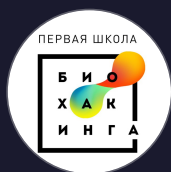


ПУБЛИЧНЫЙ ОТЧЁТ PROMTPRESS

Аудит канала Первая Школа Биохакинга | Здоровье



@pervayashkola

Курсы от врачей о здоровье, красоте и активном долголетии.

Страница в реестре: <https://rkn.link/Atj>

ПОДПИСЧИКИ	ОХВАТ ПОСТА (ERR)	ОХВАТ/ПОСТ
23 928	2.0%	236
21.09.2026 ⁻¹¹⁴ за месяц	за сутки ^{0.7%}	рекл. охват ¹⁷⁰ /24ч
HTTPS: // PROMTPRESS.COM/AUDIT/PERVAYASHKOLA		

— 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 «Познавательное»
- 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 23 928 —	👁️ охват поста 0.99% ср. % подписчиков видят один пост	👁️ просмотры/пост 236 медиана 222 · 29 дней	📅 постов/нед. 47.7 за период
📈 тренд 7д -6.9% vs предыдущая неделя	💖 реакц./пост 2.2 всего 436 реакц., 316 реп., 38 комм.	📄 длина поста 755 зн. медиана 930 · 29 дней	★ постов в анализе 199 29 дней
📈 рекл. охват 170 среднее за 24ч	💖 отток / месяц -114 за последний месяц	📄 цитируемость 12 индекс цитирования · 29 каналов упомянули за всё время	📅 возраст канала 6 лет 11 месяцев создан 13.10.2019

AI-РЕЗЮМЕ РЕДАКТОРА

Канал «Первая Школа Биохакинга | Здоровье» — 23 928 подписчиков. Каждый пост в среднем смотрит 236 человек (1% от подписчиков), охват невысокий — стоит расширять аудиторию. Публикует 48 постов в неделю (~7 в день) — активный режим публикаций. За неделю 7–13 сентября охваты просели на -6.9% к неделе 31 августа – 6 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 199 постам за 29 дней.
- 02 Доминирующий формат — Фото (157/199 постов).
- 03 Средняя длина поста — 755 знаков (медиана 930).
- 04 Пик активности аудитории — понедельник, 18:00 MSK.
- 05 Самые сильные посты собирают в 7 раз больше просмотров, чем самые слабые (1K в среднем у топа vs 143 у худших) — среди 199 постов за 29 дней. Стоит разобрать что общего у топа — тема, формат, время выхода.

ТОП-5 ПОСТОВ

№107.09 · 10:27ФОТО В учебных чатах Витаминамании море полезной информации от нутрициолога Татьяны Смольяниновой 🙏 И чаты останутся навсегда 🤔 Скорее...	ПРОСМ. 1 330 РЕП. 3	РЕАКЦ. 1 ER 5.6%
№224.08 · 15:45ФОТО 🔥 Мы начинаем! Заходите на бесплатный урок! 🟢Тема: "Витамины: где польза, а где хайп" 🟢Спикер: к.м.н. врач-терапевт Ирина...	ПРОСМ. 1 255 РЕП. 2	РЕАКЦ. 2 ER 5.2%
№323.08 · 15:25ФОТО 💖 Уколы для похудения: худей не одна! На днях стартовал марафон сопровождения на уколах для похудения, но присоединиться ещё можно -...	ПРОСМ. 425 РЕП. 4	РЕАКЦ. 4 ER 1.8%

№431.08 · 15:45 ФОТО Прямой эфир «Самые здоровые новости» в 19:00 мск Приходите: обсудим последние события в мире и медицине Ссылка: ...	ПРОСМ. 371 РЕП. —	РЕАКЦ. 2 ER 1.6%
№530.08 · 15:05 ФОТО Дайджест постов нутрициолога Татьяны Смоляниновой https://max.ru/c/-70943106176391/AaBS4UC8fTM https://t.me/TanyaSmolianinova/21001	ПРОСМ. 342 РЕП. 3	РЕАКЦ. 8 ER 1.4%

