

ПУБЛИЧНЫЙ ОТЧЁТ PROMTPRESS

Аудит канала Daily Reminder



@justakindreminder

Ваш любимый канал о здоровье, развитии и качестве жизни.
Реклама: @nodemark PR и коллаборации: @abalandina PKN:
<https://tinyurl.com/373nt6jk>

ПОДПИСЧИКИ

36 830

-4069 за месяц

ОХВАТ ПОСТА (ERR)

17.0%

за сутки **8.5%**

ОХВАТ/ПОСТ

5.6K

рекл. охват **3.1K/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 «Психология»

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 36 830 —	👁️ ОХВАТ ПОСТА 15.18% ср. % подписчиков видят один пост	👁️ ПРОСМОТРЫ/ПОСТ 5.6K медиана 5.8K · 29 дней	📅 ПОСТОВ/НЕД. 12.4 за период
📈 ТРЕНД 7Д -2.0% vs предыдущая неделя	💖 РЕАКЦ./ПОСТ 84.6 всего 4 485 реакц., 4 591 реп., 126 комм.	📄 ДЛИНА ПОСТА 787 зн. медиана 929 · 29 дней	☆ ПОСТОВ В АНАЛИЗЕ 53 29 дней
📈 РЕКЛ. ОХВАТ 3.1K среднее за 24ч	💖 ОТТОК / МЕСЯЦ -4069 за последний месяц	📄 ЦИТИРУЕМОСТЬ 204 индекс цитирования · 1 027 каналов упомянули за всё время	📅 ВОЗРАСТ КАНАЛА 6 лет 11 месяцев создан 02.10.2019

AI-РЕЗЮМЕ РЕДАКТОРА

Канал «Daily Reminder» — 36 830 подписчиков. Каждый пост в среднем смотрит 5.6K человек (15% от подписчиков), это средний охват — есть куда расти. Публикует 12 постов в неделю (~2 в день) — регулярный режим. За неделю 17–23 августа охваты стабильны (-2.0% к неделе 10–16 августа).

— 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 53 постам за 29 дней.
- 02 Доминирующий формат — Фото (29/53 постов).
- 03 Средняя длина поста — 787 знаков (медиана 929).
- 04 Пик активности аудитории — воскресенье, 12:00 MSK.
- 05 Самые сильные посты собирают в 2 раз больше просмотров, чем самые слабые (9К в среднем у топа vs 4.3К у худших) — среди 53 постов за 29 дней. Стоит разобрать что общего у топа — тема, формат, время выхода.

| ТОП-5 ПОСТОВ

№1 16.08 · 09:33 ФОТО Самый неожиданный (и мотивирующий) вывод из обновленных в 2026 году рекомендаций по силовым тренировкам: не так важно, как именно вы...	ПРОСМ. 11 053 РЕП. 177	РЕАКЦ. 31 ER 30.0%
№2 07.08 · 07:10 ФОТО В эту субботу, 8 августа, зовем на утреннюю пробежку и завтрак в Sage☑Приходите, даже если привыкли бегать в одиночестве. Исследования...	ПРОСМ. 8 103 РЕП. 80	РЕАКЦ. 50 ER 22.0%
№3 05.08 · 10:10 ФОТО В прошлое воскресенье мы провели Кардио Рейв × Reminder в Парке Горького — на этот раз посвятили его тому, как холод и тепло влияют на...	ПРОСМ. 7 864 РЕП. 40	РЕАКЦ. 61 ER 21.4%

№4

27.08 · 07:30

ФОТО

Сегодня стоическое упражнение про императора. Марк Аврелий тут — и реальный человек, и образ мудрого внешнего наблюдателя. Как известно из...

ПРОСМ.
7 368

РЕАКЦ.
56

РЕП.
60

ER
20.0%

№5

19.08 · 16:58

ФОТО

А если серьезно — исследования группового бега показывают: когда рядом другие люди, появляется ощущение поддержки, а вместе с ним могут...

