

ПУБЛИЧНЫЙ ОТЧЁТ PROMTPRESS

Аудит канала Российское долголетие



@rossiiskoyedolgoletiyе

Социально-оздоровительный проект www.nko-aap.ru

Расписание: - Психология Пн. 10:00 – 11:00 - Фейсфитнес Ср.

10:00 – 11:00 - Здоровое питание Пт. 10:00 – 11:00 Ссылки на

занятия публикуются в...

ПОДПИСЧИКИ

6 308

-18 за месяц

ОХВАТ ПОСТА (ERR)

8.0%

за сутки **2.8%**

ОХВАТ/ПОСТ

440

рекл. охват **174/24ч**

— 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 «Мода и красота»
- 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 6 308 —	👁️ охват поста 6.98% ср. % подписчиков видят один пост	👁️ просмотры/пост 440 медиана 483 · 29 дней	📅 постов/нед. 6.3 за период
📈 тренд 7д -2.9% vs предыдущая неделя	💖 реакц./пост 4.7 всего 128 реакц., 91 реп., 40 комм.	📄 длина поста 628 зн. медиана 622 · 29 дней	★ постов в анализе 27 29 дней
📈 рекл. охват 174 среднее за 24ч	💖 отток / месяц -18 за последний месяц	📄 цитируемость 1 индекс цитирования · 20 каналов упомянули за всё время	📅 возраст канала 4 года 7 месяцев создан 02.03.2022

AI-РЕЗЮМЕ РЕДАКТОРА

Канал «Российское долголетие» — 6 308 подписчиков. Каждый пост в среднем смотрит 440 человек (7% от подписчиков), охват невысокий — стоит расширять аудиторию. Публикует 6 постов в неделю (~1 в день) — редкие публикации. За неделю 21–27 сентября охваты стабильны (-2.9% к неделе 14–20 сентября).

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 27 постам за 29 дней.
- 02 Доминирующий формат — Фото (19/27 постов).
- 03 Средняя длина поста — 628 знаков (медиана 622).
- 04 Пик активности аудитории — вторник, 16:00 MSK.
- 05 Самые сильные посты собирают в 2 раз больше просмотров, чем самые слабые (645 в среднем у топа vs 316 у худших) — среди 27 постов за 29 дней. Стоит разобрать что общего у топа — тема, формат, время выхода.

ТОП-5 ПОСТОВ

№1 15.09 · 14:09 ФОТО Насколько вы уверены в себе на самом деле? Иногда нам кажется, что с уверенностью всё в порядке. Но стоит услышать критику, совершить...	ПРОСМ. 678 РЕП. 2	РЕАКЦ. 4 ER 10.7%
№2 08.09 · 13:37 ФОТО Как вернуть больше тепла в отношения с близкими? Иногда кажется, что для этого нужны серьёзные разговоры, много времени или большие...	ПРОСМ. 630 РЕП. 3	РЕАКЦ. 6 ER 10.0%
№3 13.09 · 14:02 ФОТО «Душе не нужны ни чай, ни кофе. Душе нужен разговор, а кофе — лишь предлог». Друзья, пусть этот вечер подарит вам тёплые разговоры...	ПРОСМ. 627 РЕП. 4	РЕАКЦ. 8 ER 9.9%

№4

10.09 · 09:38

ФОТО

🥕

Можно съесть полезный продукт – и получить от него меньше пользы, чем могли бы. Почему? Всё дело в том, что некоторые питательные...

ПРОСМ.	РЕАКЦ.
610	16
РЕП.	ER
4	9.7%

№5

20.09 · 14:11

ОПРОС

(пост без подписи – опрос)

ПРОСМ.	РЕАКЦ.
538	—
РЕП.	ER
—	8.5%

СЛАБЕЕ ОСТАЛЬНЫХ 3

↓

28.09 · 10:23

ФОТО

Ассоциация активных пенсионеров приняла участие в Союзном слете граждан старшего поколения «Мы – за активное долголетие» С 23 по 25...

ПРОСМ.	РЕАКЦ.
354	5
РЕП.	ER
4	5.6%

↓

01.10 · 14:30

ФОТО

Уважаемые участники проекта «Российского Долголетия»! ⚠️ Открыт набор в ПОСЛЕДНИЙ ПОТОК мини-групп с нутрициологами! ❗ Больше наборы...

