

ПУБЛИЧНЫЙ ОТЧЁТ PROMTPRESS

Аудит канала Homo Sapiens



@homosapiens_tg

Здесь ваше тело буквально вывернут наизнанку и покажут с обратной стороны. Реклама: @J_A_Sh Сотрудничаем: @Spiral_Miya, @swaymedia Биржа: telega.in/c/+UM_xleV51bU3OWMy РКН: <https://rkn.link/iQ8>

ПОДПИСЧИКИ

368 008

-2841 за месяц

ERR (% ВИДЯТ
ПОСТЫ)

5.0%

за сутки 2.3%

ОХВАТ/ПОСТ

15.3K

рекл. охват 8.3K/24ч

— СОДЕРЖАНИЕ · 2026

Что внутри отчёта

01 Снимок канала

12 ключевых метрик · AI-резюме

02 Контент-анализ

Топ-5 постов · худшие 3 · выводы

03 Динамика подписчиков

График за год · прирост

04 Цитируемость

Кто и как упоминает канал

05 Рекламный потенциал

Как долго пост приносит охват

06 Конкуренты

Соседи по нише · ваше место

07 Динамика упоминаний

6 месяцев · ежемесячно

08 Сравнение с нишей

Позиция в категории «Здоровье и Фитнес»

09 Стратегия

5 приоритетных действий

РАЗДЕЛ 01 · СНИМОК КАНАЛА

Ключевые показатели канала

Каждая карточка — отдельный индикатор здоровья канала. Подзаголовок под цифрой говорит, за какой период она посчитана.

👤 подписчики 368 008 —	👁️ охват подписчиков 4.15% ср. % подписчиков видят пост	👁️ просмотры/пост 15.3K медиана 16.1K · 29 дней	📅 постов/нед. 24.2 за период
📈 тренд 7д -5.7% vs предыдущая неделя	💖 реакц./пост 124.2 всего 12 667 реакц., 6 712 реп., 0 комм.	📄 длина поста 474 зн. медиана 460 · 29 дней	★ постов в анализе 102 29 дней
📈 рекл. охват 8.3K среднее за 24ч	💖 отток / месяц -2841 за последний месяц	📄 цитируемость 1 958 индекс цитирования · 1 992 каналов упомянули за всё время	📅 возраст канала 3 года 11 месяцев создан 25.07.2022

AI-РЕЗЮМЕ РЕДАКТОРА

Канал «Homo Sapiens» — 368 008 подписчиков. Каждый пост в среднем смотрит 15.3K человек (4% от подписчиков), охват невысокий — стоит расширять аудиторию. Публикует 24 постов в неделю (~3 в день) — активный режим публикаций. За неделю 8–14 июня охваты просели на -5.7% к неделе 1–7 июня — стоит разобрать причины.

РАЗДЕЛ 02 · КОНТЕНТ-АНАЛИЗ

Что заходит лучше всего

Топ постов по вовлечению и аутсайдеры — чтобы было видно, что повторять, а что убрать из ротации.

ЧТО ОБЩЕГО У УСПЕШНЫХ ПОСТОВ

- 01 Анализ построен по 102 постам за 29 дней.
- 02 Доминирующий формат — Видео (101/102 постов).
- 03 Средняя длина поста — 474 знаков (медиана 460).
- 04 Пик активности аудитории — четверг, 17:00 MSK.
- 05 Самые сильные посты собирают в 2 раз больше просмотров, чем самые слабые (19.1К в среднем у топа vs 11.3К у худших) — среди 102 постов за 29 дней. Стоит разобрать что общего у топа — тема, формат, время выхода.