ПРОСМ.
6 901

РЕАКЦ.
41

РЕП.
51

ER
18.7%

|

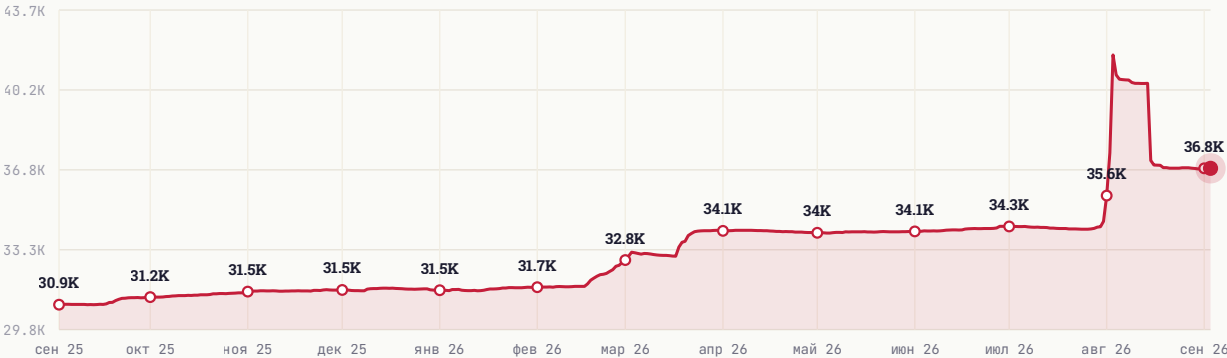
СЛАБЕЕ ОСТАЛЬНЫХ 3

↓ 28.08 · 09:47 ФОТО — Хотели бы вы дожить до 500 лет? — Нет. Слишком долго пришлось бы платить налоги. Мы продолжаем рубрику «Анкета Reminder», в которой...	ПРОСМ. 4 357 РЕАКЦ. 41 РЕП. 14 ER 11.8%
↓ 31.08 · 06:26 ТЕКСТ Где конец лета? У большинства из нас есть какой-то пространственный образ календарного года. Где вы размещаете на нем последний день...	ПРОСМ. 4 234 РЕАКЦ. 69 РЕП. 60 ER 11.5%
↓ 30.08 · 13:44 ФОТО Последний день стоической недели, которую мы проводим вместе с популяризатором стоицизма Сергеем Суховым. К этой карточке требуется...	ПРОСМ. 4 172 РЕАКЦ. 47 РЕП. 49 ER 11.3%

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.



