"ר אילת אלמגור** | בלט קלאסי רמה 3**אלכסנדר אלכסנדרוב** |
| 10:45-12:15 | בלט קלאסי רמה 1**מאטה מוראי** | הורטון רמה 1**אילנה שטייאר** |  | הורטון רמה1**אילנה שטייאר** | בלט קלאסי רמה 1**מאטה מוראי**  |
| פורטל לאגן רמה 1-2**אורלי פורטל** | 11:00-12:30מחול אפריקאי רמה 2-3**עדי זלינגר** | בלט קלאסי רמה 2**אלכסנדר אלכסנדרוב** |
| בלט קלאסי רמה 2**אלכסנדר אלכסנדרוב** |
| קונטקט רמה1-2 **מיה רשף** | קנינגהם רמה 3**מורן דקל** | - | 11:15-12:45קנינגהם רמה 3**מורן דקל** | ריליס רמה 3**טל אדלר** |
| בלט קלאסי רמה 2**אלכסנדר אלכסנדרוב** | ריליס רמה 3**טל אדלר** | בלט קלאסי רמה 4**מאטה מוראי** | מחול עכשווי רמה 3-4**תומר גולן** |
| מחול עכשווי רמה 3-4 **תומר גולן** | ריליס רמה 4**שלומית פונדמינסקי** |
| 13:00-14:30 | אימפרוביזציה**סיגל ברגמן** | קומפוזיציה ב+ג**מיכל סמאמה** | **המצפן והמפה ב'****רונן יצחקי** | **תולדות המחול ב'****שני תמרי** | סדנאות אורחים |
| 14:45-16:15 | מחול ומדיה**סיגל ברגמן** | קומפוזיציה ב+ג**מיכל סמאמה** | **קריאה וכתיבה אקדמית****ד"ר יוסי גולדנברג** | **יסודות באמנות****ד"ר אמה גשינסקי** | 1סדנאות אורחים |
| 16:30-18:00 | - | - | 16:30-19:00לימודי אנגלית רמת בסיסי | - | 16:15לימודי אנגלית רמות: מתקדמים א'מתקדמים ב' |
| 18:15-19:45 | - | - | - |

מתוך קורסי הרמות יש לבחור מינימום 14 נ"ז בכל סמסטר. הקורסים המודגשים הינם חובה.

שנה ג' – סמסטר א'

| **שעה/יום** | **ראשון** | **שני** | **שלישי** | **רביעי** | **חמישי** |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 09:00-10:30 | מחול עכשווי רמה 1**מלני ברסון** | הורטון רמה 1**אילנה שטייאר** | מחול עכשווי רמה 1**מלני ברסון** | מחול אפריקאי רמה 1**עדי זלינגר** | בלט קלאסי רמה 1**אלכסנדר אלכסנדרוב** |
| ג'אז והיפ הופ רמה 2**דניאל רוטמן** | ריליס רמה 2**רוני חדש** | ג'אז והיפ הופ רמה 2**דניאל רוטמן** | הורטון רמה 2**אילנה שטייאר** | ריליס רמה 2**רוני חדש** |
| בלט קלאסי רמה 3**מאטה מוראי** | בלט קלאסי רמה 4**אלכסנדר אלכסנדרוב** | בלט קלאסי רמה 3**מאטה מוראי** | בלט קלאסי רמה 2**מאטה מוראי** |
| בלט קלאסי רמה 4**אלכסנדר אלכסנדרוב** |
| פלדנקרייז רמה 1-4**ד"ר אילת אלמגור** | מחול עכשווי רמה 3-4**נועה צוק** |
| 10:45-12:15 | בלט קלאסי רמה 1**אלכסנדר אלכסנדרוב** | בלט קלאסי רמה 1**אלכסנדר אלכסנדרוב** |  | הורטון רמה1**אילנה שטייאר** | פורטל לאגן רמה 1-2**אורלי פורטל** |
| קונטקט רמה1-2**מיה רשף** | פורטל לאגן רמה 1-2**אורלי פורטל** | - | בלט קלאסי רמה 2**מאטה מוראי** |
| בלט קלאסי רמה 2**מאטה מוראי** | הורטון רמה 2**אילנה שטייאר** | - | קנינגהם רמה 3**מורן דקל** | ריליס רמה 3**רוני חדש** |
| מחול עכשווי רמה 3-4**נועה צוק** | - |
| ריליס רמה 3**רוני חדש** | - | 10:00-12:15ריליס רמה 4**שלומית פונדמינסקי** | בלט קלאסי רמה 3**מאטה מוראי** |
| קנינגהם רמה 3**מורן דקל** | - | בלט קלאסי רמה 4**אלכסנדר אלכסנדרוב** |
| ריליס רמה 4**שלומית פונדמינסקי** | - |
| 13:00-14:30 | קומפוזיציה ב+ג**שלומית פונדמינסקי** | קומפוזיציה בזמן אמת**שלומית פונדמינסקי** | אקסיס סילבוס רמה 1+2**גליה צור** | מתודיקה מודרני ג'**מורן דקל** | 13:15-14:45סדנאות אורחים |
| 14:45-16:15 | קומפוזיציה ב+ג**שלומית פונדמינסקי** | הלחנה למחול**שלומית פונדמינסקי****פרופ' איל אדלר** | - | מתודיקה של בלט ג'**דניאלה שפירא** | 15:00-16:30סדנאות אורחים |
| מתודיקה של מודרני ג' תנועה**רונן יצחקי** |