ТОП-5 ПОСТОВ

№1 28.05 · 05:11 ВИДЕО Три стадии формирования абсцесса Даже у формирования гнойника есть свои правила: 1⃔ Инфильтрация – к бактериям прибывают нейтрофилы...	ПРОСМ. 19 196 РЕП. 45	РЕАКЦ. 143 ER 5.2%
№2 30.05 · 05:11 ВИДЕО Аркоксия против грыжи: не обезболить, а освободить Грыжа межпозвонкового диска – это не всегда боль от ущемления нерва. Часто это боль...	ПРОСМ. 19 019 РЕП. 318	РЕАКЦ. 157 ER 5.2%
№3 29.05 · 05:11 ВИДЕО ТЭЛА и инсульт: разные заболевания, один итог? Тромбоэмболия лёгочной артерии бьёт по лёгким, инсульт – по мозгу. Разные органы, но...	ПРОСМ. 18 936 РЕП. 25	РЕАКЦ. 126 ER 5.1%

№4 07.06 · 09:11 ВИДЕО Планка – ваше медленное падение В планке нет ни секунды покоя. Тело буквально висит на трёх точках опоры: носки стоп и локти. Мозг...	ПРОСМ.	РЕАКЦ.
	18 733	241
	РЕП.	ER
	207	5.1%

№5 31.05 · 17:11 ВИДЕО Киста почки: как образуется и что с ней делать? Простая киста образуется из расширенного канальца нефрона, который теряет связь с...	ПРОСМ.	РЕАКЦ.
	18 502	151
	РЕП.	ER
	71	5.0%

