

ПУБЛИЧНЫЙ ОТЧЁТ PROMTPRESS

# Аудит канала Человек, 1 шт.



@humanshealth

Сложные и интересные факты о человеческом организме простыми словами. Реклама: @mirnayanna Ссылка: @humanshealth Купить рекламу: <https://telega.in/c/+yVC27sUEkKE4OWYyPKH>: <https://vk.cc/cRL4jg>

ПОДПИСЧИКИ

**105 002**

-892 за месяц

ОХВАТ ПОСТА (ERR)

**5.0%**

за сутки 1.9%

ОХВАТ/ПОСТ

**4.5K**

рекл. охват 2K/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**      **Сравнение с нишей**  
Позиция в категории «Медицина»

**07**      **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.

|                                                                                   |                                                                                                     |                                                                                                                           |                                                                                                 |
|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <div><div>👤</div>подписчики</div> <div>105 002</div> <div>—</div>                 | <div><div>👁️</div>охват поста</div> <div>4.29%</div> <div>ср. % подписчиков видят один пост</div>   | <div><div>👁️</div>просмотры/пост</div> <div>4.5K</div> <div>медиана 5.1K · 29 дней</div>                                  | <div><div>📅</div>постов/нед.</div> <div>6.3</div> <div>за период</div>                          |
| <div><div>📈</div>тренд 7д</div> <div>-27.2%</div> <div>vs предыдущая неделя</div> | <div><div>💖</div>реакц./пост</div> <div>41.8</div> <div>всего 1 088 реакц., 624 реп., 0 комм.</div> | <div><div>📄</div>длина поста</div> <div>916 зн.</div> <div>медиана 975 · 29 дней</div>                                    | <div><div>☆</div>постов в анализе</div> <div>26</div> <div>29 дней</div>                        |
| <div><div>📈</div>рекл. охват</div> <div>2K</div> <div>среднее за 24ч</div>        | <div><div>💖</div>отток / месяц</div> <div>-892</div> <div>за последний месяц</div>                  | <div><div>📄</div>цитируемость</div> <div>1 153</div> <div>индекс цитирования · 1 249 каналов упомянули за всё время</div> | <div><div>📅</div>возраст канала</div> <div>4 года 11 месяцев</div> <div>создан 20.10.2021</div> |

AI-РЕЗЮМЕ РЕДАКТОРА

Канал «Человек, 1 шт.» — 105 002 подписчиков. Каждый пост в среднем смотрит 4.5K человек (4% от подписчиков), охват невысокий — стоит расширять аудиторию. Публикует 6 постов в неделю (~1 в день) — редкие публикации. За неделю 28 сентября — 4 октября охваты просели на -27.2% к неделе 21–27 сентября — 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 26 постам за 29 дней.
- 02 Доминирующий формат — Видео (20/26 постов).
- 03 Средняя длина поста — 916 знаков (медиана 975).
- 04 Пик активности аудитории — суббота, 23:00 MSK.
- 05 Самые сильные посты собирают в 2 раз больше просмотров, чем самые слабые (6.1K в среднем у топа vs 3K у худших) — среди 26 постов за 29 дней. Стоит разобрать что общего у топа — тема, формат, время выхода.