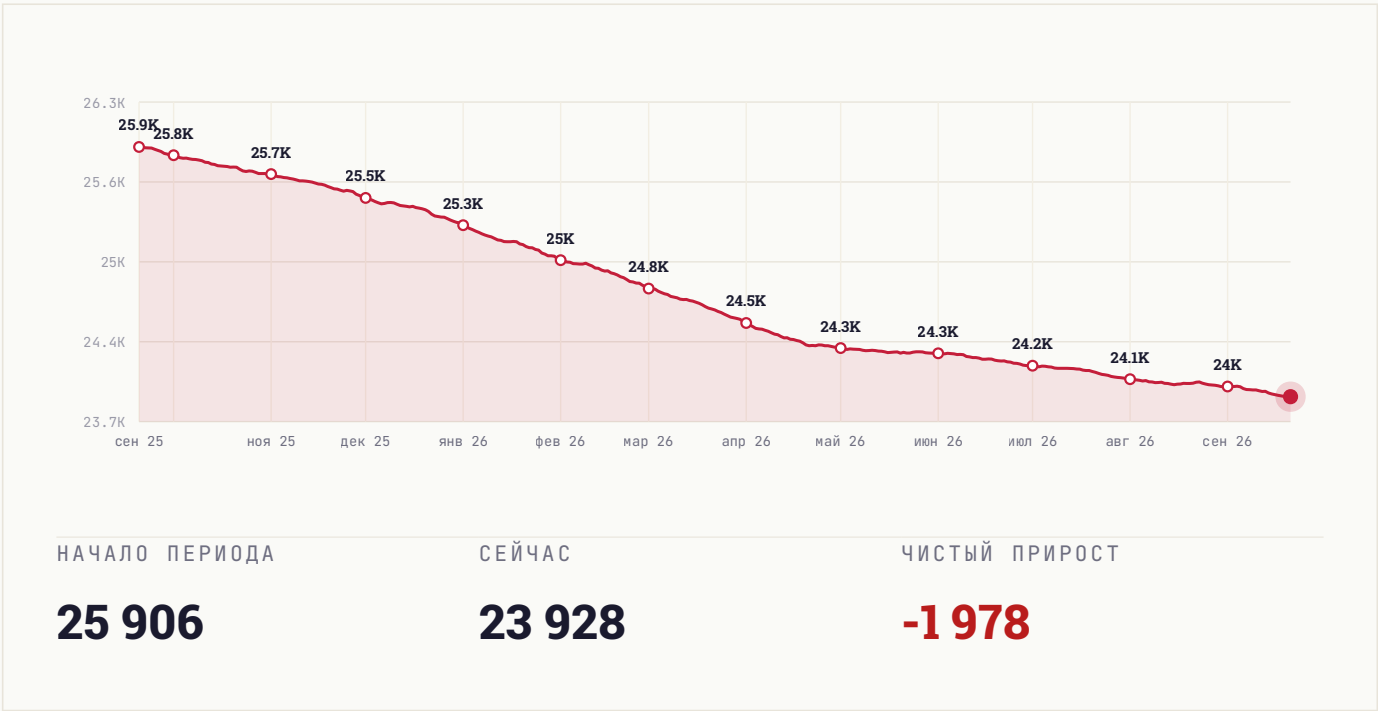
СЛАБЕЕ ОСТАЛЬНЫХ 3

↓ 11.09 · 11:25 ФОТО Витаминомания: пускаем опоздавших Сухая кожа, усталость, выпадение волос и частые простуды? А, еще и проснуться сложно? Пока...	ПРОСМ. 143 РЕП. 1	РЕАКЦ. 1 ER 0.6%
↓ 11.09 · 11:52 ФОТО Гайд про глутамин: антистресс и здоровый ЖКТ Заберите в копилочку подробный гайд про глутамин! Глутамин укрепляет кишечник...	ПРОСМ. 143 РЕП. 2	РЕАКЦ. 1 ER 0.6%
↓ 16.09 · 11:31 ФОТО Цистит: великий и ужасный. Почему нельзя игнорировать Цистит знаком очень многим женщинам. Жжение, частые позывы в туалет, боль...	ПРОСМ. 143 РЕП. 1	РЕАКЦ. 2 ER 0.6%