I

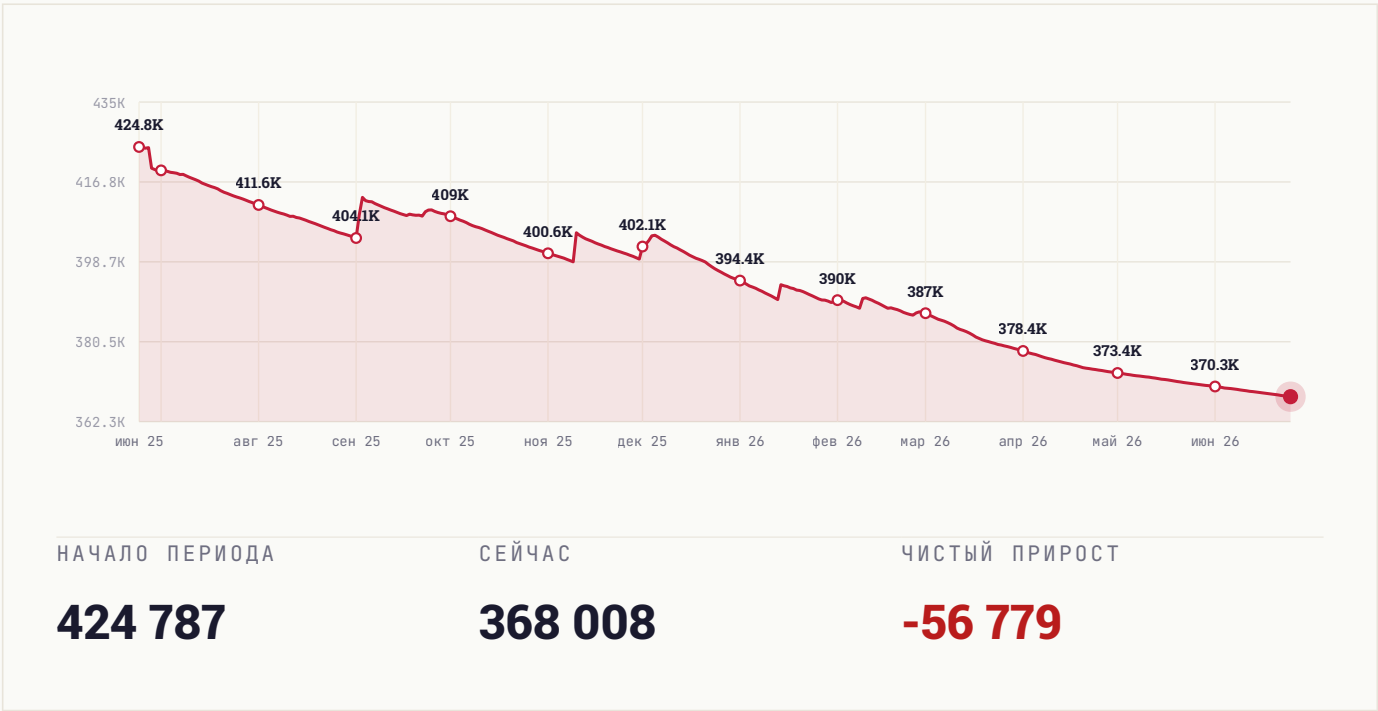
ХУДШИЕ 3

↓ 22.06 · 05:11 ВИДЕО Экстрим-удаление: плоскогубцы вместо стоматолога Да, теоретически удалить зуб без наркоза можно. Рецепторы боли передадут сигнал в мозг...	ПРОСМ.	РЕАКЦ.
	11 757	123
	РЕП.	ER
	18	3.2%
↓ 22.06 · 18:33 ВИДЕО Жуй – и вспомнишь! Оказывается, жевание механически активирует гиппокамп – зону мозга, отвечающую за память. Это называется...	ПРОСМ.	РЕАКЦ.
	11 128	150
	РЕП.	ER
	163	3.0%
↓ 22.06 · 17:11 ВИДЕО Древний тест на беременность: ячмень и пшеница В Древнем Египте использовали уникальный метод: женщина мочилась на мешочки с ячменём и...	ПРОСМ.	РЕАКЦ.
	10 927	142
	РЕП.	ER
	117	3.0%

РАЗДЕЛ 03 · ДИНАМИКА ПОДПИСЧИКОВ

Как канал рос за год

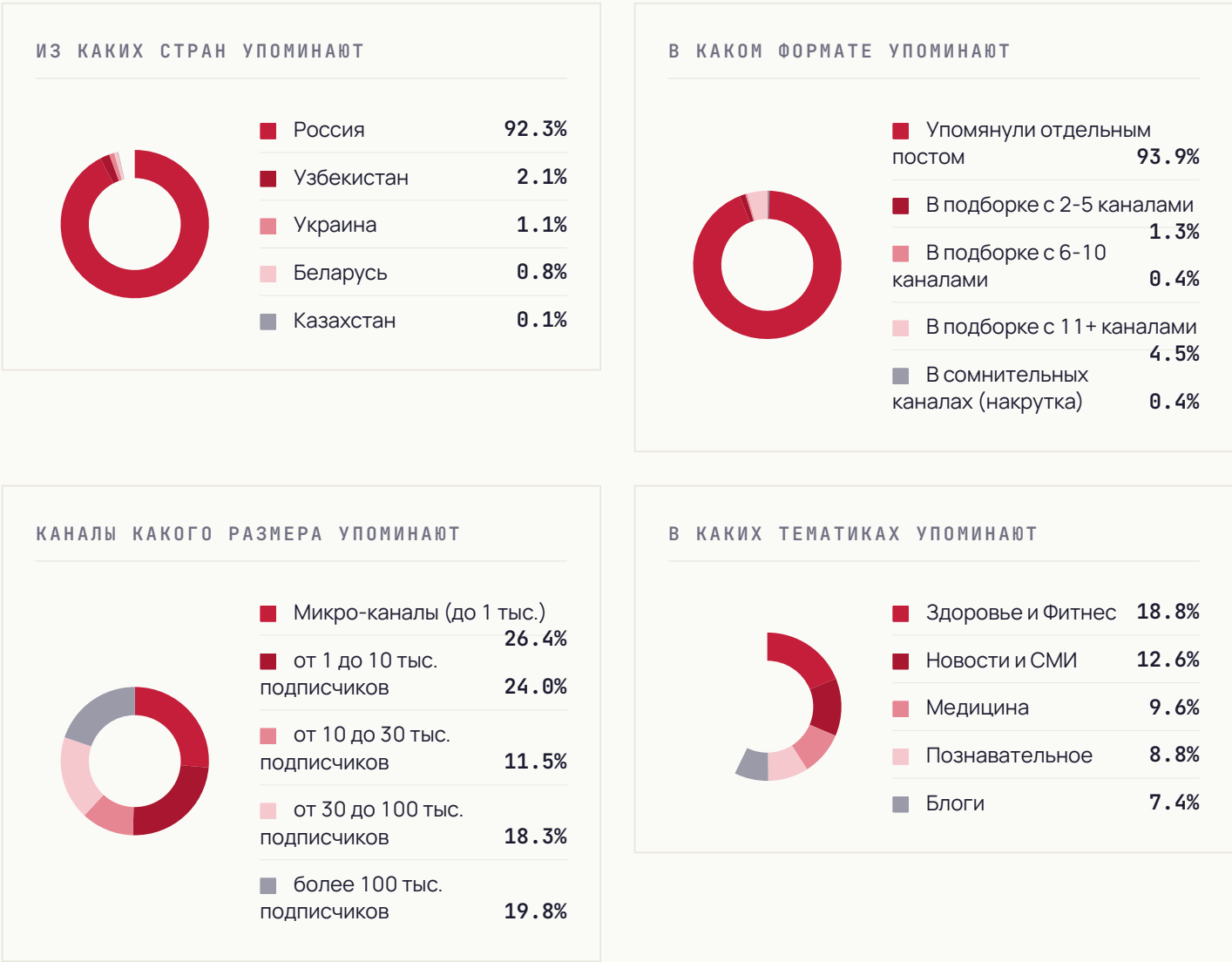
График роста подписчиков за год. На ключевых месяцах подписано точное число подписчиков. Видно, в какие месяцы канал прибавлял, а в какие подписчики уходили.