ТОП-5 ПОСТОВ

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                    |                                                 |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|-------------------------------------------------|
| <div><div>№1</div><div>21.09 · 09:05</div><div>ВИДЕО</div></div> <div><div> Гонка сперматозоидов: побеждает не самый быстрый</div><div>Принято считать, что миллионы сперматозоидов наперегонки устремляются к яйцеклетке, а...</div></div> | <div>ПРОСМ.<br/>6 170</div> <div>РЕП.<br/>24</div> | <div>РЕАКЦ.<br/>89</div> <div>ER<br/>5.9%</div> |
| <div><div>№2</div><div>26.09 · 20:42</div><div>ФОТО</div></div> <div><div> Как печень постепенно меняется при хроническом</div><div>повреждении Печень умеет восстанавливаться, но её возможности не безграничны. Если...</div></div>       | <div>ПРОСМ.<br/>6 043</div> <div>РЕП.<br/>24</div> | <div>РЕАКЦ.<br/>42</div> <div>ER<br/>5.8%</div> |
| <div><div>№3</div><div>10.09 · 17:24</div><div>ВИДЕО</div></div> <div><div> В человеческом мозге 86 миллиардов нервных</div><div>волокон? Не совсем Около 86 миллиардов — это примерное количество нейронов, а не нервных...</div></div>    | <div>ПРОСМ.<br/>6 007</div> <div>РЕП.<br/>25</div> | <div>РЕАКЦ.<br/>66</div> <div>ER<br/>5.7%</div> |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <div><div>№4</div><div>24.09 · 15:42</div><div>ВИДЕО</div></div> <div><div> Ишемический инсульт: когда мозгу перекрывают кровоснабжение Клеткам мозга постоянно нужны кислород и глюкоза, которые доставляет кровь...</div></div> | <div><div>ПРОСМ.</div><div>5 852</div><div>РЕП.</div><div>36</div></div> <div><div>РЕАКЦ.</div><div>65</div><div>ER</div><div>5.6%</div></div> |
| <div><div>№5</div><div>11.09 · 09:03</div><div>ВИДЕО</div></div> <div><div> Пломба, а затем коронка: зачем зуб восстанавливают дважды? На самом деле эти процедуры решают разные задачи. Пломбировочным материалом...</div></div> | <div><div>ПРОСМ.</div><div>5 850</div><div>РЕП.</div><div>31</div></div> <div><div>РЕАКЦ.</div><div>42</div><div>ER</div><div>5.6%</div></div> |

