

ПУБЛИЧНЫЙ ОТЧЁТ PROMTPRESS

Аудит канала

Варшава

Здорового

Человека



@warsaw366

Реклама: @tacciana_pia Чат: @warsawczat Новости Польши:
@filizankanews При полном или частичном копировании и
использовании материалов Варшава 36.6 ссылка на источник
обязательна

ПОДПИСЧИКИ	ОХВАТ ПОСТА (ERR)	ОХВАТ/ПОСТ
9 436 01.10.2026 -84 за месяц	50.0% за сутки 23.4%	4.5K HTTPS: // PROMTPRESS.COM/AUDIT/WARSAW366 рекл. охват 2.2K/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 Конкуренты

Соседи по нише · ваше место

07 Динамика упоминаний

6 месяцев · ежемесячно

08 Сравнение с нишей

Позиция в категории «Путешествия»

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 9 436 —	👁️ ОХВАТ ПОСТА 47.8% ср. % подписчиков видят один пост	👁️ ПРОСМОТРЫ/ПОСТ 4.5K медиана 4.4K · 14 дней	📅 ПОСТОВ/НЕД. 2.8 за период
💖 РЕАКЦ./ПОСТ 38.7 всего 232 реакц., 239 реп., 19 комм.	📄 ДЛИНА ПОСТА 381 зн. медиана 408 · 14 дней	⭐ ПОСТОВ В АНАЛИЗЕ 6 14 дней	📈 РЕКЛ. ОХВАТ 2.2K среднее за 24ч
💖 ОТТОК / МЕСЯЦ -84 за последний месяц	📄 ЦИТИРУЕМОСТЬ 20 индекс цитирования · 52 каналов упомянули за всё время	📅 ВОЗРАСТ КАНАЛА 4 года 9 месяцев создан 15.12.2021	

AI-РЕЗЮМЕ РЕДАКТОРА

Канал «Варшава Здорового Человека» — 9 436 подписчиков. Каждый пост в среднем смотрит 4.5K человек (48% от подписчиков), это широкий охват для канала такого размера. Публикует 3 постов в неделю (~0 в день) — редкие публикации.

— 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 6 постам за 14 дней.
- 02 Доминирующий формат — **Фото** (6/6 постов).
- 03 Средняя длина поста — **381** знаков (медиана 408).
- 04 Пик активности аудитории — **суббота, 16:00 UTC**.
- 05 Самые сильные посты собирают в **1 раз** больше просмотров, чем самые слабые (5.2K в среднем у топа vs 3.9K у худших) — среди 6 постов за 14 дней. Стоит разобрать что общего у топа — тема, формат, время выхода.

| ТОП-5 ПОСТОВ

№1 05.09 · 16:07 ФОТО Сегодня-завтра последние дни Гастро Мяста в центре Варшавы возле Дворца Культуры PKiN. Рестораны и кафе со всей Польши привезли свои...	ПРОСМ. 6 001 РЕП. 35	РЕАКЦ. 18 ER 63.6%
№2 05.09 · 13:11 ФОТО Кофейня-цукерня Dose возле Броваров, в которую можно вытащить ребенка (или взрослого) вместо мультиков целый день. Есть разные пирожные в...	ПРОСМ. 5 035 РЕП. 56	РЕАКЦ. 38 ER 53.4%
№3 04.09 · 13:58 ФОТО Помните был такой Ritter Sport с нормальным составом, 55% какао и при этом молочный. В какой-то момент его просто перестали делать...	ПРОСМ. 4 466 РЕП. 30	РЕАКЦ. 55 ER 47.3%