РАЗДЕЛ 04 · ЦИТИРУЕМОСТЬ

Кто и как упоминает канал

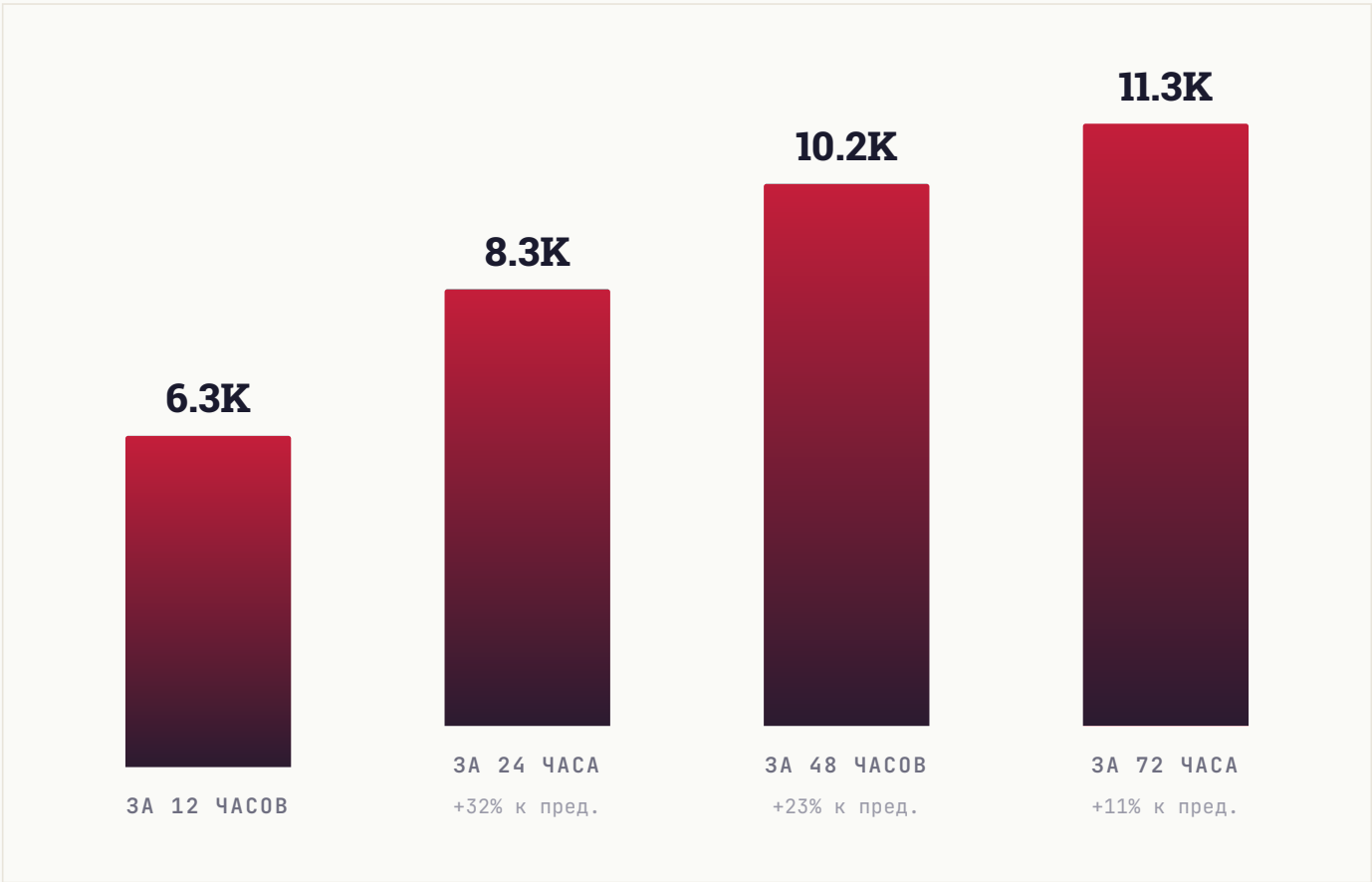
Индекс цитирования **1 958** — рейтинг популярности канала на основе упоминаний. Учитывает не только их количество, но и вес упоминающих: пост от канала на 100 тыс. подписчиков «весит» больше, чем от канала на 1 тыс. За всё время канал упоминали **1 992** разных каналов.