|

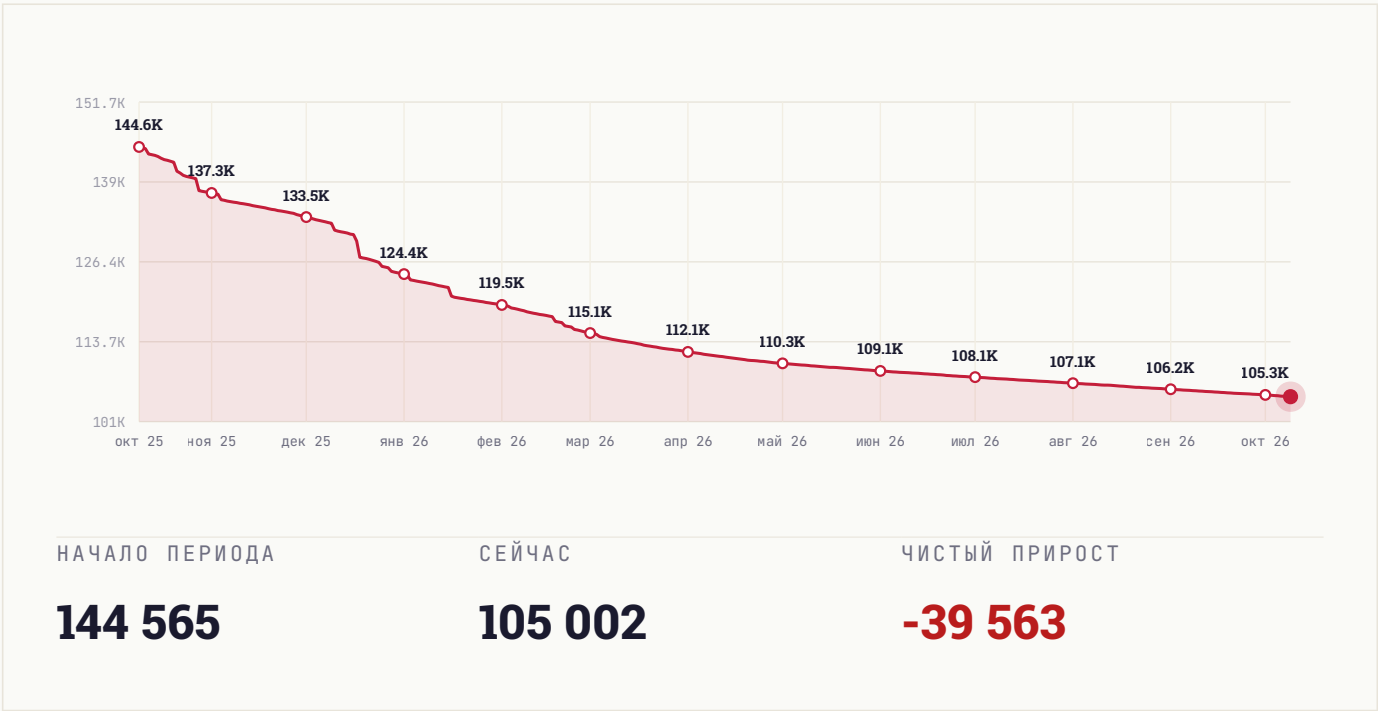
СЛАБЕЕ ОСТАЛЬНЫХ 3

|                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <div><div>↓</div><div>05.10 · 21:31</div><div>ВИДЕО</div></div> <div><div>Цифровая тревожность «Цифровой» мир уже давно вносит свои коррективы в наше психологическое состояние. Кто-то говорит, что перестал...</div></div>     | <div><div>ПРОСМ.</div><div>3 133</div><div>РЕП.</div><div>10</div></div> <div><div>РЕАКЦ.</div><div>19</div><div>ER</div><div>3.0%</div></div> |
| <div><div>↓</div><div>06.10 · 16:16</div><div>ФОТО</div></div> <div><div>Давление может быть высоким — и вы этого не почувствуете Головная боль — вовсе не обязательный признак гипертонии. У большинства людей...</div></div>   | <div><div>ПРОСМ.</div><div>3 088</div><div>РЕП.</div><div>10</div></div> <div><div>РЕАКЦ.</div><div>26</div><div>ER</div><div>2.9%</div></div> |
| <div><div>↓</div><div>06.10 · 13:03</div><div>ТЕКСТ</div></div> <div><div>Здравствуйте, для рекламы (медицинский лабиринт): Представьте операцию без анестезии. Не в фильме. Не в Средневековье «где-то там». А в...</div></div> | <div><div>ПРОСМ.</div><div>2 835</div><div>РЕП.</div><div>3</div></div> <div><div>РЕАКЦ.</div><div>8</div><div>ER</div><div>2.7%</div></div>   |

РАЗДЕЛ 03 · ДИНАМИКА ПОДПИСЧИКОВ

# Как канал рос за год

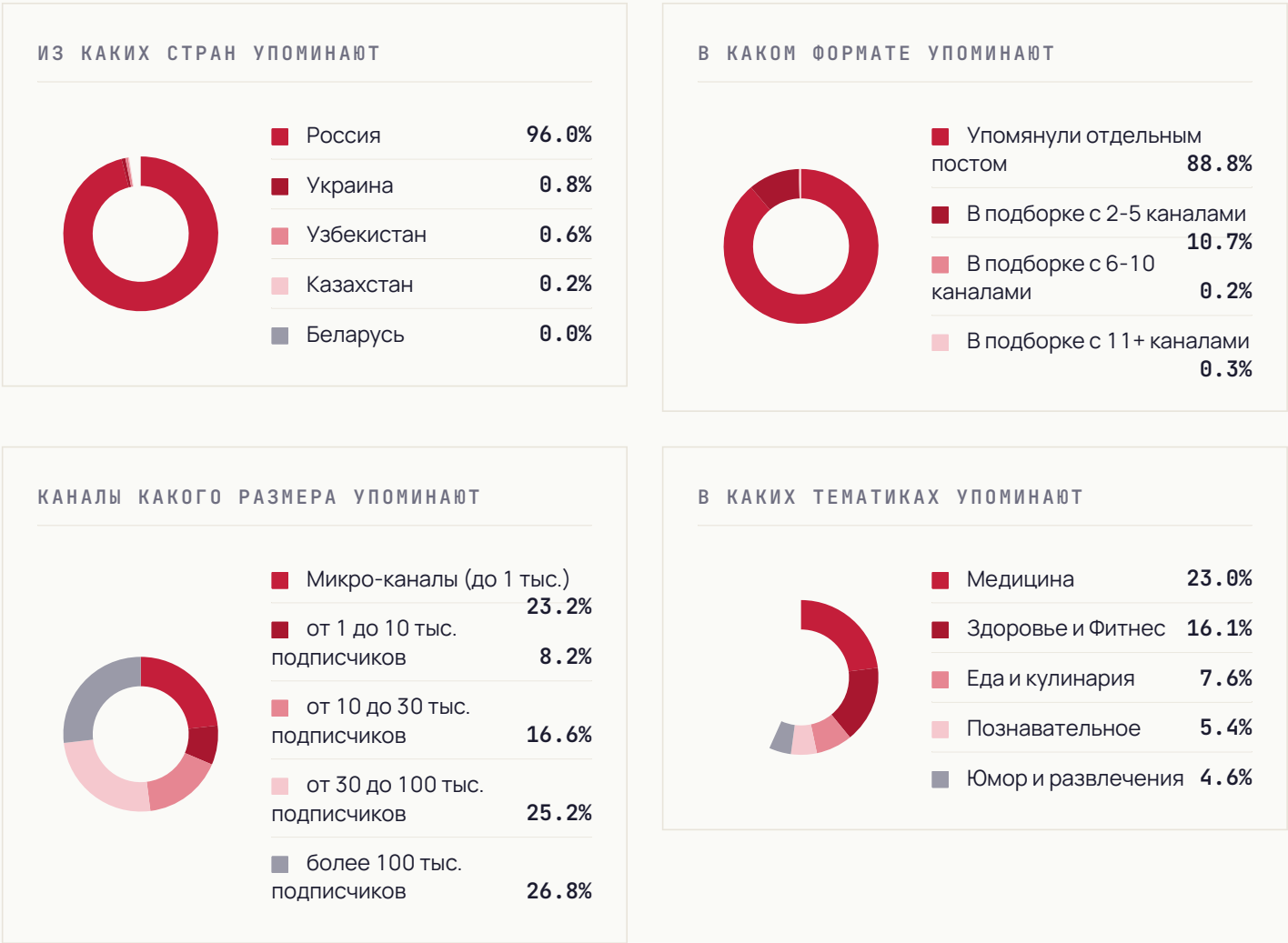
График роста подписчиков за год. На ключевых месяцах подписано точное число подписчиков. Видно, в какие месяцы канал прибавлял, а в какие подписчики уходили.