№4 14.09 · 16:50 ФОТО Вы когда-нибудь видели Жабку с рейтингом 4.9, нормальной рожковой кофемашиной, столиками, розетками и беспроводными зарядками? На Pańska...	ПРОСМ. 4 325 РЕП. 60	РЕАКЦ. 56 ER 45.8%
№5 15.09 · 11:02 ФОТО «Иностранец» — стендап про иностранцев, для иностранцев, в стране, где иностранец — это национальность. Снова неполиткорректно, дерзко и...	ПРОСМ. 4 144 РЕП. 15	РЕАКЦ. 48 ER 43.9%

|

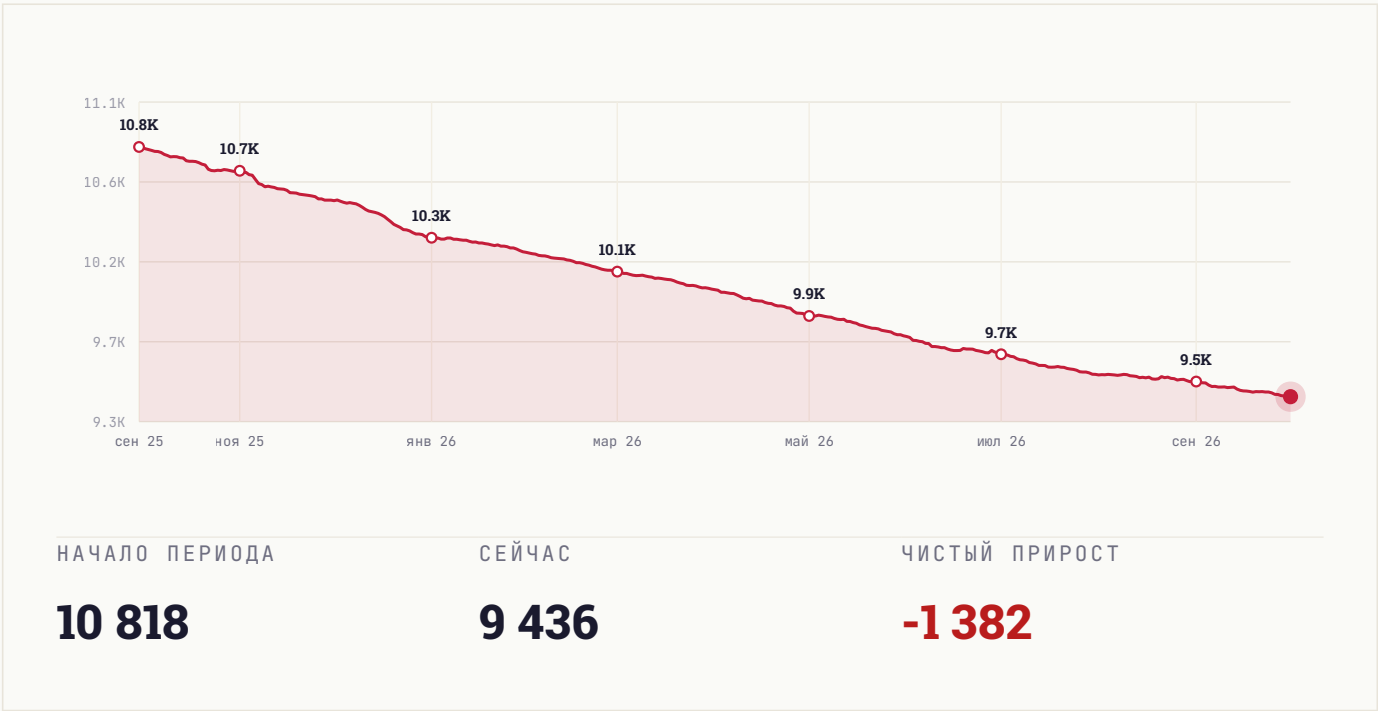
СЛАБЕЕ ОСТАЛЬНЫХ 3

↓ 14.09 · 16:50 ФОТО Вы когда-нибудь видели Жабку с рейтингом 4.9, нормальной рожковой кофемашиной, столиками, розетками и беспроводными зарядками? На Pańska...	ПРОСМ. 4 325 РЕП. 60	РЕАКЦ. 56 ER 45.8%
↓ 15.09 · 11:02 ФОТО «Иностранец» — стендап про иностранцев, для иностранцев, в стране, где иностранец — это национальность. Снова неполиткорректно, дерзко и...	ПРОСМ. 4 144 РЕП. 15	РЕАКЦ. 48 ER 43.9%
↓ 19.09 · 08:01 ФОТО У Фабрики Норблина 5 день рождения Сегодня 19 сентября • 12:00-16:00 развлечения для детей вместе со Smart Kids. • В 20:00 праздничный...	ПРОСМ. 3 091 РЕП. 43	РЕАКЦ. 17 ER 32.8%