— РАЗДЕЛ 05 · РЕКЛАМНЫЙ ПОТЕНЦИАЛ

Как долго пост приносит охват

Средний охват рекламного поста по времени с публикации. Помогает оценить, сколько имеет смысл «жить» размещению.



РАЗДЕЛ 06 · КОНКУРЕНТЫ

С кем вы конкурируете

11 ближайших каналов по тематике и аудитории. Подсветили ваш канал — видно, какое место он занимает среди соседей по нише.

КАНАЛ	ПОДПИСЧИКИ
кз Контрольная закупка	772.4K
би Биохамеры	585.5K
би Биохакинг	535.2K
sl Sport Life	526.8K
вн Вечность на Тибете	495.9K
нт Наше тело	482.9K
ау Алесь Улиценко Врач-остеопат, канд. мед. наук Автор фейспластики	479.3K
бз Будем здоровы	449.1K
зе Здоровая еда	418.9K
дз Доктор Зубарева / Doctor Zubareva	414.2K
hs Номо Sapiens вы	368K

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ ВЫВОД

Канал в первой четверти ниши (#12 из 96). Лидер — Контрольная закупка (772.4K). Цель ближайших месяцев — войти в топ-10 ниши через системную работу с трафиком.

— РАЗДЕЛ 07 · ДИНАМИКА УПОМИНАНИЙ

Как часто канал упоминают

Ежемесячно мы фиксируем посты в других каналах, где упомянули ваш канал.
За последние **6 месяцев** таких упоминаний было **369**, они привели **23 190** новых подписчиков.

период	упоминаний	каналов	привело подписчиков
Декабрь 2025	75	44	5 426
Ноябрь 2025	39	26	6 608
Октябрь 2025	74	62	0
Сентябрь 2025	66	47	11 007
Август 2025	29	23	36
Июль 2025	86	78	113