НАЧАЛО ПЕРИОДА

30 897

СЕЙЧАС

36 830

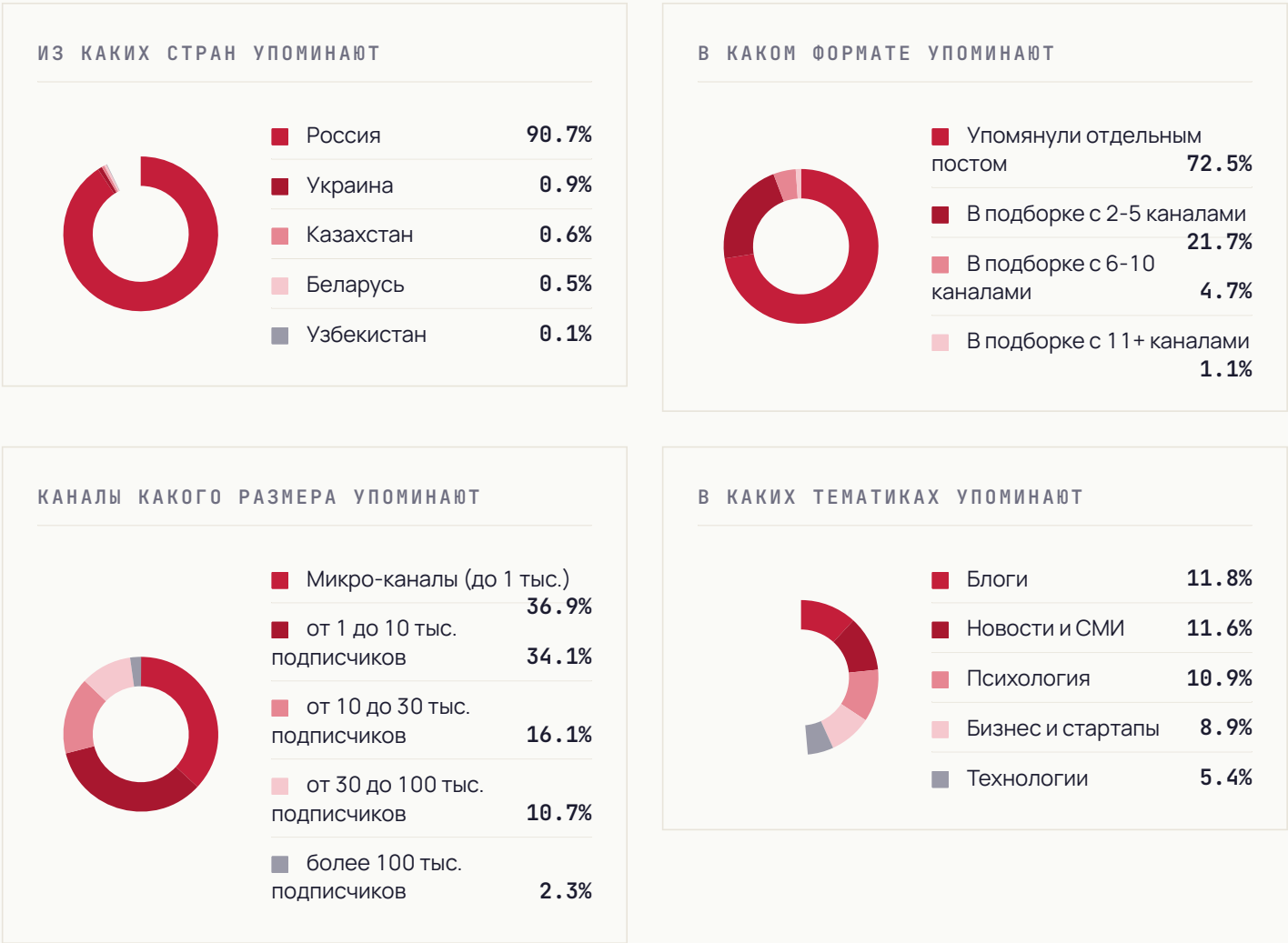
ЧИСТЫЙ ПРИРОСТ

+5 933

РАЗДЕЛ 04 · ЦИТИРУЕМОСТЬ

Кто и как упоминает канал

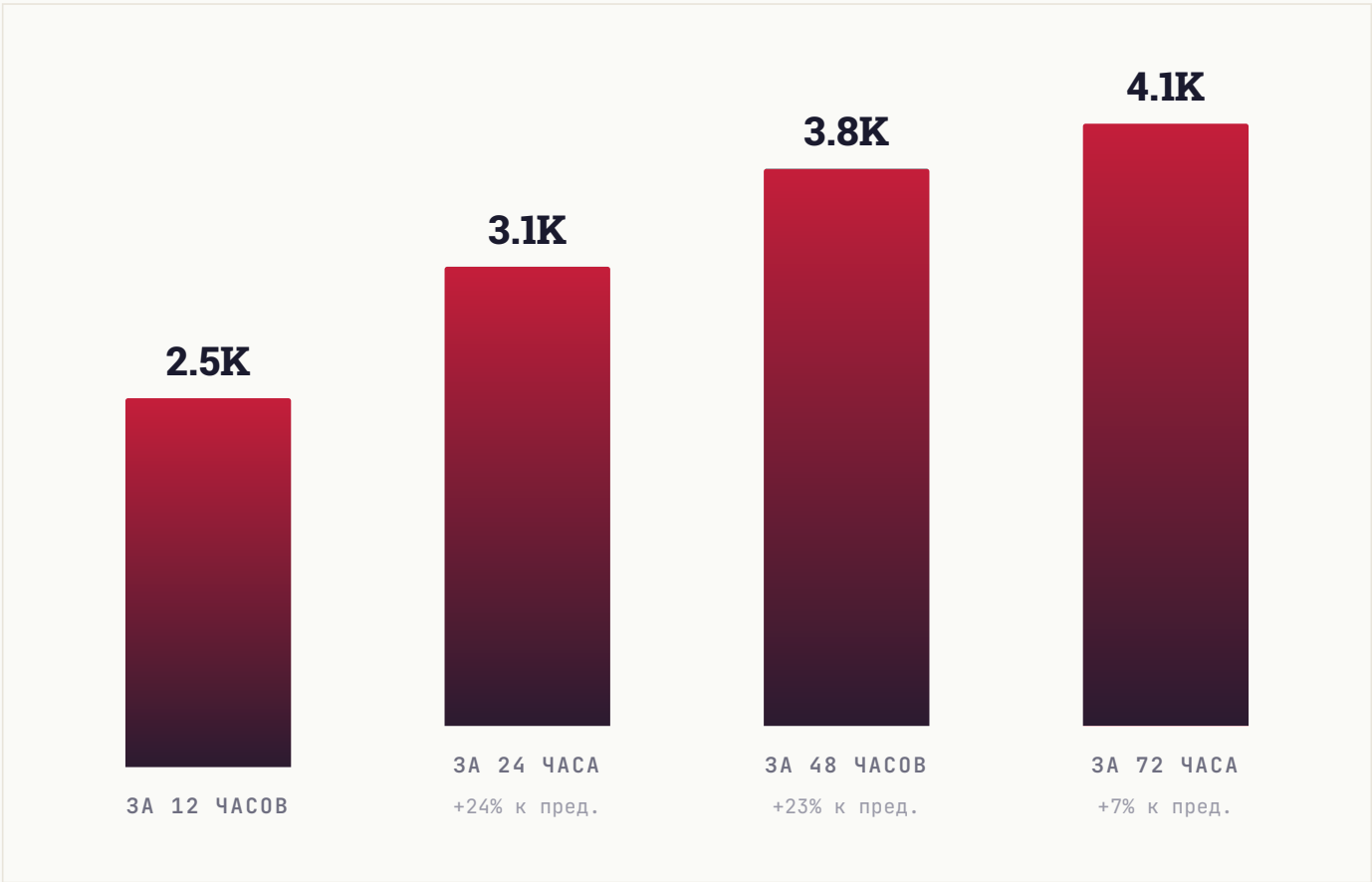
Индекс цитирования **204** — рейтинг популярности канала на основе упоминаний. Учитывает не только их количество, но и вес упоминающих: пост от канала на 100 тыс. подписчиков «весит» больше, чем от канала на 1 тыс. За всё время канал упоминали **1 027** разных каналов.



— 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

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

КАНАЛ	ПОДПИСЧИКИ
CH Соколова наизнанку	58.3K
BZ Ваня Замесин	50K
NF No Flame No Game	38.9K
DR Daily Reminder ВЫ	36.8K
KV Канал Вари Веденеевой	31.7K
DM deep mind 2.0	19.5K
PN Ponchik News Алексей Иванов	15.7K
PI Ppprompt Sexy AI Prompts & Experiments by @ponchiknews	15.2K

| СРАВНИТЕЛЬНЫЙ ВЫВОД

Канал в середине подборки (4-е место из 8). 3 канала крупнее, 4 — 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 **109**, а канал за это время прибавил **3 489** подписчиков из всех источников.

период	упоминаний	каналов	прирост за месяц
Март 2026	15	14	1 598
Февраль 2026	19	17	1 121
Январь 2026	15	15	235
Декабрь 2025	23	19	132
Ноябрь 2025	17	17	191
Октябрь 2025	20	17	212

всего упоминаний	месяцев в данных	привлекли подписчиков
109	6	3 489

РАЗДЕЛ 08 · СРАВНЕНИЕ С НИШЕЙ

Где канал в своей лиге

Взяли 100 каналов категории «Психология» (Россия). Серая полоса — диапазон, куда попадают 80% каналов группы. Чёрная вертикаль — середина. Красная точка — ваш канал.



Канал обгоняет большинство сопоставимых по одному показателю — **индекс цитирования**. 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 воскресенье

В этот день и в 12:00 MSK аудитория наиболее активна.

ЭФФЕКТ

**Лучшее окно
для важного
поста**

02

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**

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 — 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
----	-------------------------------	---