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

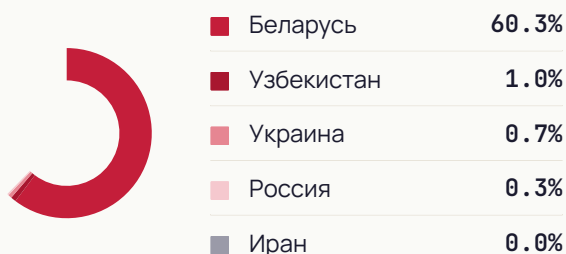
Индекс цитирования **20** — рейтинг популярности канала на основе упоминаний.

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 **52** разных каналов.

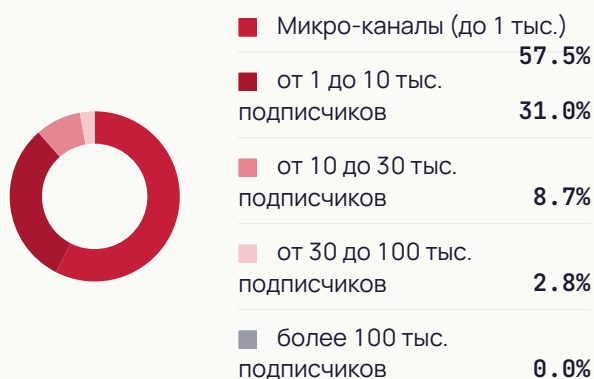
ИЗ КАКИХ СТРАН УПОМИНАЮТ



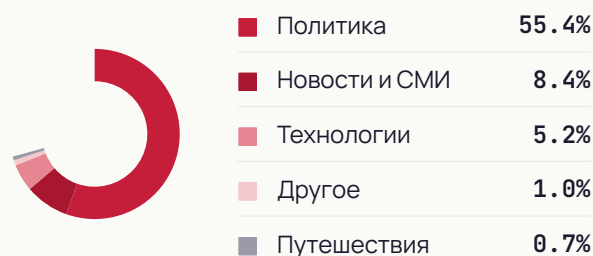
В КАКОМ ФОРМАТЕ УПОМИНАЮТ



КАНАЛЫ КАКОГО РАЗМЕРА УПОМИНАЮТ



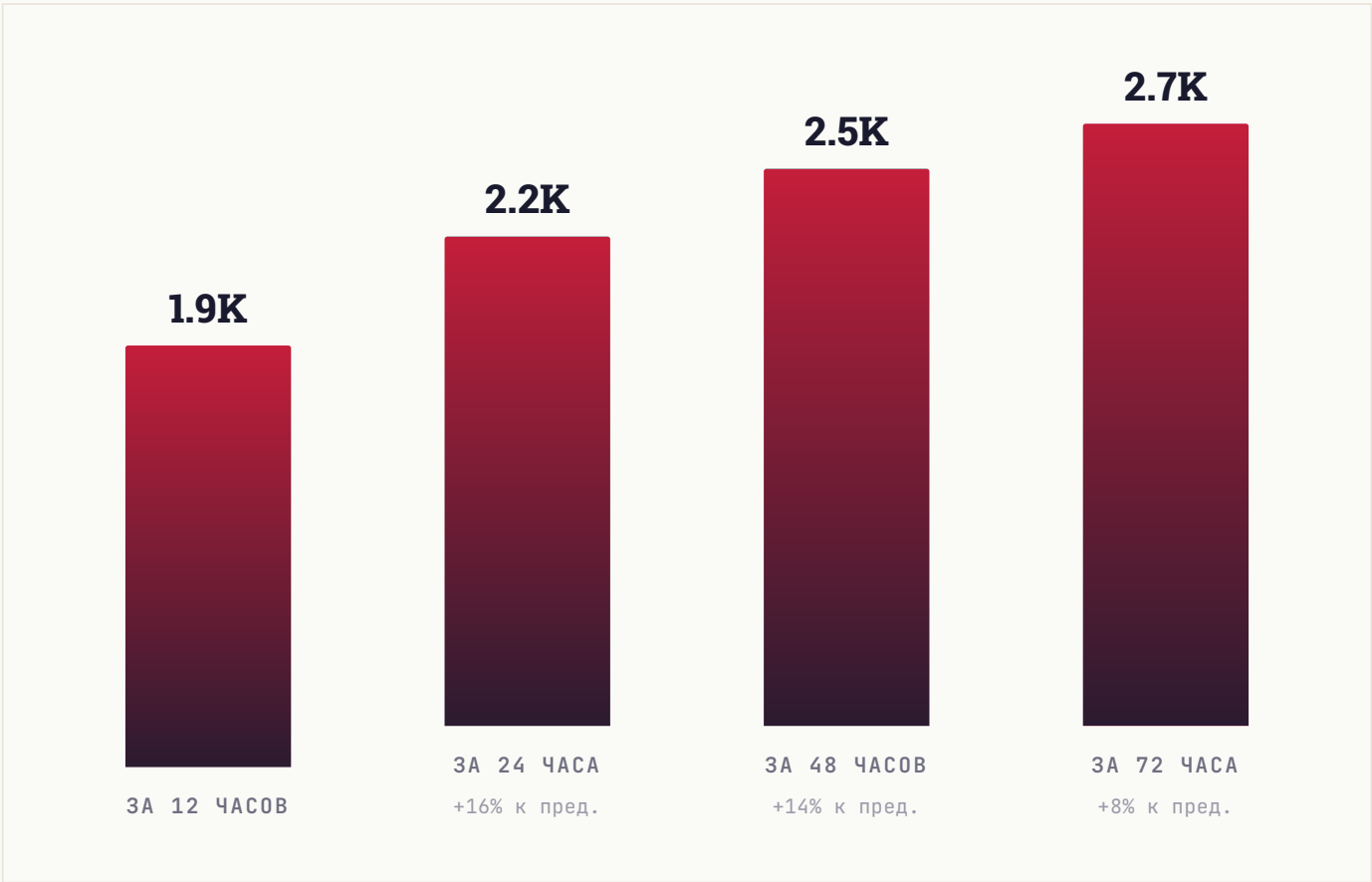
В КАКИХ ТЕМАТИКАХ УПОМИНАЮТ



— 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

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

КАНАЛ	ПОДПИСЧИКИ
ЧЗ Чай з малинавым варэннем — Беларусь Новости	28.5K
НН Наша Ніва	22.2K
ДГ dev.by: главные ИТ-новости Беларуси	21.9K
ДР Dzik Pic. Откровенно о польском	20.3K
Ф— Filiżanka — Польша Новости	15.8K
ВЗ Варшава Здорового Человека ВЫ	9.4K
КК Кулуары КУКУ	8.3K
РН Polski nie gryzie! (Польский язык не кусается!)	5.7K
НП Новая Польша	5.5K

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ ВЫВОД

Канал в середине подборки (6-е место из 9). 5 каналов крупнее, 3 — 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 **0**, а канал за это время прибавил **35** подписчиков из всех источников.