ВСЕГО УПОМИНАНИЙ	МЕСЯЦЕВ В ДАННЫХ	ПРИВЛЕКЛИ ПОДПИСЧИКОВ
369	6	23 190

РАЗДЕЛ 08 · СРАВНЕНИЕ С НИШЕЙ

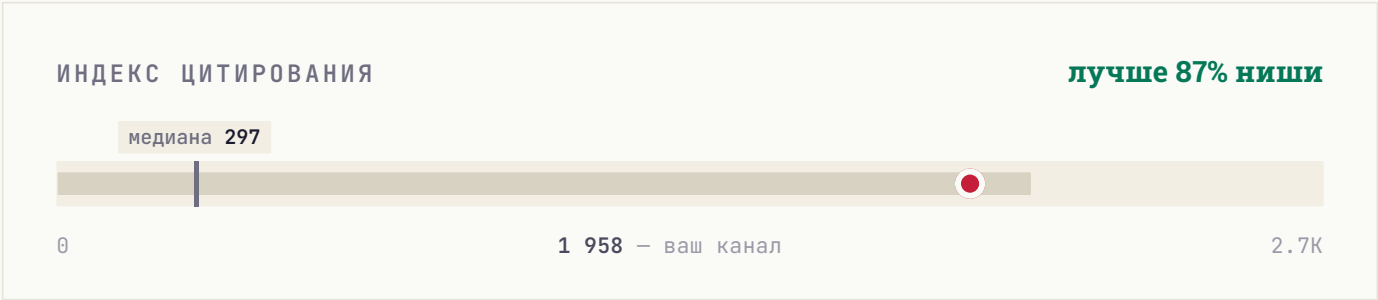
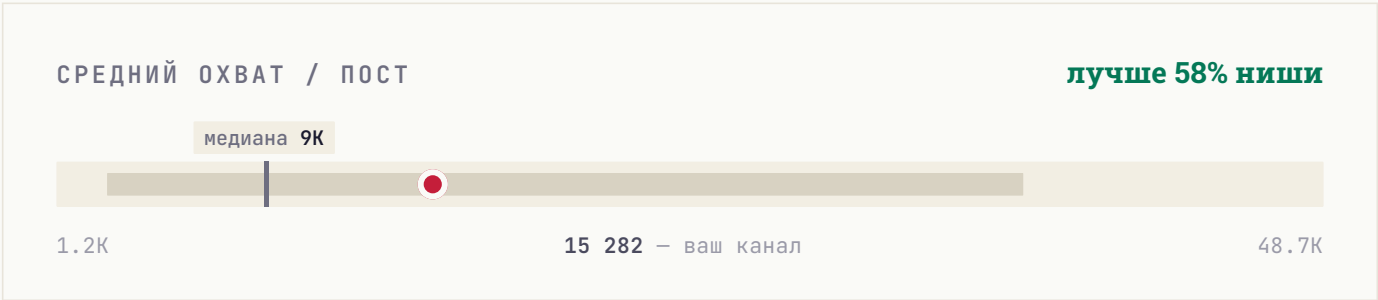
Где канал в своей лиге

Взяли топ-100 каналов категории «Здоровье и Фитнес» (Россия) и посмотрели, как канал выглядит на их фоне. Серая полоса — диапазон, в который попадают 80% каналов ниши (от p10 до p90). Чёрная вертикаль — медиана. Красная точка — ваш канал.

#12/100

ПОЗИЦИЯ В НИШЕ

Канал в топ-12% — сильное положение



— РАЗДЕЛ 09 · СТРАТЕГИЯ

Что делать прямо сейчас

5 приоритетных действий, расставленных по ожидаемому эффекту. Можно отметить как чек-лист и вернуться к этому отчёту через месяц.

01

Главный пост недели — в четверг

В этот день и в 17:00 MSK аудитория наиболее активна.

ЭФФЕКТ

**Лучшее окно
для важного
поста**

02

ER ниже бенчмарка ниши — пересмотреть форматы

Текущий ER 4.15% против нормы 7.0%. Стоит протестировать опросы и интерактивные форматы.

ЭФФЕКТ

+2.8пп ER

03

Системная закупка трафика

Три формата для вашего медиа: **Inhouse** (премиальные каналы), **Native** (естественные интеграции), **Premium** (целевая аудитория). PromptPress подбирает источники под нишу.

ЭФФЕКТ

**+1000-3000
подп.**

04

Тестировать опросы и интерактивные форматы

Posts с опросами/реакциями обычно дают +5-15% к ER. Один опрос в неделю на «горячую» тему — лёгкая точка роста.

ЭФФЕКТ

+5-15% ER

05

Кросс-промо с соседними каналами

Раз в квартал обмениваться постами с каналами того же сегмента. Не нужно делать каждый день — 2-3 коллабы дают релевантный прирост.

ЭФФЕКТ

**Прирост из
релевантной
аудитории**

★ ЧТО ДАЛЬШЕ

Хотите, чтобы это сделал **PromptPress**?

Этот аудит — то, что мы можем сделать за несколько минут на основе публичных данных. Если хочется идти дальше — запустите рекламу через нас и закройте план роста за месяц.

01	Запустить рекламу в Telegram	https://panel.promptpress.com/register
----	---	---

02	Связаться с менеджером	t.me/PromptPress_manager
----	-------------------------------	---