РАЗДЕЛ 03 · ДИНАМИКА ПОДПИСЧИКОВ

Как канал рос за год

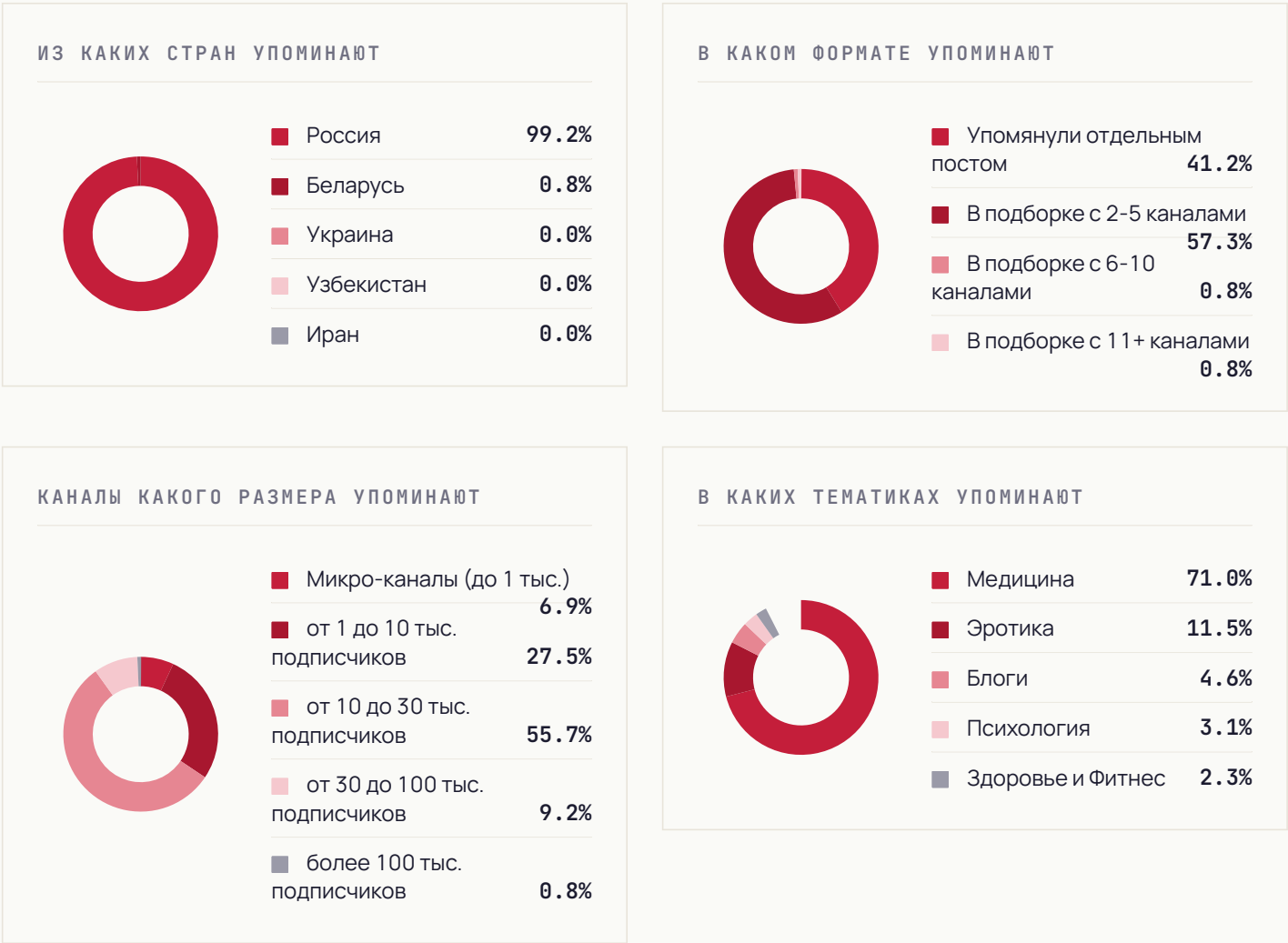
График роста подписчиков за год. На ключевых месяцах подписано точное число подписчиков. Видно, в какие месяцы канал прибавлял, а в какие подписчики уходили.