период	упоминаний	каналов	прирост за месяц
Апрель 2026	0	0	2
Март 2026	0	0	5
Февраль 2026	0	0	0
Январь 2026	0	0	15
Декабрь 2025	0	0	7
Ноябрь 2025	0	0	6

всего упоминаний	месяцев в данных	привлекли подписчиков
0	6	35

— РАЗДЕЛ 08 · СРАВНЕНИЕ С НИШЕЙ

Где канал в своей лиге

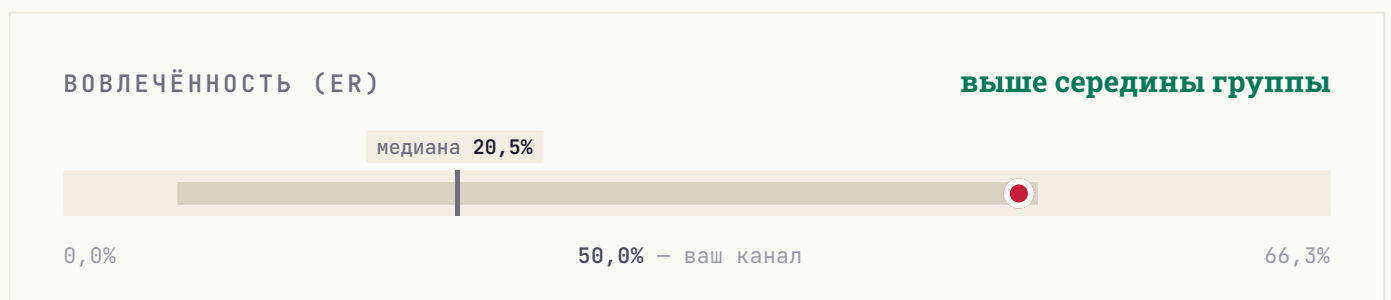
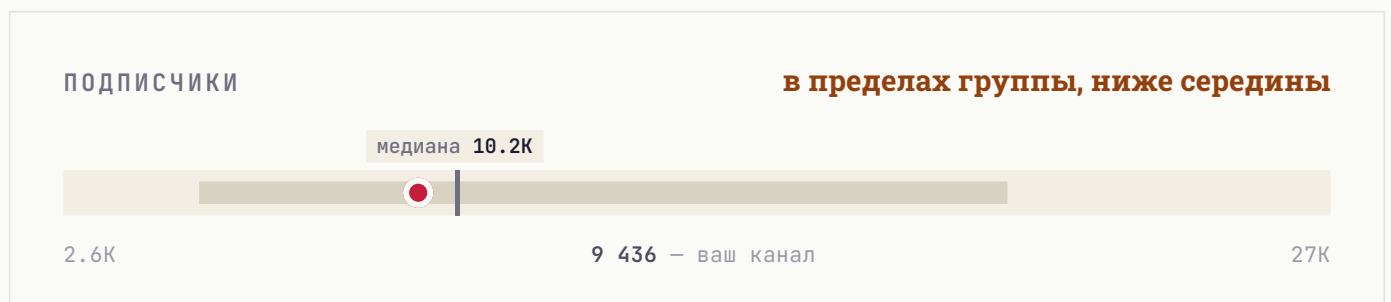
Сравниваем с каналами вашего размера: **255 каналов** категории «Путешествия» от 3 тыс. до 28 тыс. подписчиков. Серая полоса — диапазон, куда попадают 80% каналов группы. Чёрная вертикаль — середина. Красная точка — ваш канал.

#140

/255

ПОЗИЦИЯ В НИШЕ

Место 140 из 255 каналов сопоставимого размера





Канал обгоняет большинство сопоставимых сразу по нескольким показателям:

средний охват / пост, вовлечённость и индекс цитирования.

— 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

Увеличить частоту публикаций

Сейчас 2.8 постов/нед. У активных каналов норма 7-10. Регулярность — главный фактор удержания аудитории.

ЭФФЕКТ

**Регулярность
важнее
объёма**

02

Главный пост недели — в суббота

В этот день и в 16:00 UTC аудитория наиболее активна.

ЭФФЕКТ

**Лучшее окно
для важного
поста**

03

Увеличить долю видео-постов

Видео в Telegram удерживает аудиторию дольше и лучше воспринимается алгоритмом. Рекомендуем доводить долю до 15-25%.

ЭФФЕКТ

**Видео лучше
удерживает
аудиторию**

04

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**

05

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

★ 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
----	-------------------------------	---