שנה ג' – סמסטר ב'

| **שעה/יום** | **ראשון** | **שני** | **שלישי** | **רביעי** | **חמישי** |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 09:00-10:30 | \_\_\_ | מחול עכשווי רמה 1**מלני ברסון** | ג'אז והיפ הופ רמה 2**דניאל רוטמן** | בלט קלאסי רמה 1**מאטה מוראי** | פורטל לאגן רמה 1-2**אורלי פורטל**  |
| ג'אז והיפ הופ רמה 2**דניאל רוטמן** | הורטון רמה 2**אילנה שטייאר** |
| מחול אפריקאי רמה 2-3**עדי זלינגר** | הורטון רמה 2**אילנה שטייאר** | ריליס רמה 4**שלומית פונדמינסקי** | ריליס רמה 2**טל אדלר** |
| בלט קלאסי רמה 3**אלכסנדר אלכסנדרוב** | ריליס רמה 2**טל אדלר** | הוראת עמיתות רמה 1 + ת.הוראה ד'**מלני ברסון** | בלט קלאסי רמה 3**אלכסנדר אלכסנדרוב** |
| בלט קלאסי רמה 4**מאטה מוראי** | 9:30-11:00מתודיקה מודרני ג'**מורן דקל** | בלט קלאסי רמה 4**מאטה מוראי** |
| פלדנקרייז רמה 1-4**ד"ר אילת אלמגור** | בלט קלאסי רמה 3**אלכסנדר אלכסנדרוב** |
| 10:45-12:15 | בלט קלאסי רמה 1**מאטה מוראי** | הורטון רמה 1**אילנה שטייאר** |  | הורטון רמה1**אילנה שטייאר** | בלט קלאסי רמה 1**מאטה מוראי**  |
| פורטל לאגן רמה 1-2**אורלי פורטל** | 11:00-12:30מחול אפריקאי רמה 2-3**עדי זלינגר** | בלט קלאסי רמה 2**אלכסנדר אלכסנדרוב** |
| בלט קלאסי רמה 2**אלכסנדר אלכסנדרוב** |
| קונטקט רמה1-2 **מיה רשף** | קנינגהם רמה 3**מורן דקל** | - | 11:15-12:45קנינגהם רמה 3**מורן דקל** | ריליס רמה 3**טל אדלר** |
| בלט קלאסי רמה 2**אלכסנדר אלכסנדרוב** | ריליס רמה 3**טל אדלר** | בלט קלאסי רמה 4**מאטה מוראי** | מחול עכשווי רמה 3-4**תומר גולן** |
| מחול עכשווי רמה 3-4 **תומר גולן** | ריליס רמה 4**שלומית פונדמינסקי** |
| 13:00-14:30 | אימפרוביזציה**סיגל ברגמן** | קומפוזיציה ב+ג**מיכל סמאמה** | אקסיס סילבוס רמה 1+2**גליה צור** | **המצפן והמפה ג'****רונן יצחקי** | סדנאות אורחים |
| 14:45-16:15 | מחול ומדיה**סיגל ברגמן** | קומפוזיציה ב+ג**מיכל סמאמה** | - | מתודיקה של בלט **דניאלה שפירא** | סדנאות אורחים |
| מתודיקה של מודרני תנועה**ד"ר דנה בר** |

מתוך קורסי הרמות יש לבחור מינימום 14 נ"ז בכל סמסטר. הקורסים המודגשים הינם חובה.