ПРОСМ.	РЕАКЦ.
305	4
РЕП.	ER
7	4.8%

↓

01.10 · 10:04

ФОТО

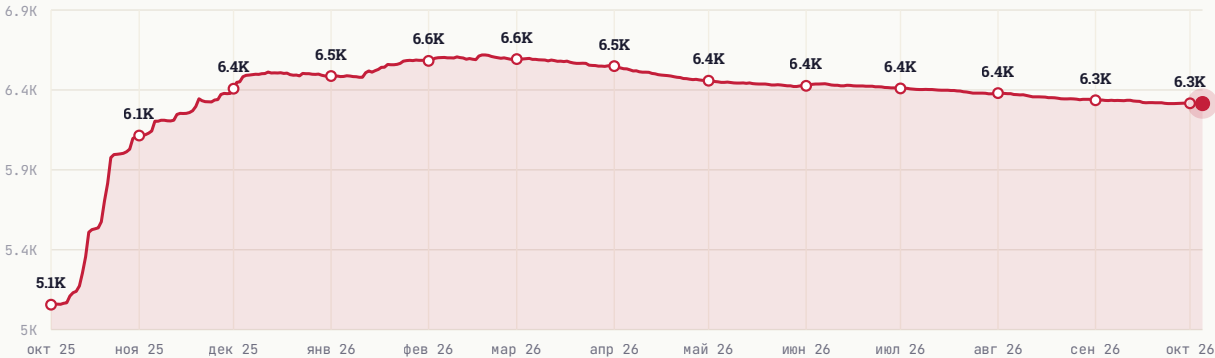
★ Дорогие наши папы, мамы, бабушки и дедушки! Мы от всей души поздравляем вас с праздником, который правильнее было бы назвать не День...

ПРОСМ.	РЕАКЦ.
290	8
РЕП.	ER
1	4.6%

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.