РАЗДЕЛ 04 · ЦИТИРУЕМОСТЬ

Кто и как упоминает канал

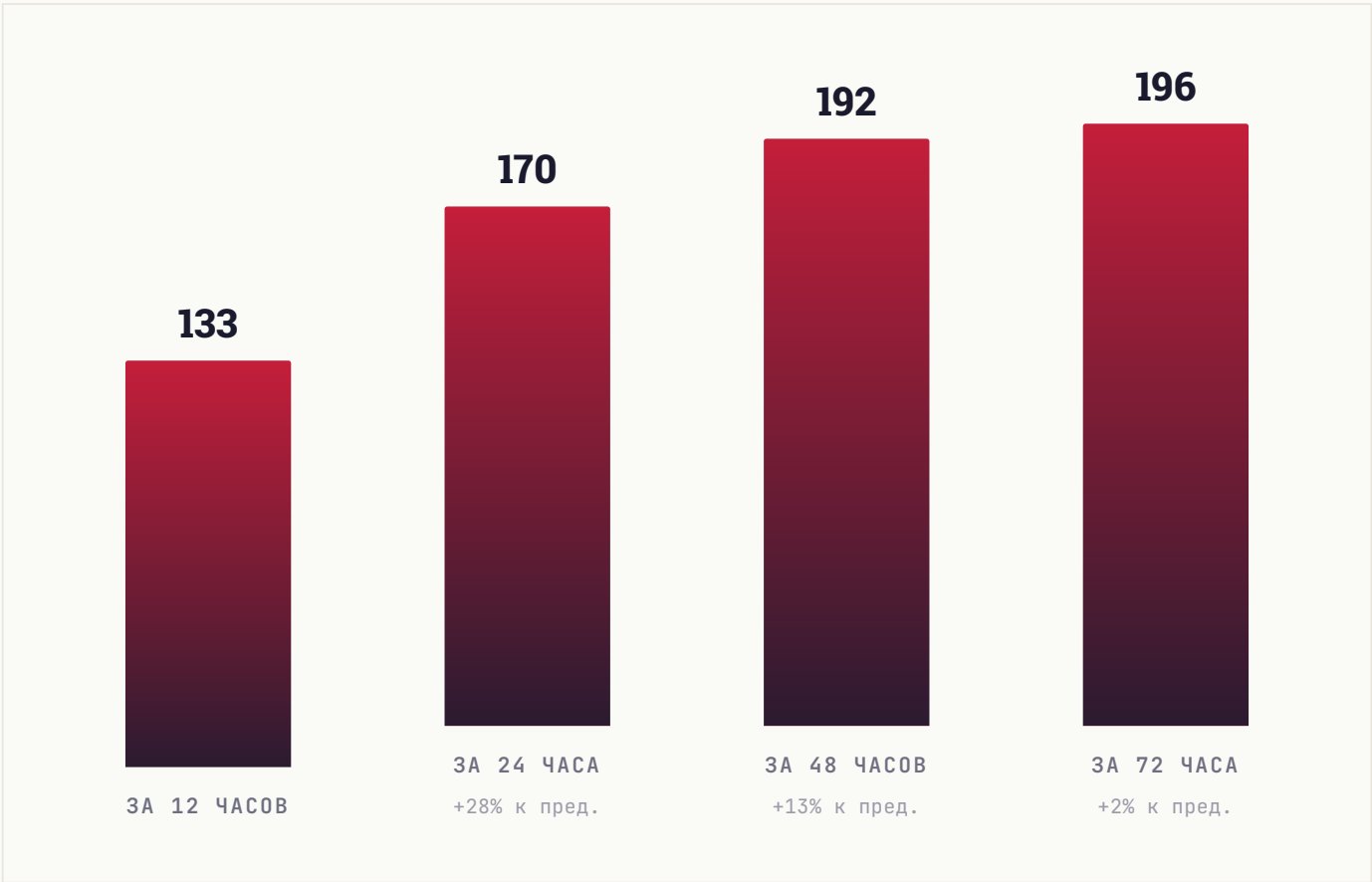
Индекс цитирования **12** — рейтинг популярности канала на основе упоминаний. Учитывает не только их количество, но и вес упоминающих: пост от канала на 100 тыс. подписчиков «весит» больше, чем от канала на 1 тыс. За всё время канал упоминали **29** разных каналов.



— 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

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

КАНАЛ	ПОДПИСЧИКИ
дп Доктор Павлов	77.3K
зв Здравомыслие в еде	31.5K
иб Ирина Баранова 🇷🇺 Врач anti-age	31.4K
пш Первая Школа Биохакинга Здоровье вы	23.9K
б Библиотека АИТ	19.6K
ас Алоха с Татьяной Смольяниновой	16K
иб Ирина Баранова Здоровье	14.1K
вн Высшее нутрициологическое	12.3K
ан АНКЗ 🍀	9.5K
гу Гинеколог Угрюмова Л.Ю. @gynecolog_ugrymova	6.2K

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ ВЫВОД

Канал в середине подборки (4-е место из 10). 3 канала крупнее, 6 — мельче. Хорошие варианты для взаимного размена постов в обе стороны: **наверх — чтобы вырасти, вниз — чтобы помочь меньшим коллегам.**

— 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 **11**, а канал за это время прибавил **43** подписчиков из всех источников.