שנה ד' – סמסטר א'

| **שעה/יום** | **ראשון** | **שני** | **שלישי** | **רביעי** | **חמישי** |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 09:00-10:30 | מחול עכשווי רמה 1**מלני ברסון** | הורטון רמה 1**אילנה שטייאר** | מחול עכשווי רמה 1**מלני ברסון** | מחול אפריקאי רמה 1**עדי זלינגר** | בלט קלאסי רמה 1**אלכסנדר אלכסנדרוב** |
| ג'אז והיפ הופ רמה 2**דניאל רוטמן** | ריליס רמה 2**רוני חדש** | ג'אז והיפ הופ רמה 2**דניאל רוטמן** | הורטון רמה 2**אילנה שטייאר** | ריליס רמה 2**רוני חדש** |
| בלט קלאסי רמה 3**מאטה מוראי** | בלט קלאסי רמה 4**אלכסנדר אלכסנדרוב** | בלט קלאסי רמה 3**מאטה מוראי** | בלט קלאסי רמה 2**מאטה מוראי** |
| בלט קלאסי רמה 4**אלכסנדר אלכסנדרוב** | **תנועה ד'**עבודת גמר**נגה גורל** | **תנועה ד'**עבודת גמר**שני תמרי** |
| פלדנקרייז רמה 1-4**ד"ר אילת אלמגור** | מחול עכשווי רמה 3-4**נועה צוק** |
| 10:45-12:15 | בלט קלאסי רמה 1**אלכסנדר אלכסנדרוב** | בלט קלאסי רמה 1**אלכסנדר אלכסנדרוב** |  | הורטון רמה1**אילנה שטייאר** | פורטל לאגן רמה 1-2**אורלי פורטל** |
| קונטקט רמה1-2**מיה רשף** | פורטל לאגן רמה 1-2**אורלי פורטל** | - | בלט קלאסי רמה 2**מאטה מוראי** |
| בלט קלאסי רמה 2**מאטה מוראי** | הורטון רמה 2**אילנה שטייאר** | - | קנינגהם רמה 3**מורן דקל** | ריליס רמה 3**רוני חדש** |
| מחול עכשווי רמה 3-4**נועה צוק** | - |
| ריליס רמה 3**רוני חדש** | - | 10:00-12:15ריליס רמה 4**שלומית פונדמינסקי** | בלט קלאסי רמה 3**מאטה מוראי** |
| קנינגהם רמה 3**מורן דקל** | - | בלט קלאסי רמה 4**אלכסנדר אלכסנדרוב** |
| ריליס רמה 4**שלומית פונדמינסקי** |  |
| 13:00-14:30 | קומפוזיציה ד'**מיכאל גטמן** | קומפוזיציה בזמן אמת**שלומית פונדמינסקי** | אקסיס סילבוס רמה 1+2**גליה צור** | - | 13:15-14:45סדנאות אורחים |
| 14:45-16:15 | קומפוזיציה ד'**מיכאל גטמן** | הלחנה למחול**שלומית פונדמינסקי****פרופ' איל אדלר** | - | **אמנות רב תחומית****ד"ר אמה גשינסקי** | 15:00-16:30סדנאות אורחים |