НАЧАЛО ПЕРИОДА

5 126

СЕЙЧАС

6 308

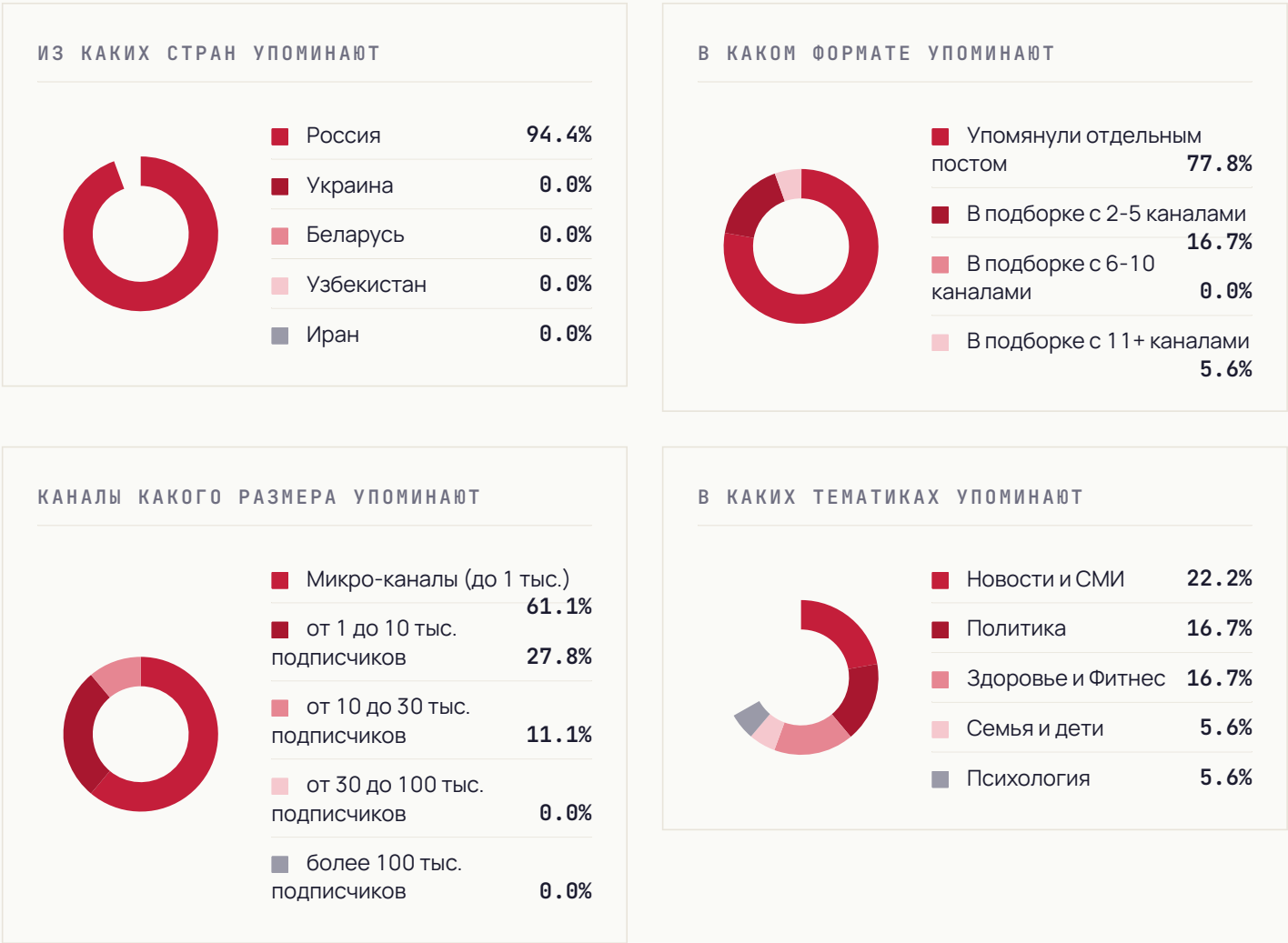
ЧИСТЫЙ ПРИРОСТ

+1 182

— РАЗДЕЛ 04 · ЦИТИРУЕМОСТЬ

Кто и как упоминает канал

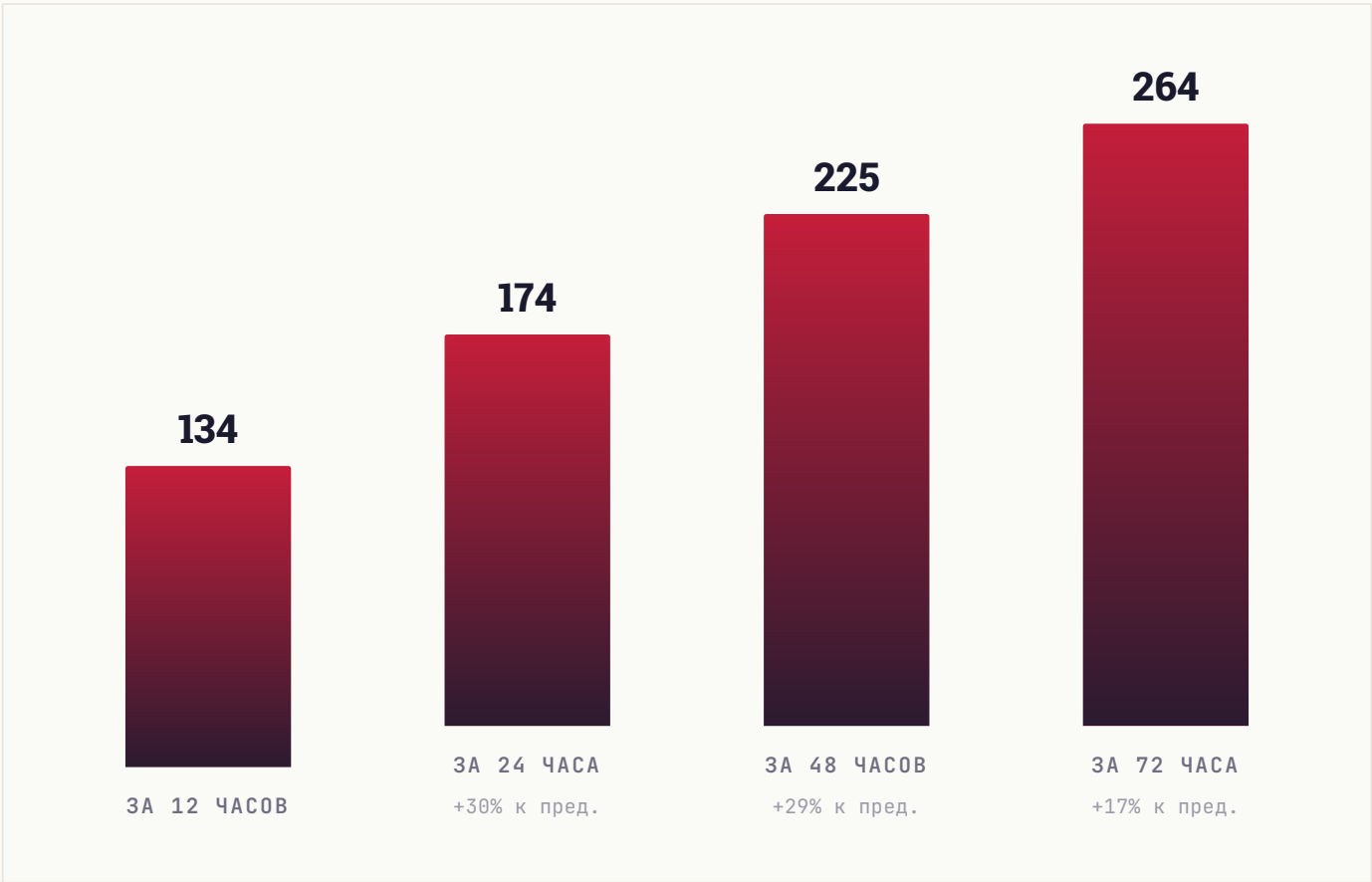
Индекс цитирования 1 — рейтинг популярности канала на основе упоминаний. Учитывает не только их количество, но и вес упоминающих: пост от канала на 100 тыс. подписчиков «весит» больше, чем от канала на 1 тыс. За всё время канал упоминали **20** разных каналов.