РАЗДЕЛ 04 · ЦИТИРУЕМОСТЬ

# Кто и как упоминает канал

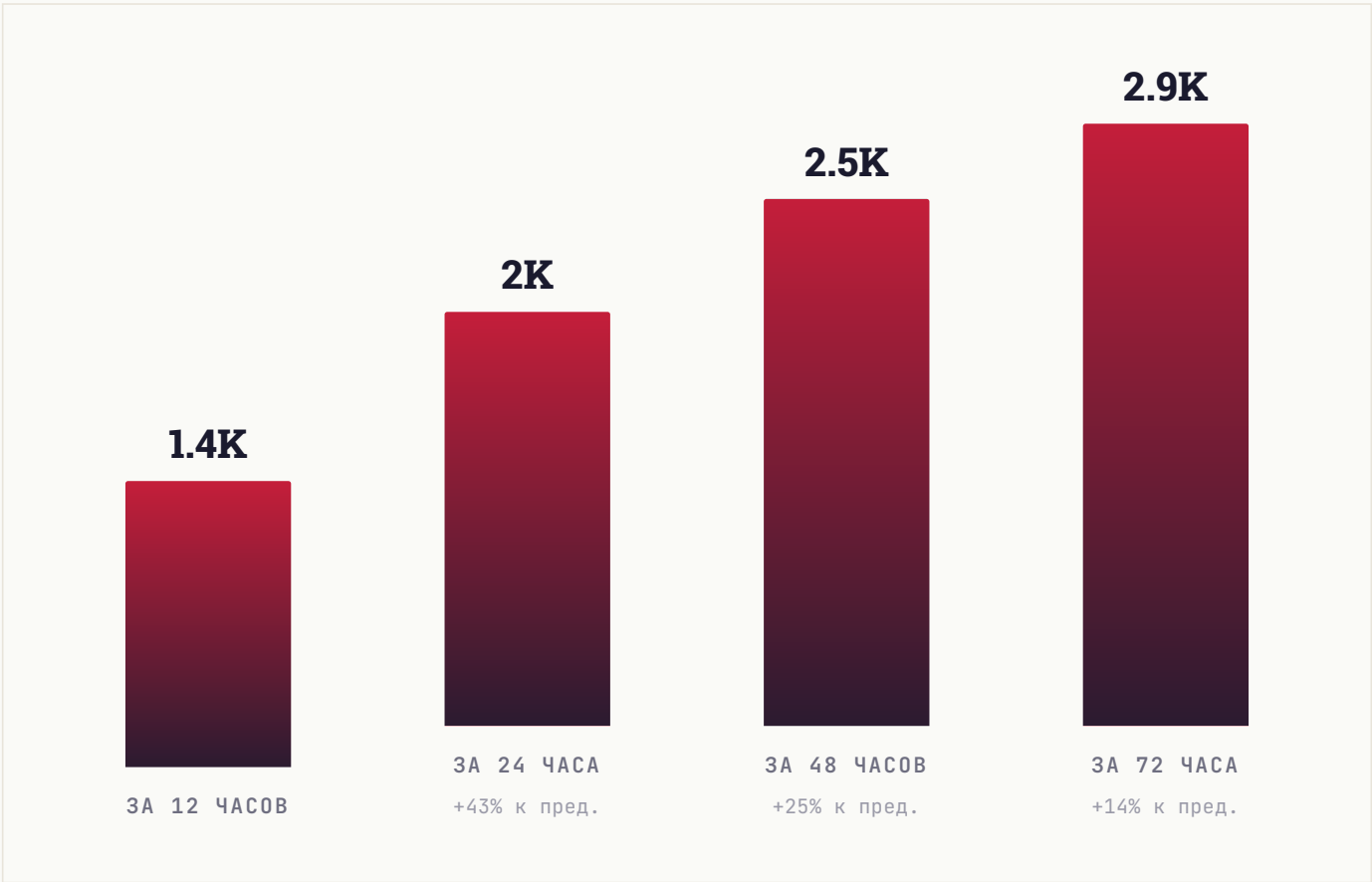
Индекс цитирования **1 153** — рейтинг популярности канала на основе упоминаний. Учитывает не только их количество, но и вес упоминающих: пост от канала на 100 тыс. подписчиков «весит» больше, чем от канала на 1 тыс. За всё время канал упоминали **1 249** разных каналов.