שנה ד' – סמסטר ב'

| **שעה/יום** | **ראשון** | **שני** | **שלישי** | **רביעי** | **חמישי** |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 09:00-10:30 | \_\_\_ | מחול עכשווי רמה 1**מלני ברסון** | ג'אז והיפ הופ רמה 2**דניאל רוטמן** | בלט קלאסי רמה 1**מאטה מוראי** | פורטל לאגן רמה 1-2**אורלי פורטל**  |
| ג'אז והיפ הופ רמה 2**דניאל רוטמן** | הורטון רמה 2**אילנה שטייאר** |
| מחול אפריקאי רמה 2-3**עדי זלינגר** | הורטון רמה 2**אילנה שטייאר** | ריליס רמה 4**שלומית פונדמינסקי** | ריליס רמה 2**טל אדלר** |
| בלט קלאסי רמה 3**אלכסנדר אלכסנדרוב** | ריליס רמה 2**טל אדלר** | הוראת עמיתות רמה 1 + ת.הוראה ד'**מלני ברסון** | - | בלט קלאסי רמה 3**אלכסנדר אלכסנדרוב** |
| בלט קלאסי רמה 4**מאטה מוראי** | - | בלט קלאסי רמה 4**מאטה מוראי** |
| פלדנקרייז רמה 1-4**ד"ר אילת אלמגור** | בלט קלאסי רמה 3**אלכסנדר אלכסנדרוב** | - |
| **תנועה ד'**עבודת גמר**נגה גורל** | - |
| 10:45-12:15 | בלט קלאסי רמה 1**מאטה מוראי** | הורטון רמה 1**אילנה שטייאר** |  | הורטון רמה1**אילנה שטייאר** | בלט קלאסי רמה 1**מאטה מוראי**  |
| פורטל לאגן רמה 1-2**אורלי פורטל** | 11:00-12:30מחול אפריקאי רמה 2-3**עדי זלינגר** | בלט קלאסי רמה 2**אלכסנדר אלכסנדרוב** |
| בלט קלאסי רמה 2**אלכסנדר אלכסנדרוב** |
| קונטקט רמה1-2 **מיה רשף** | קנינגהם רמה 3**מורן דקל** | - | 11:15-12:45קנינגהם רמה 3**מורן דקל** | ריליס רמה 3**טל אדלר** |
| בלט קלאסי רמה 2**אלכסנדר אלכסנדרוב** | ריליס רמה 3**טל אדלר** | בלט קלאסי רמה 4**מאטה מוראי** | מחול עכשווי רמה 3-4**תומר גולן** |
| מחול עכשווי רמה 3-4 **תומר גולן** | ריליס רמה 4**שלומית פונדמינסקי** |
| 13:00-14:30 | אימפרוביזציה**סיגל ברגמן** | קומפוזיציה ד'**שלומית פונדמינסקי** | אקסיס סילבוס רמה 1+2**גליה צור** | **-** | סדנאות אורחים |
| 14:45-16:15 | מחול ומדיה**סיגל ברגמן** | קומפוזיציה ד'**שלומית פונדמינסקי** | - | **מתודיקה - המצפן והמפה****רונן יצחקי** | סדנאות אורחים |

מתוך קורסי הרמות יש לבחור מינימום 14 נ"ז בכל סמסטר. הקורסים המודגשים הינם חובה.

הנחיות

* המערכת כפופה לשינויים.
* **ההרשמה לקורסים מוגבלת בזמן, שימו לב למועד האחרון להרשמה (כשבועיים לאחר פתיחת כל סמסטר). לאחר מועד זה לא ניתן יהיה להוסיף או להוריד קורסים. על מנת להימנע מתשלום נוסף הקפידו לבטל הרשמה לקורסים שאינכם מתכוונים ללמוד.**
* השיבוץ לרמות בשנה א', נקבע על פי בחינת הכניסה.
* השיבוץ לרמות בשנים ב' ג' ד' נקבע במבחני/פרזנטציות סוף שנה.
* סטודנט שמתקבל לשנה ב' נדרש להשלים את הקורסים העיוניים משנה א'.
* עליכם ללמוד את הקורס Music as the Mirror of Western Culture במהלך התואר.

הקורס מתקיים באופן אסינכרוני. על מנת להירשם לקורס, יש לפנות למנהלת המשרד לענייני סטודנטים במייל: shir@jamd.ac.il

* סטודנטים בשנים ב' ג ' - במהלך חודש יולי ישלח אליכם לינק ובו תדרגו את העדפותיכם לפוקוס.