период	упоминаний	каналов	прирост за месяц
Март 2026	0	0	1
Февраль 2026	1	1	8
Январь 2026	2	1	3
Декабрь 2025	2	1	15
Ноябрь 2025	4	2	8
Октябрь 2025	2	1	8

всего упоминаний	месяцев в данных	привлекли подписчиков
11	6	43

— РАЗДЕЛ 08 · СРАВНЕНИЕ С НИШЕЙ

Где канал в своей лиге

Сравниваем с каналами вашего размера: **31 канал** категории

«Познавательное» от 2 тыс. до 239 тыс. подписчиков. Серая полоса — диапазон, куда попадают 80% каналов группы. Чёрная вертикаль — середина. Красная точка — ваш канал.

#16 /31

ПОЗИЦИЯ В НИШЕ

Место 16 из 31 каналов сопоставимого размера

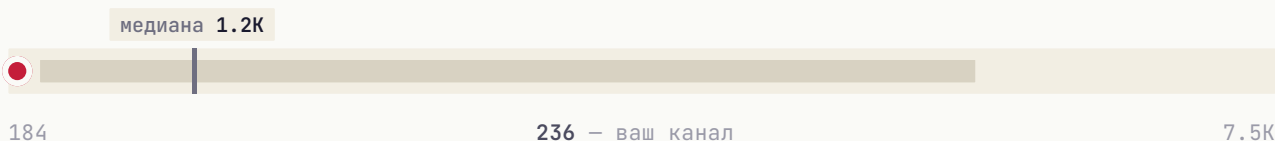
ПОДПИСЧИКИ

выше середины группы



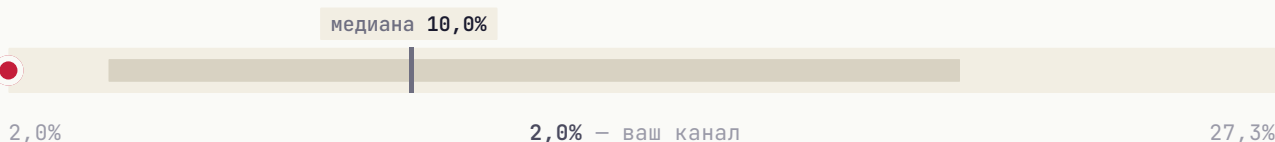
СРЕДНИЙ ОХВАТ / ПОСТ

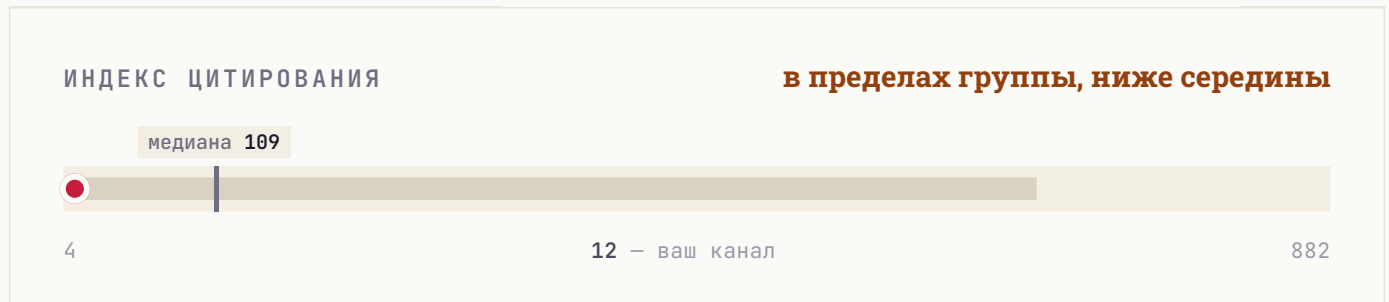
ниже своей группы



ВОВЛЕЧЁННОСТЬ (ER)

ниже своей группы





Канал обгоняет большинство сопоставимых по одному показателю – **подписчики**. Это то, на чём стоит строить рост.

— 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 понедельник

В этот день и в 18:00 MSK аудитория наиболее активна.

ЭФФЕКТ

**Лучшее окно
для важного
поста**

02

ER ниже бенчмарка ниши — пересмотреть форматы

Текущий ER 0.99% против нормы 5.5%. Стоит протестировать опросы и интерактивные форматы.

ЭФФЕКТ

+4.5пп 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	Запустить рекламу в Telegram	https://panel.promptpress.com/register
----	---	---

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