— 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 · СРАВНЕНИЕ С НИШЕЙ

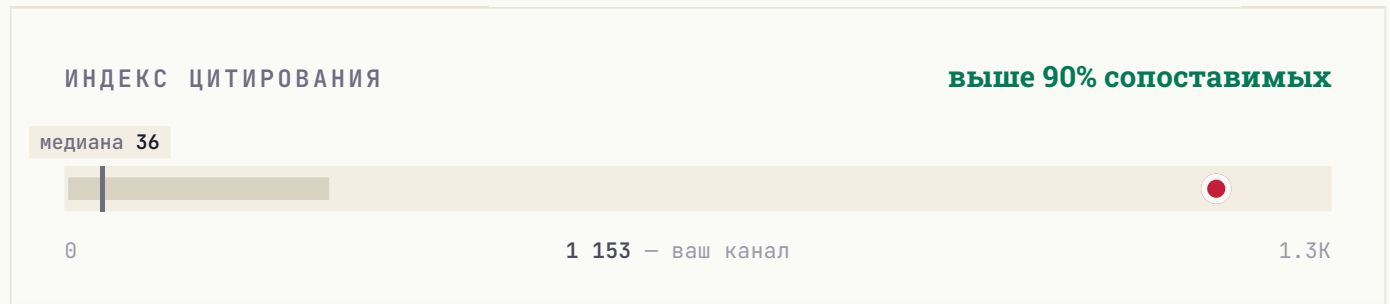
# Где канал в своей лиге

Сравниваем с каналами вашего размера: **101 канал** категории «**Медицина**» от 35 тыс. до 315 тыс. подписчиков. Серая полоса — диапазон, куда попадают 80% каналов группы. Чёрная вертикаль — середина. Красная точка — ваш канал.

#21/101

ПОЗИЦИЯ В НИШЕ  
Место 21 из 101 каналов сопоставимого размера





Канал обгоняет большинство сопоставимых сразу по нескольким показателям:  
**подписчики и индекс цитирования.**

— РАЗДЕЛ 07 · 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 суббота

В этот день и в 23:00 MSK аудитория наиболее активна.

ЭФФЕКТ

**Лучшее окно  
для важного  
поста**

02

## ER ниже бенчмарка ниши — пересмотреть форматы

Текущий ER 4.29% против нормы 5.5%. Стоит протестировать опросы и интерактивные форматы.

ЭФФЕКТ

**+1.2пп 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

**объём под  
задачу**

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 мы сделали за несколько минут на основе публичных данных. Если хочется идти дальше, запустите рекламу через нас и закройте план роста за месяц.

---

|    |                                             |                                                                                             |
|----|---------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|
| 01 | <b>Запустить<br/>рекламу в<br/>Telegram</b> | <a href="https://panel.promptpress.com/register">https://panel.promptpress.com/register</a> |
|----|---------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|

---

|    |                               |                                                                         |
|----|-------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|
| 02 | <b>Связаться с менеджером</b> | <a href="https://t.me/PromptPress_manager">t.me/PromptPress_manager</a> |
|----|-------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|

---