— 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
КА Клуб активных пенсионеров	6.8K
РД Российское долголетие ВЫ	6.3K
РА Разбор анализов Ферритин, щитовидка, гормоны Алексей Листошенков	5.1K
ЭИ ЭЙДЖ Новостной портал	2.9K
СЗ СТРОЙНАЯ ЗДОРОВАЯ СЕМЬЯ	1.5K
ОФ Ольга Филатова Нутрициолог для взрослых и детей	990
К Ключ к изменениям Фазиль Мамедов	971
ВК Виктория Клименко КОУЧ I Нутрициолог	833
АА ААП Ассоциация Активных Пенсионеров	753
ЕШ Елена Шилина питание здоровье стройность	687

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ ВЫВОД

Канал — 2-е место из 10, в верхней трети подборки. Крупнее — 1 канал (лидер: Клуб активных пенсионеров, 6.8K), мельче — 8 каналов. С лидерами — платные размещения или ивенты; с остальными — взаимные размены постов на равных условиях.

— 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 **632** подписчиков из всех источников.

период	упоминаний	каналов	прирост за месяц
Апрель 2026	0	0	3
Март 2026	0	0	19
Февраль 2026	0	0	61
Январь 2026	0	0	120
Декабрь 2025	0	0	149
Ноябрь 2025	0	0	280

всего упоминаний	месяцев в данных	привлекли подписчиков
0	6	632

— РАЗДЕЛ 08 · СРАВНЕНИЕ С НИШЕЙ

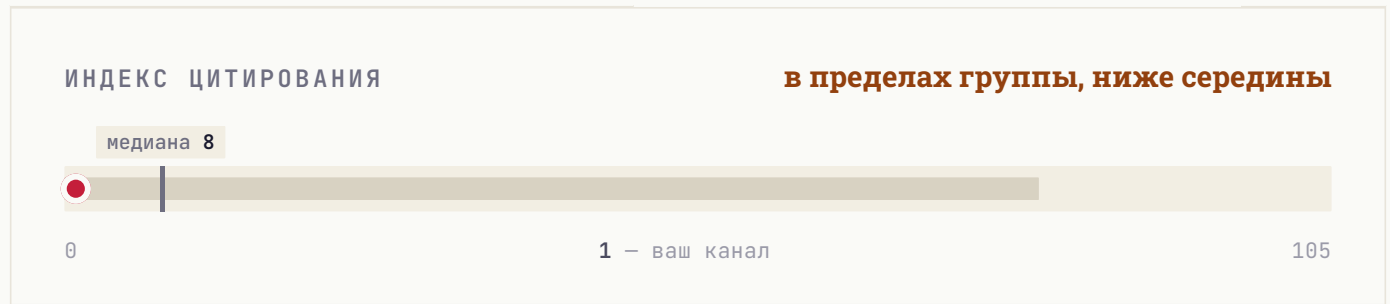
Где канал в своей лиге

Сравниваем с каналами вашего размера: **169 каналов** категории «Мода и красота» от 2 тыс. до 19 тыс. подписчиков. Серая полоса — диапазон, куда попадают 80% каналов группы. Чёрная вертикаль — середина. Красная точка — ваш канал.

#99 /169

ПОЗИЦИЯ В НИШЕ
Место 99 из 169 каналов сопоставимого размера





По всем показателям канал пока ниже середины своей группы. Для канала на этапе роста это нормальная точка старта — быстрее всего сдвигается охват.

— 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 вторник

В этот день и в 16:00 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 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
----	-------------------------------	---