בסמוך לתחילת השנה, יערכו ראיונות קבלה/אודישנים לפוקוסים השונים.

* בקורסי המתודיקה יש לבחור 4 נ"ז מתוך קורסי המתודיקה הבאים: מתודיקה מודרני, מתודיקה של בלט, מתודיקה של מודרני תנועה.
* סטודנטים בשנה ד' בחוג לתנועה צריכים להירשם ולהגיש עבודות גמר בתיאום עם נגה גורל ושני תמרי.
* סטודנט בשנה ד' שלא התמיין לאף פוקוס, ישלים את מכסת הנ"ז במסגרת תוכנית אישית ובאישור הדיקן.
* **חלק מקורסי החובה אינם ניתנים כל שנה ולכן מומלץ להיצמד למערכות החובה (כל סטודנט בהתאם לשנה האקדמית שלו) כדי להימנע ממצב שבשנה ד' יחסרו לו קורסי חובה שלא ניתנים באותה שנה.**
* בקורסים בהם יש חובה ללמוד את שני חלקים, יש להירשם לשני החלקים.
* הקורסים לתעודת הוראה מפורסמים במערכת נפרדת.

לימודי אנגלית

* בהתאם להנחיות המועצה להשכלה גבוהה (מל"ג) יש להגיע לרמת פטור עד לסוף השנה השניה ללימודים. מיון לרמות יעשה ע"י בחינה חיצונית (אמי"ר, אמיר"ם, פסיכומטרי). פתיחת הרמות **מותנית** במספר נרשמים מינימלי. במידה שלא יהיו מספיק נרשמים לא יפתחו כל הרמות.
* בהתאם להנחיות המל"ג כל סטודנט ילמד לפחות שני קורסים בשפה האנגלית במהלך לימודי התואר הראשון. שני הקורסים בשפה האנגלית יהיו: שני קורסי הכשרה ללמידת השפה האנגלית (הקורסים לקבלת פטור), או שני קורסי תוכן, או קורס הכשרה וקורס תוכן, וזאת בהתאם לרמת הסיווג של הסטודנט בכניסה ללימודיו האקדמיים.

לפרטים לגבי קורסי תוכן באנגלית יש לפנות לרכזת הפקולטה – מירית נסים.

נוהל הכרה בפעילות למען הקהילה

1. האקדמיה מכירה בשירות מילואים ובפעילות התנדבותית למען הקהילה ומזכה בקרדיט על פעילויות אלה לסטודנטים.ות במהלך התואר הראשון.
2. היקף הפעילות המינימלי הנדרש לצורך קבלת קרדיט הוא 14 ימי מילואים רצופים או 2 שעות התנדבות שבועיות במשך 28 שבועות או סה"כ 56 שעות התנדבות בשנה.
3. היקף פעילות זה מקנה קרדיט בסך 2 נקודות זכות. נ"זים אלה יחושבו במניין הנ"זים הנדרש לשם השלמת   החובות לתואר.
4. הקרדיט יחושב במקום קורס בחירה בלבד.
5. ניתן לקבל קרדיט על פעילות זו פעם אחת במהלך התואר.
6. הפעילות ההתנדבותית מחוץ לאקדמיה יכולה להיות במוסדות קהילתיים, עמותות, מלכ"רים וכד'.
7. הפעילות ההתנדבותית בתוך האקדמיה יכולה להיות במסגרת תאי סטודנטים, חונכות ביחידת התמיכה  לסטודנטים וכד'.
8. א. חונכות במרכז התמיכה היא באחריות מנהלת מרכז התמיכה. לפרטים נוספים יש לפנות לגב' אורלי אטיאס במייל: lemida@jamd.ac.il.

ב. בקשה להכרה בפעילות תועבר על ידי הסטודנט.ית או על ידי הגורם הממונה על הפעילות למנהלת המשרד לענייני סטודנטים במייל: shir@jamd.ac.il. בעת הגשת הבקשה, יש לפרט את תוכן הפעילות ותכנון שעות הפעילות. בסיום הפעילות יש להעביר דו"ח מסכם של הפעילות המפרט את תוכן הפעילות והיקף השעות שהתבצעו בפועל.